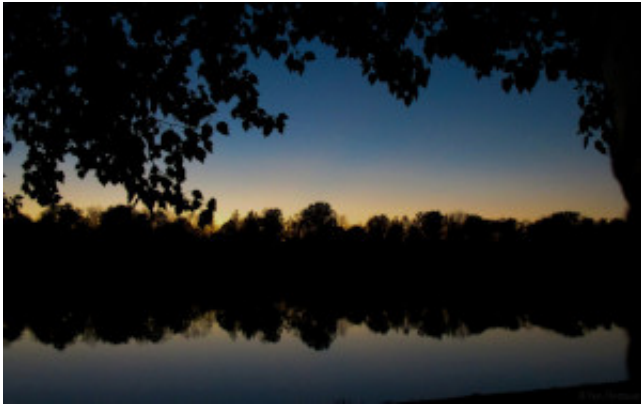


Aufgehoben



- [Düster, nicht düster](#)
- [Verbunden](#)
- [Erweitert](#)
- [Einssein](#)
- [Menschsein](#)
- [Aufgehoben](#)

Düster, nicht düster

Begreiflich, wenn jemand das Bild auf den ersten Blick düster findet. Der Himmel und die Landschaft düster, das Leuchten am Horizont beunruhigend vielleicht, die Bäume nur schemenhaft erkennbar. Wer lauert hinter ihnen? Das Wasser ruhig zwar, Gefahren könnten auch in ihm lauern.

Es ist ein später Hochsommerabend, friedlich, ruhig, warm. Keine Menschen mehr. Selten ein Vogel in der Ferne zu hören.

Nach einem Marsch auf eine Bank setzen und ausruhen. Der Hund schließt sich dem an, legt sich hin, kontrolliert zwar, ob es ein Leckerli gibt, gibt aber rasch auf, da ich meinen Blick in die Ferne richte. Darin erkennt er ein Zeichen für eine Pause seines Zweibeiners.

Ich setze mich an das Ende seiner Leine hin. So merke ich, auch wenn ich auf Fantasiereisen unterwegs bin, wenn er unruhig wird.

Verbunden

Jetzt wieder der kaum wahrnehmbare Wind auf der Haut. So sanft, so warm, so unaufdringlich, zärtlich eigentlich, dass die Grenze zwischen der Haut und der Umgebung schwindet. Keine Grenze ist sie mehr, sie verbindet sich mit dem Element Luft, lässt sich umspielen, umschmeicheln.

Die Augen schließen, die Haut, den Wind spüren, die Luft tiefer einatmen. Ich kenne dieses Verbinden mit der Natur, gebe mich dem hin. Eine kleine Sitzkorrektur auf der Bank; das könnte etwas länger dauern und ruhiges Sitzen ist mir für gewöhnlich schnell ein Gräuel. Das dürften die letzten bewussten Aktivitäten sein, bei denen das Gehirn der Chef sein darf.

Der Körper entspannt sich, die Gedanken lasse ich Gedanken sein. Abschalten kann ich sie nicht, mein Einstieg in die Meditation besteht im Zulassen aller Gedanken, bis der Verstand wohl meines Desinteresses wegen Ruhe gibt.

Nur keine Fragen stellen, nichts hinterfragen. Ruhe Hirn, mach Platz, mach's dem Hund nach.

Die Warnsysteme des Gehirns schlafen ein. Ich bin entspannt.

Erweitert

Die Kunst des Nichtdenkens beherrsche ich nicht, ich lernte lediglich, alles fließen zu lassen. Ich habe wohl immer innere Bilder im Kopf, eine Mischung aus Elementen der Realität und surrealistischen Farben, Formen und Bewegungen, einem Ineinandergreifen, Fliegen, Schweben, Schwimmen, Verbinden, Auflösen. Nichts analysieren. Nichts in Worte kleiden; Worte stören und zerstören diese Zustände.

Annehmen, hingeben, empfinden.

Ich kann mich nicht selbst beobachten, ich kenne keinen Zeitfluss mehr, ich nehme nur wahr. Ich nehme wahr, was ist. Ein passiver Zustand des Erlebens.

Ich nehme wahr, was kommt, denn es kommt und geht vieles. Nach Jahren des Trainings kann ich das passiv wahrnehmen. Wenn Worte kommen, dann müssen sie von ... Ja, woher kommen sie denn? Sicher von mir, aber im Verstand sehe ich nicht den Urheber. Der ist lediglich für die Bildung der Worte zuständig, so es die Eingebung will.

Ich fühle im Rücken, anders kann ich das nicht umschreiben, den Himmel, die aufleuchtenden Sterne. Die Andromedagalaxie taucht auf, nicht vom Namen her, es ist nur ihr Bild, es ist meine Erinnerung an ein Foto dieser Sternensinsel und der Schwester der Milchstraße. Allen Göttern sei Dank, kann ich den aufgelösten Zustand beibehalten, wenn kosmische Bilder sich dazwischen mischen.

Mit dem Bild der Andromeda kommen die Millionen Lichtjahre, kommt der Raum dazwischen. Die Frage, ob in der Andromedagalaxie ein anderes Wesen unsere Milchstraße betrachtet und sich fragt, ob es dort jemand gäbe, der ihn beobachtet ... Die Frage ist alt, so verinnerlicht; sie bedarf keiner sonderlichen Hirnaktivität mehr. Sie ist da, wie ich bin, wie die anderen sind.

Einssein

Der Raum wird größer, Milchstraße und Andromeda werden zu einem Nichts im Raum, im Weltraum.

Worte sind keine erforderlich, sie kommen nicht.

Vor Jahren noch wollte ich an solchen Zuständen unbedingt festhalten. Ich musste lernen, Festhaltenwollen ist gleichbedeutend mit Verlieren. Ich bleibe passiv, ich lasse alles auf mich zukommen, lasse es einfließen, durchfließen, verwirbeln.

Die letzten Grenzen verschwunden, nicht nur die zwischen der Haut und der Umgebung. Ich bin nicht mehr. Es gibt kein Ich.

Es ist nur ein Sein, eine Wahrnehmung. Ich glaube, die Wahrnehmung nimmt den Platz ein, der sonst für das Ich reserviert ist. Milchstraße, Andromeda, Galaxienhaufen und -superhaufen. Der Raum, die Transzendenz. All das ist gespeichert, all das so häufig durchdacht, dass es nichts Neues für das Denkorgan

darstellt. Es muss nicht aufwachen.

Menschsein

Trotz wiederholter Versuche, trotz wiederholter Erinnerungsarbeit. Ich kenne immer noch den Auslöser nicht, der mich von diesen Reisen zum Menschsein leider zurückholt. Manchmal ist es mein Körper, der solche Ruhe nicht gewohnt ist (ADS+H). Das ist okay. Drastischer finde ich es, wenn es etwas von außen ist, ein Mensch, ein Geräusch, ein fremder Duft. Hier erschrecke ich manchmal und balle reflexartig die Fäuste. Kontrolle ist gut, Paranoia ist besser. Das mag belustigend klingen, ist es aber nicht. Doch lernte ich, damit zu leben. Einigermaßen zumindest.

Diesmal muss es ein internes Signal gewesen sein. Ich vermute, sobald das innere Erleben das umfasst, was ich statt Transzendenz gerne das Alleine nenne, wird es meinem Hirn doch zu viel. Hat es Angst vor der Transzendenz, vor dem, was es nie begreifen wird?

Ich bewege den Kopf. Die Hände eingeschlafen, ich saß auf ihnen. Die Beine schelten mich, wie ich denn sie so lange zur Untätigkeit verdammen konnte. Und es muss einige Zeit vergangen sein, der Himmel ist merklich dunkler (die Aufnahme machte ich vor meiner inneren Reise).

Aufgehoben

Mir wird Aufgehobensein bewusst. All das wortlos Erlebte tanzt gleichzeitig im Kopf. Die Sonne, die für die warme Luft, den Planeten und den Rest des Sonnensystems sorgt, die Milchstraße, die wahre Heimat der Menschen, des Planeten, der Sonnen, dennoch eine winzige Insel mit nur einigen Hunderten Milliarden Sterne im Raum, die anderen Galaxien, die größeren Strukturen.

All das hängt zusammen, obwohl wir es nicht immer beschreiben oder nachweisen können.

In diesem Alleinen lebt auch das Nichts, welches sich Jan nennt, mit den wenigen Milliarden anderer Nichts dieses Planeten. Und dennoch wagt sich dieses Nichts an die Grenzen des Seins, dennoch ahnt es die Transzendenz.

Ich mache ein paar Dehnübungen, was in solchen Momenten eine Erdung bedeutet. Das All ist die große Heimat, die Erde die unmittelbare. Die Mystiker der älteren Zeiten sprachen von einem Gott. Selig, die weniger wissen, denke ich mir. Nicht dümmer waren sie, sie hatten nur weniger Wissen um diese Welt. Sie wussten aber anderes, sie ahnten anderes, was wir uns erst wieder mühsam erarbeiten und erfüllen müssen. Sofern wir es wollen, sofern uns nicht eine smarte, virtuelle Realität ausreicht oder bequemer scheint.

Der Hund sieht mich ungeduldig an, die Frage »Gehen wir« ist keine Frage für ihn, es ist ein Signal zum Aufbruch. Er zieht an der Leine, für ein weiteres Verweilen hat er keinen Nerv mehr.

Ich spüre ein weiteres Aufgehobensein, das unmittelbarste. Das Aufgehobensein in und mit dem Partner, der einen annimmt, wie er ist. Der auch mal direkt seine Meinung sagt, direkt zurechtweist, direkt Kontra gibt. Der aber nie verletzt. Der bei den Entwicklungen und Veränderungen begleitet, sie mitgestaltet. Alles natürlich gegenseitig.

Also auf zur Quelle dieses Aufgehobenseins hin.



Herzlichst, Ihr / Dein

Jon Norman

Neue Beiträge und mehr im [Samstags-Newsletter ...](#)