oder Planen, solange bis ich mich durch ein «denken, denken» wieder auf mich selbst besinne.

Nach diesen fünf Wochen fühle ich mich sehr beschenkt und werde – wie alle Gäste – von Han Shan mit den Worten verabschiedet: «Bleib dran!» Ich verspreche ihm und vor allen Dingen aber auch mir, dranzubleiben mit dem Meditieren und mit dem Staunen über die vielen kleinen Wunder, die sich offenbaren, wenn ich das Handy ausschalte, die Augen schliesse und den Blick nach innen richte. Dorthin, wo es kein WLAN gibt, dafür eine Standleitung zur universellen göttlichen Energie.

www.master-han-shan.com

«Lächle deine Gedanken an»

Töglich die «7 Unterweisungen der Kraft» üben und spüren, was innert drei Wochen aus einem wird.



AUSPROBIERT MARTIN FRISCHKNECHT

Es ist widersinnig, und ich bin ein Streber. Das zumindest steht fest nach 21 Tagen des Übens. Tag für Tag habe ich mich dieser Abfolge von Bewegungen, diesen Lauten und Meditationen hingegeben. «Ha» – die Hände gehen nach vorn, «Om» – sie kommen zurück und so weiter.

Mal ging es besser, mal schlechter. Aber ich bin drangeblieben. Jetzt darf ich eine erste Bilanz ziehen. Und damit weiterfahren. Ganz einfach, weil es mir guttut.

Widersinnig ist manch eine der Anweisungen. «Öffne deinen Blick, und öffne dein Herz», geht ja noch. Irgendwie bekommt man das hin, oder zumindest stellt man es sich vor. Aber: «Lächle deine Gedanken an» – bitte schön, wie soll das nun gehen, ohne dass es bereits wieder ein Gedanke ist? Und das dann gleich wieder einer. Was letztlich darauf hinausläuft, dass alles

nichts anderes ist als Denken, die fortwährend und selbsttätig ablaufende Verkettung von Gedanken.

Darauf aber musst du erst mal kommen. Um dies zu erkennen, helfen mir die 7 Unterweisungen der Kraft ungemein. Nandi Nikolaus Gutenberger hat die Übungsreihe so komponiert, dass dabei wie von alleine Fensterchen aufgehen in eine andere Dimension. Gelegentlich geht auch mal ein ganzes Fenster auf, im Übenden macht sich innere Stille breit, und es wird absehbar, dass sich womöglich mal ein ganzes Scheunentor auftut.

7 Unterweisungen

Der deutsche Yogi, dem bei ausgedehnten Retreats im Orient und in Osteuropa gerade das mit dem Scheunentor geschehen ist, lebt in der Schweiz. Um ihn hat sich eine Gruppe von langjährigen Schülern gebildet, die er zu Lehrerinnen und Lehrern der 7 Unterweisungen ausbildete.

Nandi ist durch und durch Praktiker. Wenn er lehrt, achtet er mit fein gestimmten Sinnen darauf, was eine Übung im Energiekörper bewirkt. Religiöse oder spirituelle Konzepte interessieren ihn wenig. Entsprechend unkonventionell sind seine Anweisungen, vor allem aber sind sie wohltuend deutsch und deutlich.

Was haben mir die bald dreissig Tage mit den Unterweisungen nun gebracht? Das kann ich schlecht benennen oder beziffern. Fest steht, dass ich die Übungen Tag für Tag mit Freude absolviere und dass mir der Grad meiner Präsenz beim Ausführen sehr präzise verrät, wo ich gerade stehe. Das ist nicht immer angenehm, doch hilft es mir dabei, mein Leben zunehmend feiner zu tunen. Ich lerne, worauf ich zu achten habe. Und wenn ich es tue, weitet sich die oben beschriebene Öffnung. Bisweilen bis in den Alltag hinein.

Und was ist mit dem Streber? Der hat mir zumindest am Anfang dabei geholfen, dranzubleiben und es durchzuziehen. Weil ich es richtig machen will. Um damit zu glänzen. Das ist mir zunehmend bewusst geworden. Auch dass ich diese Übungen nicht für andere vollführe, sondern für mich selbst. Je länger, je lieber.

www.nikolausgutenberger.com