

25

Stopp!

Just, wenn du im Begriff bist, etwas zu tun – halt inne.

Gurdjieff machte einen ganz einfachen Gebrauch von dieser Technik. Zum Beispiel forderte er seine Schüler auf zu tanzen. Eine Gruppe von vielleicht zwanzig Leuten tanzte, und plötzlich rief er dann »Stopp!« Und im selben Moment, da Gurdjieff das sagte, mussten sie immer total still halten. Wo immer die Pause hinfiel – da und dort mussten sie aufhören. Nichts durfte mehr verändert werden, keine Korrektur durfte stattfinden.

Wunder geschahen ... Denn wenn du mitten in der Aktivität, im Tanzen, in der Bewegung innehältst, reißt eine Lücke auf. Dieses plötzliche Anhalten aller Aktivität reißt dich entzwei: deinen Körper – und dich. Dein Körper und du waren in Bewegung. Plötzlich hältst du still. Der Körper hat die Tendenz, sich zu bewegen; er war in Bewegung, hatte also Schwungkraft. Du warst am Tanzen, und eine Schwungkraft war da. Der Körper ist nicht auf dieses plötzliche Anhalten gefasst. Plötzlich spürst du, dass der Körper den Impuls hat, etwas zu tun – aber du hast innegehalten. Eine Lücke entsteht. Du empfindest deinen Körper als etwas Entferntes, weit weg, mit dem Impuls, sich zu bewegen, mit Schwungkraft zu Betätigung. Und weil du aufgehört hast, weil du dem Körper und seiner Tätigkeit und seinem Impuls deine Kooperation entziehst, trennst du dich von ihm ab.

Aber du kannst dir etwas vormachen. Die leiseste Kooperation, und die Lücke wird nicht eintreten. Zum Beispiel fühlst du dich unbequem, aber der Lehrer hat »Stopp!« gesagt. Du hast das Wort gehört, machst es dir aber erst noch bequem – und hältst dann inne. Dann passiert nichts. Dann hast du dich selbst getäuscht, nicht den Lehrer, weil du nicht weißt, worauf es ankommt. Der ganze Zweck der Übung geht verloren. Plötzlich, sofort wenn du das Wort »Stopp!« hörst, musst du aufhören. Du darfst jetzt nichts mehr tun.

Was tun wir gewöhnlich? Wir gehen von einer Tätigkeit zur nächsten über. Wir gehen von einer Tätigkeit zur andern, von A zu B und von B zu C über. Morgens, wenn du aufwachst, hat im selben Moment die Tätigkeit begonnen. Nun wirst du den ganzen Tag lang tätig sein. Du wirst die Tätigkeiten wechseln, aber keinen einzigen Moment wirst du ohne Tätigkeit sein. Wie kann man untätig sein? Das ist schwierig. Und wenn du versuchst, untätig zu sein, wird deine Anstrengung, untätig zu sein, zu einer Tätigkeit werden.

Es gibt viele, die versuchen, untätig zu sein. Sie werfen sich in Buddhapositur und versuchen, nichts zu tun. Aber wie kann man versuchen, nichts zu tun? Das Versuchen selbst ist wieder eine Tätigkeit. So kann man sogar aus Nichtstun noch Tun machen! Du kannst dich selber zwingen, still zu sein, still zu halten, aber dies Zwingen ist eine geistige Tätigkeit. Darum versuchen so viele, in Meditation zu gehen, ohne dass irgendetwas dabei herauskommt: Ihr Meditieren ist nämlich auch wieder eine Tätigkeit.

Du kannst diese Technik ausprobieren, wo immer du willst. Du machst gerade irgend etwas ... plötzlich gibst du dir das Kommando: »Stopp!« – und hältst inne. Selbst wenn's nur für einen einzigen Augenblick ist, wirst du ein Phänomen in dir spüren, das anders ist. Du wirst ins Zentrum

geworfen, und plötzlich hört alles auf – nicht nur der Körper ... wenn dein Körper total innehält, steht auch dein Denken still. Wenn du »Stopp!« sagst, dann atme nicht. Lass alles stillstehen. Kein Atmen, keine Körperbewegung. Verharre einen einzigen Moment lang in diesem Stillstand, und du wirst merken, dass du plötzlich, mit Raketengeschwindigkeit, bis in dein Zentrum vorgedrungen bist. Und davon ist schon der leiseste Schimmer wunderbar, revolutionär. Er verändert dich, und nach und nach kannst du immer klarere Schimmer vom Zentrum bekommen. Das ist der Grund, warum Untätigkeit nicht geübt werden darf. Lass es plötzlich passieren, wenn du nicht darauf eingestellt bist.

Tätigkeit lässt sich üben, Untätigkeit lässt sich nicht üben. Und wenn du es übst, wird nur eine andere Art Tätigkeit daraus. Du kannst nur plötzlich untätig sein. Manchmal geschieht es, dass du gerade Auto fährst, und plötzlich spürst du, dass gleich ein Unfall passiert, dass dir ein anderes Auto nahe gekommen ist und es schon im nächsten Augenblick krachen wird. Plötzlich steht dein Verstand still, steht der Atem still, steht alles still. Oft also wird man in solchen Unfällen in sein Zentrum geworfen. Aber selbst bei einem Unfall kann man das Wesentliche verfehlen.

Darum haben Gefahren ihren heimlichen Reiz, einen ganz eigenen Reiz, es sind meditative Momente. Wenn du ein Auto auf die Spitze treibst und es dann auf über 120 Stundenkilometer steigt, und dann auf 140 und dann auf 160 und über 170, dann kommt eine Situation, wo alles passieren kann, ohne dass du noch etwas tun kannst. Jetzt ist das Auto in Wirklichkeit außer Kontrolle, entzieht es sich aller Kontrolle. Plötzlich kann der Verstand nicht funktionieren – er ist nicht darauf vorbereitet. Das ist der Reiz der Geschwindigkeit – weil Stille hereinkriecht, wirst du in deine Mitte geworfen.

Diese Techniken helfen einem, zur Mitte zu gehen, ohne alle Unfälle, ohne alle Gefahr. Aber denkt daran: Ihr könnt sie nicht üben. Wenn ich sage, ihr könnt sie nicht üben, was meine ich damit? In gewisser Weise könnt ihr sie üben. Plötzlich könnt ihr innehalten. Aber das Innehalten muss plötzlich sein, ihr dürft nicht darauf eingestellt sein. Ihr dürft nicht darüber nachdenken und es planen und euch sagen: »Punkt zwölf werde ich innehalten.« Lasst euch das Unbekannte nur dann widerfahren, wenn ihr nicht damit rechnet. Geht ohne alles Wissen ins Unbekannte, ins Unerforschte hinein.

Das ist die eine Technik: Just, wenn du im Begriff bist, etwas zu tun – halt inne. Das ist die eine Dimension ...

Bedenkt auch etwas anderes: Energie ist immer in Bewegung – entweder sie geht nach außen oder nach innen. Energie kann nie statisch sein. So sind die Gesetze. Wenn ihr die Gesetze versteht, dann wird euch die Mechanik dieser Technik leichtfallen. Energie ist immer in Bewegung. Entweder geht sie nach außen oder nach innen. Energie kann niemals statisch sein. Wenn sie statisch ist, ist es keine Energie. Und es gibt nichts, was nicht Energie wäre. Also bewegt sich alles irgendwohin.

Wenn dir ein Impuls kommt, egal, welcher, heißt das, dass Energie nach außen drängt. Darum geht deine Hand auf das Glas zu. Du hast dich nach außen gekehrt. Es ist ein Verlangen gekommen, etwas zu tun. Alle Tätigkeiten sind Bewegungen zu dem hin, was außen ist, von dem aus, was innen ist – Bewegungen von innen nach außen. Wenn du plötzlich innehältst, kann die Energie in dir nicht statisch sein, aber der Mechanismus, durch den sie ausgelöst wurde, ist nicht tot: Er hat angehalten. Was kann die Energie also tun? Die Energie kann nicht anders, als nach innen zu fließen. Energie kann nicht statisch sein. Sie ist nach außen gegangen. Du hast innegehalten, der Mechanismus hat

angehalten, aber der Mechanismus, der sie nach innen lenken kann, ist vorhanden. Diese Energie wird nach innen gehen.

Energie kann sich bewegen, kann die Richtung wechseln – die gleiche Energie. Und die gleiche Energie kann auch nach innen gehen. Wann immer du also den Impuls hast, etwas Bestimmtes zu tun – Stopp! Das ist nicht Unterdrückung. Du unterdrückst dabei nichts. Du spielst nur mit Energie – spielst einfach nur mit Energie und verstehst, wie sie funktioniert, wie sie innen arbeitet. Aber vergess nicht: Der Impuls muss real und authentisch sein, sonst passiert nichts.

Erstens muss also der Impuls authentisch, real sein. Nur bei einem realen Impuls fließt Energie, und wenn ein realer Impuls plötzlich angehalten wird, hängt die Energie in der Luft. Wenn sich nirgends eine Dimension auftut, wohin sie ausweichen kann, wendet sie sich nach innen. Sie muss sich bewegen, sie kann nicht da bleiben, wo sie ist.

Just, wenn du im Begriff bist, etwas zu tun – halt inne.

Probier es aus. **Merk dir drei Dinge: Probiere es erstens nur, wenn ein echter Impuls da ist. Zweitens, denk nicht über das Anhalten nach – halt einfach an. Und drittens: Warte!** Wenn du angehalten hast – kein Atmen, keine Bewegung –, warte und schau, was passiert. Versuche es nicht. Wenn ich sage: »Warte!«, meine ich damit: Versuche nicht, über das innere Zentrum nachzudenken. Sonst verpasst du es wieder. Denke nicht an das Selbst, an das atman. Denke nicht, dass jetzt der Lichtblick kommt, dass der Lichtblick jetzt da ist. Denke nicht! Warte nur! Lass den Impuls, lass die Energie von selbst in Gang kommen. Wenn du anfängst, über das brahman und atman und das Zentrum nachzudenken, wird die Energie in dieses Nachdenken geflossen sein.

Du kannst diese innere Energie sehr leicht vergeuden. Ein einziger Gedanke genügt, um ihr eine Richtung zu geben ... dann wirst du weiterdenken. *Stopp!* bedeutet total anhalten – wirklich total. Nichts rührt sich, so als wäre alle Zeit stehen geblieben. Es gibt keine Bewegung. Einfach nur *du bist!* In diesem einfachen Existieren explodiert plötzlich das Zentrum.