

Verbunden mit mir und allem, was mich umgibt

Ein Mönch fragte den Meister Joshua: «Habe ich recht, wenn ich keinen Gedanken habe?» Der Meister antwortete: «Wirf diesen Gedanken fort.» – «Was kann ich noch fortwerfen?» fragte der Mönch. «Es steht dir selbstverständlich frei, diesen sinnlosen Gedanken über keinen Gedanken weiter mit dir herumzutragen.» Es heisst, dass der Mönch die Erleuchtung fand. Als ich diese Geschichte zum ersten Mal hörte, verwirrte sie mich. «Ist das überhaupt möglich, keinen Gedanken mehr zu haben?» fragte ich mich. Um dies zu überprüfen, nahm ich sie darum mit auf einen längeren meditativen Lauf. Und davon möchte ich nun erzählen.

Es war ein wunderschöner Sommerabend. Die Sonne schien warm und golden, der Himmel strahlte blau und die Getreidefelder und der Wald leuchteten in satten Farben. So trabte ich los und suchte meinen Rhythmus. Einatmen – ausatmen, verbunden mit dem Mantra «Du in mir – ich in Dir», suchte ich den Gleichklang mit meinen Laufschritten.

Nicht mehr im Kopf präsent sein

Während des Joggens fiel mir auf, dass alles, was meine Sinne wahrnahmen, immer neue Gedanken auslöste. Fortan war ich beschäftigt, diese loszulassen und mich auf den Atem-Schritt-Rhythmus einzulassen. Denn eine meiner Grundmotivationen beim Laufen ist: nicht mehr nur im Kopf präsent sein, sondern mit der Bewegung eins zu werden.

Beim Einbiegen in einen Waldweg kam mir die Mönchsgeschichte wieder in den Sinn: «Was hatte der Meister dem Mönch

geraten? Den Gedanken fortwerfen?» In diesem Moment radelte ein älterer Mann mit schlohweissem langem Bart auf einem Mountainbike an mir vorbei. «Sehen so die modernen Wüstenmönche aus?», blitzte ein neuer Gedanke auf.

Bald hatte ich den Wald hinter mir und ein grünes Feld öffnete sich vor mir. Ein sanfter Wind wehte und kühlte mich angenehm. Mein Jogging wurde ruhiger, ausgeglichener und rhythmischer. Nach etwa zwei Stunden meditativem Laufen wurden meine Beine immer schwerer. «Soll ich umkehren?», meldete sich ein neuer Gedanke. Dieser verfolgte mich nun hartnäckig. «Jetzt ist genug! Kehr um! Du bist zu schlapp und überhaupt, wem willst du was beweisen?», bedrängte er mich. Nur mit Mühe konnte ich mich von diesen Gedanken lösen. Ich kam an die Grenze des Machbaren.

Für einen Moment waren alle Gedanken wie fortgeblasen

Doch da kam es zu einer Wende. Meine Wahrnehmung veränderte sich. Ich begann viel intensiver als vorher auf die Farben in der Natur und das Zwitschern der Vögel zu achten und mich davon zu nähren. Ich spürte den tragenden erdigen Grund unter meinen Füßen. Der vorbeirauschende Fluss hüllte mich ein und trug mich mit. So kam es, dass ich plötzlich das Gefühl hatte, dass nicht mehr ich lief, sondern ES lief. Ich bekam das Gefühl, Teil einer grossen Bewegung zu sein. Alles lief rund.

Ein Gefühl der Verbundenheit mit der Natur und mit allem, was mich umgab, überkam mich. Die Schmerzen waren vergessen, die Schritte wurden leichter, weiter. Von nun

an flog ich fast über die Piste und ein unbändiges Glücksgefühl erfüllte mich. Für einen Moment waren alle Gedanken wie fortgeblasen. Es war nur noch der Augenblick und ich mittendrin. Irgendwann verblasste diese Präsenz und die Gedanken und Emotionen kehrten zurück. Erstaunlicherweise störten sie mich nicht mehr und ich liess sie einfach durch mich hindurchfliessen. Inzwischen war es aber dunkler geworden. Die Dämmerung hatte die Konturen verschluckt. Eine abendliche Stille war eingekehrt. So näherte ich mich dem Waldausgang. Dort angekommen traf ich auf eine hell erleuchtete Strasse, die mich heimbegleitete. Ich war angekommen, bei mir selber.

Maria Regli