

Sensibilität

An was ich primär in meinen Seminaren interessiert bin und an was ich arbeite, ist die Sensibilität der Menschen. Ich halte Sensibilität schlicht für das Allerwichtigste. Der Grund ist: Aus Sensibilität erwächst nach und nach alles, was das Leben lebenswert macht, ihm seine Tiefe, seine Wahrhaftigkeit, seine Schönheit, seine Freiheit gibt. Durch Sensibilisierung entsteht eine der wichtigsten Qualitäten göttlicher Geschöpfe: Mitgefühl. Mitgefühl zu lehren, bliebe eine reine Kopfgeschichte, etwas Moralisches, etwas, das man tut, um "gut" zu sein, um "gesellschaftskonform" zu handeln, es wird auf diese Weise nicht zu einer Herzensangelegenheit.

Wenn wir aber die Menschen sensibler machen, egal auf welchem Gebiet und über welches Medium wir das erreichen: Musik, bildende Kunst, in Bezug auf den eigenen Körper, Berührung usw., dann wird allmählich der kleine Funke im Herzen zur hellen Flamme des tief empfundenen Mitgefühls. Durch Sensibilität entsteht Schönheit im Leben eines Menschen – und durch ihn wird sie in die Welt hinausgetragen. Wer sensibler gemacht wurde für Harmonie, wird Schönes kreieren wollen, Musik, Malerei, Tanz, Gestaltung jeglicher Art, letztlich die harmonische Gestaltung des eigenen Lebens, der Beziehungen vielfältigster Art, der Lebensereignisse – bis hin zum eigenen Sterben, zum Hinübergehen in tiefem Frieden und Einverständensein.

Aus Sensibilität erwächst ein Zuhören, das die Grundlage einer konstruktiven Kommunikation ist, einer Kommunikation, die zu einem neuen friedvollerem Miteinander führt, die das Verständnis für den Anderen erweitert, die bereichert, indem sie aus der emotionalen und spirituellen Isolierung, aus der Egozentriertheit herausführt. Aus Sensibilität erblüht zuletzt die Liebe, die grenzenlose, alles umschließende, alles durchdringende Liebe. Die Liebe, die Freude, Gesang, Tanz und vollkommene Hingabe ist, die zuletzt kosmisch ist. – Wie ließe sich eine solche Liebe lehren? Wir können sie nicht direkt lehren. Aber wir können sie nach und nach erfahrbar machen über ein Ausformen der Sensibilität, die in Keimform jedem Geschöpf innewohnt und die auf nichts sehnlicher als auf ihr Erblühen wartet.

Und noch ein letzter Satz:

Wir benutzen in unserer wertneutral ausgerichteten Gesellschaft häufig die leere Floskel, es sei "alles eine individuelle Geschmacksfrage", wo es, von einer übergeordneten Warte betrachtet, eigentlich um Sensibilität geht. Das kann an praktischen Beispielen und letztlich in einem längeren Prozess sichtbar, hörbar und fühlbar gemacht werden für alle die, die aufgeschlossen und konsequent dem Yogaweg folgen und durch Meditation ihre Wahrnehmung und ihre Bewusstheit Schritt für Schritt erweitern wollen.