

Der Satsangkreis

 satsangkreis.de

Das ist die Lösung von psychologischen Problemen. Wir brauchen dazu keine Hilfe. Was von uns verlangt wird, ist nicht mehr als unsere Stille.

Steven Harrison

Satsangkreise sind Kreise der Stille, in denen die Gespräche ohne Meister stattfinden. Gemeinsam entsteht dabei in Eigenverantwortung eine Kraft, in der man DAS kennenlernen kann, was allem Sein zugrunde liegt.

Satsang (Sanskrit: satsanga, Hindi: satsang; von sat = wahr, sanga = Umgang) bezeichnet in der indischen Philosophie und in den daraus abgeleiteten spirituellen Lehren ein Zusammensein von Menschen, die durch gemeinsames Hören, Reden, Nachdenken und Versenkung in die Lehre nach der höchsten Einsicht streben.

Wikipedia

Der Text wurde im November 2015 gründlich von Andreas überarbeitet, strukturiert und neu aufbereitet. Fragen und Hinweise zum Text gerne über die Website satsangkreis.de

Einleitung

Ich bin bereit mich mitzuteilen
Du

Satsangkreise sind eine private Initiative ohne den Überbau einer Organisation; jeder ist willkommen daran teilzunehmen. Im Satsangkreis geht es darum, daß Du einen respektvollen Raum dafür bekommst, Dich mitzuteilen. Einen Raum, in dem Du Dir selbst begegnen kannst. Einen Raum, in dem Du Dich als nicht mehr getrennt von anderen erfährst.

Die Teilnehmer in einem solchen Kreis wissen um das offene Geheimnis im Kern des Seins: "in Wahrheit sein" bedeutet, mit dem zu sein, was ist. Egal was es ist, hier ist ein Raum in dem Du damit sein kannst. Und indem Du Dir das erlaubst, geschieht ein Wunder. Du wirst erfahren, daß Du all das, mit dem Du Dich bisher identifiziert hast, nicht bist. Egal was es ist, was Dich beschäftigt, egal welche Freude oder welches Leiden Du gerade erfährst, all das bist Du nicht. Indem Du es mitteilst, geschieht eine Wandlung. Alle Mitteilungen, die Du in diesem Kreis an Dich selber richtest, helfen Dir, Dich von den alltäglichen Konditionierungen zu befreien. Du erkennst, daß Du grundlegend frei bist. Freiheit und Glückseligkeit sind deine wahre Natur.

Grundlage eines Satsangkreises ist Stille. Stille ist der Nährboden und die Quelle für das Zusammensein in Wahrheit. Diese Stille besagt, daß Du schon ein Buddha bist. Ob Du daran glaubst oder nicht, Du bist bereits erwacht. Grundgutes Bewußtsein ist dein permanenter und unausweichlicher Zustand. Es mag sein, daß Du gerade in irgendwelche Bewußtseinsinhalte verstrickt bist. Satsangkreise bieten Dir eine Möglichkeit, diese Inhalte

urteilsfrei mitzuteilen. Einfach indem Du sie in so einem Umfeld mitteilst, befreit sich Dein Selbst von dieser Last. Du kehrst zurück zu dem, was Du bist: reines, ungetrübtes und schuldloses Bewußtsein.

Eine Einladung

Du trägst die Sehnsucht in Dir nach Freiheit. Du bist mutig genug, dieser Sehnsucht zu einem Ausdruck zu verhelfen. Du weißt, daß Du die Wahl hast, entweder frei zu werden, oder deine Bindungen beizubehalten. Du kommst in den Kreis aus Eigenverantwortung und Respekt vor Dir selbst und anderen.

Du bist eingeladen, im Kreis mit anderen gemeinsam Deine wahre Natur kennen zu lernen und zu entfalten.

Wenn Du offen und ehrlich bist, bietet Dir der Kreis eine kostbare Möglichkeit für eine sanfte und anhaltende Transformation. Wir weisen darauf hin, daß es von Seiten des Kreises keine Erwartungen an deine Person gibt. Wir bitten Dich, daß auch Du dazu bereit bist mit keinerlei Erwartungen in den Kreis einzutreten; weder Erwartungen an Dich, noch an den Satsangkreis. Es gibt keine Garantie für Transformation und Erwachen, es gibt hier aber einen guten Nährboden für Deine Entwicklung.

Es gibt nur das Angebot dazu. Wenn Du es annehmen willst, dann im Einverständnis damit, offen zu sein für alles, was sich zeigt.

Wenn die folgenden Sätze auf Dich zutreffen, laden wir Dich herzlich ein, weiterzulesen:

- Ich bin bereit, in den Spiegel meiner Selbst zu schauen
- Ich bin bereit, Verantwortung für mich und für die Begegnung mit mir selbst zu übernehmen
- Ich komme aus freien Stücken, aus eigenem Antrieb, ohne Urteile und ohne Erwartungen
- Ich bin bereit, dem zu begegnen was sich zeigt

Der Satsangkreis ist ein einfaches aber effektives Instrument, um persönliches und spirituelles Wachstum zu seiner Erfüllung zu verhelfen. 100%ige Eigenverantwortung ist der Schlüssel für deine Freiheit. Niemand und nichts ist für dein Leiden verantwortlich. Wenn Du frei sein willst, dann schau nach innen und erkenne wer und was Du bist.

Es gibt keinerlei kommerzielle Interessen und auch keine übergeordnete Organisation für die Satsangkreise. Sie sind in keinerlei geschäftliche Strukturen einbezogen und es soll niemand aus ihnen einen Profit abschöpfen.

Was ist ein Satsangkreis

Ein Satsangkreis ist eine Gruppe von Frauen und Männern die sich regelmäßig treffen, um in Wahrheit zusammen zu sein. Die gemeinsame Intention ist: sich selbst und anderen zu helfen frei zu sein. Gemeinsam teilt man die Stille und man teilt die Worte, die sich aus dieser Stille heraus ergeben. Es gibt keine thematischen oder inhaltlichen Beschränkungen. Alles ist willkommen. Nichts muß ausgegrenzt werden. Ja es ist geradezu eines der grundlegendsten Mysterien der Satsangkreise, daß ihre Offenheit

grenzenlos ist. Alles kann darin aufgenommen werden um im Spiegel des Bewußtseins zu erscheinen, von der Stille umschlossen zu werden - und wieder darin zu versinken. Wer glaubt, daß es etwas gäbe, was man nicht mitteilen kann, berührt seine eigenen Grenzen. Und genau darum geht es.

Alles darf sein und wird im Licht von Satsang als eine vergängliche Erscheinung erkannt. Nichts wird bewertet oder kritisiert - auch nicht die Illusion, daß da Grenzen sind.

Wie funktioniert ein Satsangkreis?

Satsangkreise funktionieren aufgrund von Akzeptanz und Respekt. Akzeptanz besagt, daß es kein Urteil gibt. Alles darf sein. Alles ist eingeladen und nichts muß ausgegrenzt werden. Respekt bedeutet: Respekt vor der Stille zu empfinden. Die Stille ist Maßstab und Orientierungspunkt für die Gruppe. Wenn das, was erscheint, versucht den Raum zu besetzen oder zu manipulieren, ist es die Stille zu der man wieder zurückkehrt.

Respekt vor der Stille bedeutet, daß man nicht den Erscheinungen glauben schenkt, sondern nur dem Urgrund dessen woraus alles entsteht.

Wie sieht das praktisch aus?

Was immer in der Meditation emporsteigt, sollte Raum bekommen können, um mitgeteilt zu werden. Diese Mitteilungen geschehen in Eigenverantwortung und Selbstrespekt. Man stellt diese Mitteilungen einfach in den Raum. Man drückt sie nicht aus, um irgendetwas zu erreichen. Es muß keine Antwort oder Rückmeldung auf eine Mitteilung erfolgen. Aber es gibt auch keine Regel, die besagt, daß es keine Antworten geben darf.

Der Mut zu authentischen Mitteilungen ist vielleicht die größte Herausforderung in einem Satsangkreis. Wenn eine Mitteilung einer Klärung bedarf, wird es die Gruppe schon merken. Es werden Impulse aus der Stille auftauchen, die verantwortungsvolle Rückmeldungen ermöglichen.

Wie kann eine so einfache Idee funktionieren?

Es gibt einen essentiellen Grund für das Funktionieren des Satsangkreises. Jeder trägt eine tiefe Sehnsucht in sich, in seiner Seele berührt zu werden. Oft leben wir in Situationen, wo eine wahrhaftige Berührung nicht möglich zu sein scheint. Aus unserer Vergangenheit tragen wir oft Wunden mit uns herum, die ein Stillen dieses Bedürfnisses nicht zulassen wollen. Satsangkreise bieten auf ganz einfache Weise einen geschützten und sensiblen Raum, um Berührung zu erfahren. Hier werden wir von uns selbst berührt. Wir dachten, wir seien bedürftig und würden etwas von außen brauchen. Im Satsangkreis machst Du die Erfahrung, daß Du bereits alles in Dir hast, was Du brauchst. Die Berührung Durch Dich selbst ist Dir so nah wie nichts anderes. Sie ist Dir näher als nah! Das bist Du! Aber manchmal braucht es einen Spiegel im Außen, um zu erkennen, daß es nicht die anderen sind, die Dich berühren, sondern immer nur Du selbst.

Weil man oft einen Spiegel braucht, um sich selbst sehen zu können, bedarf es einer Bereitschaft von Dir, Dich zur Gruppe zu bekennen. Du richtest dieses Bekenntnis an niemanden im Außen. Unausgesprochen gestehst Du es Dir selber ein. Niemand wird von

Deinem Bekenntnis wissen, aber in Deinem Ausdruck wird auf subtile Art etwas erscheinen, das sich wie selbstverständlich übermittelt. Du wirst dann stillschweigend erkannt werden: als bereit und offen für Satsang - was wörtlich übersetzt nichts anderes heisst als "Zusammensein (Sang) in Wahrheit (Sat)".

Die Satsang-Gemeinschaft

Die Frauen und Männer, denen Du im Satsangkreis begegnen wirst, sind ganz gewöhnliche Menschen. Und doch zeigt sich in der Begegnung mit Ihnen etwas außergewöhnliches. Sie sind wie eine neue Familie. Sei Dir darüber bewußt, daß die Gegenwärtigkeit der Stille Dich von den Albträumen der Vergangenheit befreien kann. Sei Dir darüber bewußt, daß der Satsangkreis die Kraft hat, Dich von den Projektionen, von den Erwartungen an die Zukunft zu befreien. Eine Zukunft, die Glück, Freiheit und Erleuchtung verspricht: immer zum Greifen nah aber trotzdem stets dem Zugriff entzogen. Stille ist ein Phänomen der Gegenwart. Hier begegnest Du nur Dir selbst.

Deine Mitmenschen sind nichts anderes als verschiedene Gesichter deiner Selbst. Wenn Du Deinen Mitmenschen in diesem Bewußtsein offen begegnest, ist die Begegnung wie von selbst liebevoll und sanft. Es kann geschehen, daß Du Dich wegen der Erfahrungen, die Du im Satsangkreis machst, auch im Alltag stärker zu Menschen hingezogen fühlst, in denen Du die gleiche sanfte Qualität wahrnimmst.

Der Rest passiert von ganz alleine. Wenn Du es nur zulassen kannst.

Wenn Du aus irgendwelchen Gründen den Kreis verlassen willst, so bist Du jederzeit willkommen das zu tun. Du bist niemandem Rechenschaft schuldig. Dein Fernbleiben ist eine Angelegenheit, die Du mit Dir allein abmachen kannst. Falls Du Dir nicht sicher bist, was Du willst, kannst Du Dich an die Gruppe wenden und in dieser Angelegenheit um Rat fragen. Wenn Du den authentischen Impuls hast, Dich zu verabschieden, so wird die Gruppe Dich sicher darin unterstützen. Du kannst dazu eine Erklärung abgeben, aber das mußt Du nicht tun. Es völlig in Ordnung, wenn Du Dich ohne Angabe von Gründen verabschiedest. Eine Gruppe die die Wahrheit der Stille teilt, wird Dir mit all ihrer Liebe und all ihrem Respekt nur Gutes für Deinen weiteren Weg wünschen.

Wie trete ich in einen Kreis ein?

Die Einladung zum Satsangkreis erfolgt privat. Wenn Du diesen Text als Teil einer Einladung erhalten hast, dann gibt es jemanden in deinem Leben, der Dich achtet und der Dir vertraut. Diese Einladung kannst Du ruhig als Kompliment auffassen. Du hast Dich vermutlich schon mit spirituellen Erscheinungsformen irgendwelcher Art auseinandergesetzt. Vielleicht hast Du einen spirituellen Lehrer oder bist über die

Psychotherapie mit Satsang in Berührung gekommen. Aber all das muß nicht sein. Es gibt keine Vorbedingung, um in einen Satsangkreis aufgenommen zu werden.

Durch deinen Eintritt vergrößerst Du den Kreis. Das ist gut so und so ein natürliches Wachstum der Gruppe ist Teil des Gesamtkonzeptes. Das Wachstum des Satsangkreises beruht auf dem Wunsch, die gemeinsame Erfahrung zu teilen. Es tut gut zu verstehen, was hier eigentlich geteilt wird: Du teilst nichts geringeres als das Verständnis über die wahre Natur aller Menschen. Welchen Namen man ihr auch immer geben möchte.

Entfaltung und Entwicklung

Wie der Kreis rund wird

Was geschieht mit dem Kreis, wenn er wächst? Er wird sich irgendwann teilen. Wenn der Raum, in dem der Kreis sich trifft, an die Grenzen seiner Aufnahmefähigkeit kommt und kein größerer Raum gefunden wird, dann ist es Zeit, daß sich ein neuer Kreis bildet. Es kann auch geschehen, daß die Gruppe das Gefühl hat, daß sie sich nicht mehr vergrößern will, obwohl noch Platz vorhanden ist.

Die Gruppe sollte gemeinsam in die Stille hineinfühlen, um herauszubekommen was sich stimmig anfühlt und welche Entscheidung gefällt werden muß. Laßt euch Zeit für solche Entscheidungen. Geht davon aus, daß die Antwort schon vorhanden ist. Sie muß nur erspürt werden.

Es gibt eine natürliche Fluktuation in jedem Satsangkreis. Neue Leute kommen und andere gehen wieder. Es gehört zur gesunden Entwicklung eines Satsangkreises, daß man diese Prozesse geschehen läßt. Ein stabiler Kern wird sich vielleicht erst nach einiger Zeit herauskristallisieren, aber vielleicht auch niemals.

Man weiß nie im voraus, bei wem welche Prozesse in Gang gesetzt werden. Eine Satsanggruppe ist wie ein Lebewesen, das ein Eigenleben führt. Alles was man tun kann, ist die Stille selbst zu nähren und zu schützen. Der Rest geschieht von allein.

Jeder kann jederzeit einen neuen Satsangkreis gründen. Es gehört nur ein wenig Mut und Vertrauen dazu. Wenn Du Fragen hast, unsicher bist oder glaubst Hilfe zu brauchen, kannst Du Dich an einen schon bestehenden Satsangkreis wenden. Oder wenn Du keinen findest an die Quelle, von der Du diesen Text erhalten hast.

Die unsichere Phase

Der Satsangkreis findet ohne die Anwesenheit eines Lehrers oder Gurus statt. Er ist Ausdruck des Wunsches der Gruppe nach Wahrheit in Eigenverantwortung. Ohne die natürliche Autorität eines Erwachten kann Unsicherheit aufkommen. Der Verstand wird sich bei einigen Teilnehmern mit dem Argument melden, daß so etwas nicht gut gehen kann. Am Anfang eines Satsangkreises steht deshalb oft eine Lektion in Selbst-Vertrauen. Wer sich auf diese Herausforderung einläßt, auf den wartet ein großes Geschenk. Es ist die Erfahrung, daß Unsicherheit Dein Freund sein kann. Unsicherheit ist nicht nur erlaubt, sondern sie ist ein Schlüssel zum Gelingen des Satsangkreises. Unsicherheit macht Dich offen für das, was sich zeigen will. Alle Ideen und Vorstellungen kommen aus der Vergangenheit.

Satsangkreise sind die Begegnung mit der Wirklichkeit hier und jetzt, weil sie aus der Stille genährt werden und nicht aus Ideen und Vorstellungen.

Die sichere Phase

Es ist ein gutes Gefühl wenn der Satsangkreis langsam in seine eigene Kraft und Stärke hineinwächst. Dazu gehört die Erfahrung von Autorität.

Es gibt zwei Arten von Autorität:

Die eine Art hat eine Ursache in der bedingten Welt: das kann Macht, Wissen oder

Ansehen, Reichtum, Schönheit oder Selbstbewußtsein sein.

Die Autorität, um die es im Satsangkreis geht, ist aber eine andere. Es ist die Autorität der Stille. Sie ist grundlos. Sie will nichts. Sie geschieht von alleine. Sie ist sanft. Sie kommt auf leisen Sohlen zu Dir. Du mußt hineinhören in die Stille. Die Stille flüstert Dir die Wahrheit zu. Wenn Du darauf hörst und diesem Impuls folgst, entsteht eine natürliche Autorität. Es ist nicht Deine persönliche Autorität. Du bekommst sie von Innen heraus geschenkt, wenn Du Dir selbst aus dem Weg gehst.

Aber auch Gefahren lauern. Sicherheit ist eine Fallgrube, in die man mit Sicherheit auch mal hineinfallen wird. Das ist nicht weiter schlimm. Aber es ist gut, es zu merken. Lass Dir etwas einfallen, um allzu feste Strukturen wieder aufzuweichen, sobald Gewöhnung eintritt.

Wie der Kreis gehalten wird

Die äußere Form des Satsangkreises

Satsangkreise sind frei fließende Phänomene. Ihre Schönheit erschließt sich Dir in Hingabe. Sie sind keine Orte der Regel, Abmachungen oder fixierten Vorstellungen. Sie sind Orte der Hingabe an das, was ist und was sich unverhoffter Weise zeigen will. Damit sich diese scheue und sensible Form der Wirklichkeit allerdings zeigen kann, gibt es ein notwendiges Minimum an Struktur. Man sitzt im Kreis auf Stühlen oder auf Meditationskissen. Es ist gut pünktlich anzufangen.

Die Leitung des Satsangkreises

Wenn Du einen Satsangkreis ins Leben gerufen hast, übernimmst Du als erstes die Position mit einer leitenden Funktion. Diese Position behältst Du aber nur für die ersten paar Treffen, sagen wir drei Treffen als Richtwert. Danach bietest Du diese Position in der Gruppe an, damit auch andere die Möglichkeit haben, Verantwortung zu übernehmen. Findet sich niemand bereit dazu, behältst Du die Position. Biete sie dann aber bei jedem Treffen erneut an, so lange, bis sich jemand findet. Erzähle von deinen Erfahrungen, die Du in dieser Position machst und ermutige andere dazu, ihre eigenen Erfahrungen damit zu machen. Die Position ist ein Kraftplatz, der Dich in Kontakt mit wertvollen Einsichten bringt. Diese Position einzunehmen, ist ein Geschenk, das man niemandem dauerhaft vorenthalten sollte. Wenn Du das erste Mal die Leitung übernehmen wirst: lies als Inspiration diesen Text ein paar Stunden, bevor das Treffen stattfindet, noch einmal durch. Wenn Du den Text gelesen hast, denk nicht weiter darüber nach.

Die Aufgaben der Leitung

- Du richtest den Raum für das Treffen her. Vielleicht kaufst Du ein paar Blumen oder eine Rose, die Du in die Mitte stellst. Du schaffst eine möglichst klare und unpersönliche Atmosphäre.
- Nimm Dich selbst als Diener wahr, das wird Dir helfen in richtigen Kontakt mit Deiner Position zu kommen.
- Du eröffnest den Kreis mit den Worten, die spontan aus der Stille heraus erscheinen

und begrüßt die Teilnehmer.

- Du legst gemeinsam mit den Teilnehmern die Abstände / Termine für weitere Treffen fest.
- Erinnere daran, dass jeder willkommen ist, egal welchen spirituellen oder religiösen Hintergrund man hat. Die Erfahrung der Stille ist universell und kann eigenverantwortlich in jeden Kontext integriert werden. Das macht die Erfahrung nicht beliebig, aber essentiell.
- Du sprichst eventuelle Unkosten an und bittest bei Bedarf vielleicht um eine Spende, um diese zu decken.
- Du kannst vielleicht zur Einstimmung etwas von Dir erzählen und wie es zu diesem Satsangkreis gekommen ist. Du kannst zu Einstimmung auch ein kleines Gedicht oder eine Passage aus einem Buch vorlesen, das Dich berührt hat.
- Vielleicht zeigt sich Dir aber auch das Bedürfnis, direkt in die Phase der Stille überzugehen.
- Mit einem Zeichen (z.B. dem Klang einer Glocke oder vorher vereinbarten Worten) leitest Du die Meditation ein. Du bleibst so lange in Stille, bis Du spürst, daß der Zeitpunkt gekommen ist, um mit dem gleichen Zeichen die stille Phase wieder zu beenden. Laß Deine Gedanken ruhig rattern; irgendetwas an der Atmosphäre sättigt sich irgendwann und Du wirst wissen, wann Du die stille Phase beenden solltest.
- Du eröffnest die zweite Phase des Satsangkreises indem Du die Teilnehmer bittest, den Raum für Mitteilungen zu nutzen
- Am Ende des Treffens schließt Du den Kreis mit einem erneuten Zeichen. Du bedankst Dich in der Runde für das Zusammensein in Wahrheit.
- Es ist ratsam, Telefonnummern oder E-Mail-Adressen auszutauschen. Der Initiator des Satsangkreises könnte dabei als Sammelstelle fungieren.
- Vielleicht lädst Du noch zu einem Tee oder einem kleinen Snack ein. Hier ist dann auch Raum für lockeren Austausch.

Diese "Struktur" ist nicht verbindlich. Es ist nur eine Empfehlung. Letztlich bist Du frei in der Gestaltung des Ablaufs. Es empfiehlt sich aber, alles so einfach wie möglich zu halten und auf alles Beiwerk zu verzichten.

Die Rolle der Leitung

Niemand ist der Boss oder der Guru im Satsangkreis. Genau das ist es, was einen Satsangkreis ausmacht.

Die schlichte und liebevolle Position der Leitung hat nichts damit zu tun, daß der Leiter die gesamte Verantwortung für das Treffen auf seinen Schultern trägt. Jeder im Kreis kommt in und aus Eigenverantwortung. Trotzdem ist es gut, daß es eine Person im Kreis gibt, die auf die vereinbarte Grundstruktur achtet. Jemand der auf die Qualität im Raum achtet. Manchmal müssen Prozesse in Gang gesetzt werden und manchmal müssen sie auch abgebrochen werden. Der Position der Leitung wohnt eine natürliche Autorität inne. Mache davon Gebrauch, wann immer Du das Gefühl hast, daß die Stille geschützt, die Wahrheit gefördert oder Zurückhaltung aufgegeben werden sollte.

Satsangkreise arbeiten auf mysteriöse Weise. Sie entstehen durch Dich – sie sind aber nicht von Dir. Du kannst nichts verkehrt machen. Selbst Fehler verwandeln sich in Gaben. Akzeptiere alles was durch Dich geschehen will. Denn letztlich bist Du sowieso nicht der Handelnde. Du glaubst das aus Gewohnheitsdenken, aber in Wirklichkeit geschieht alles aus sich selbst heraus. Wenn jemand unzufrieden mit der Leitung ist, oder glaubt es anders besser zu machen, so lade freundlich dazu ein, die Leitung für das nächste Treffen zu übernehmen und es auszuprobieren.

Stille und Kommunikation

Die Kommunikation im Satsangkreis

Hab keine Angst davor, die Worte aus der sensibelsten und schutzlosesten Ecke Deines Herzens hervorkommen zu lassen. Deine Stimme mag vielleicht unsicher, leise und kleinlaut sein. Sei stolz auf deine Verletzlichkeit, sie ist der beste Weg, um mit Dir selbst in wahrhaftigen Kontakt zu kommen. Im urteilsfreien Raum kann man nichts falsch machen.

Worte aus der Stille

Stille kann als unangenehm oder bedrohlich empfunden werden, wenn man nicht daran gewöhnt ist. Stille bringt uns in Kontakt mit verdrängten Inhalten, die wir nicht fühlen wollen. Jeder sollte sich seiner Reaktion auf die Stille eine Weile lang aussetzen und nicht gleich die Stille abbrechen, wenn sie schwer wird. Die nächste Phase, in der Mitteilungen gemacht werden können, entsteht aus genau dieser Stille heraus und dem, was sich dort dem Einzelnen gezeigt hat. Das können schöne Empfindungen über Deine wahre Natur sein. Es können aber auch Alltagsprobleme oder unterdrückte Impulse sein, die daran hindern, tiefer zu gehen. Was immer sich zeigt, ist es wert ausgedrückt zu werden. Es gibt kein Urteil darüber.

Satsangkreise schließen nichts aus. Auch dem Gegner der Stille wird Respekt entgegengebracht: der Verstand bekommt in der Phase der Mitteilungen Gelegenheit sich zu zeigen. Keine Angst, die Stille umfängt auch ihn. Denn letztlich stört er die Stille nicht wirklich. Richtig verstanden, vertieft er sie sogar noch. Es sind lediglich die Anhaftungen an unsere Gedanken und unsere Konzepte, die ihn zu einem Gegner der Stille machen.

Antworten aus der Stille

Die vielleicht wichtigste Aufgabe der Leiterposition besteht darin, ein Auge darauf zu werfen, daß sich der Verstand im Satsangtreffen nicht verselbstständigt. Man kann ruhig dem denkenden Geist eine lange Leine lassen. Aber nur um so klarer erkennen zu können, worin er sich eigentlich verstrickt hat. Wird die Atmosphäre zu zäh und ermüdend oder zu aggressiv und zu laut, dann kann die Leitung die wörtliche Kommunikation unterbrechen und die Runde bitten, wieder eine Weile zurück in die Stille zu gehen.

Es ist gut, Antworten nicht vorschnell zu geben. Es geht im Satsangkreis nicht darum, daß sich von Kopf zu Kopf unterhalten wird. Der Kopf wird bei einer Antwort dazu eingesetzt, die Intuition und das Mitgefühl sprechen zu lassen. Viele Mitteilungen enthalten eine versteckte Botschaft, die erspürt werden kann, wenn man dem Prozess Raum gibt.

Derjenige, der eine Mitteilung gemacht hat, weiß oft selbst nicht woher sie tatsächlich stammt. Hier ist es Aufgabe der Gruppe, den denkenden Geist in seiner Scheinheiligkeit zu enttarnen.

Aber Vorsicht! Unterschätze niemals Deinen "Gegner": er verklavt fast die ganze menschliche Spezies. Wenn sich die Identifikation mit dem Verstand zeigt, sei auf alles gefasst. Er kämpft im Satsangkreis um sein Überleben. Lasse Dich niemals auf einen Kampf mit ihm ein. Er wird alles versuchen um Dich genau darin zu verstricken und wenn Du anfängst mit ihm zu kämpfen, hast Du schon verloren. Gib ihm Raum sich zu zeigen. Sei mitfühlend, aber notfalls auch auf mitfühlende Weise streng mit ihm. Die Weise wie der Verstand sich im Satsang zeigt, ist Heilung genug.

Problemzonen in der Kommunikation

Der denkende Geist ist sehr erfinderisch, wenn es darum geht sich zu verstellen. Selten zeigt er sich in seiner wahren Form, legt die Karten auf den Tisch und sagt frei heraus was er wirklich im Schilde führt.

Das "Kaffeekränzchen"

Kaffeeklatschatmosphäre, damit ist der latente Mißbrauch gemeint, der stattfindet, wenn Satsangtreffen verharmlost werden. Der Geist zeigt sich hier im Selbstverständnis eines lockeren Austausches von Gleichgesinnten. Diese Atmosphäre entwickelt sich v.a. dann, wenn der Mut zu authentischen Selbstmitteilungen fehlt und jemand damit reagiert, daß es ihm ähnlich ergangen sei, usw. usf.. Die Stimmung wird leichtfüßig, oberflächlicher Spaß kommt auf. Gewöhnlich reicht hier der Hinweis auf die Stille, um die Aufmerksamkeit wieder zurück auf das Wesentliche zu lenken.

Die "Therapiestunde"

Eine andere typische Problemzone, die der "Therapiestunde", ist etwas tückischer. Satsang ist im Westen nicht mehr sauber von therapeutischen Settings zu trennen. Doch beides hat letztlich nicht wirklich viel mit einander zu tun. Wenn das Energieniveau langsam aber stetig sinkt und die Atmosphäre zäh wird, kommt der Punkt, wo die Leitung diese Tendenzen unterbinden sollte. Auch emotionale gegenseitige Konfrontationstherapie ("Encounter") wird auf Dauer einem Zusammensein in Wahrheit nicht gerecht. Emotionen können vom Alltagsgeist genau wie der Verstand dazu benutzt werden, Authentizität vorzutäuschen. Wirkliche Berührung aber findet eher in der Stille des Herzens statt. Das heißt natürlich nicht, daß therapeutisches Wissen keine Anwendung finden sollte. Nichts muß ausgegrenzt werden. Alles darf im Vertrauen auf die Stille ausgedrückt werden oder erscheinen. Doch genau darin liegt der Kern dessen, was wir Satsangkreis nennen.

Weitere Probleme, die auftauchen können

Vertrauen in die Stille ist zunächst oft unangenehm. Es bedeutet, hilflos zu sein. Man sitzt da und weiß nicht wie es weiter geht. Man hat Angst, daß jetzt alles schief geht. Die Stille wird bedrückend. In Raum fängt es an zu brummen; Satsang entfaltet sich. Alle warten auf eine Lösung. Der eigene Kopf will nichts sehnlicher, als seine vorgefertigten Antworten ausspucken. Doch all das trifft es nicht. Die wirkliche Antwort ist die, die jeder schon in sich

trägt, wenn auch zunächst noch sehr leise. Das Herz ist ein bisschen scheu und braucht manchmal etwas Zeit und Raum, um sich zu Wort zu melden.

Scheitern und Gelingen

Zerbricht ein Kreis, dann solltest Du Dir keine Vorwürfe machen. Bleibe eine gewisse Zeit bei Dir ohne einen neuen Satsangkreis ins Leben zu rufen und schau erst einmal was sich in Dir zeigt. Vielleicht besuchst Du für eine zeitlang einen anderen Satsangkreis, der für Dich erreichbar ist, als einfacher Teilnehmer. Dann, wenn Du das Gefühl hast, es hat sich etwas getan, startest Du wieder einen neuen Kreis.

Satsangtreffen gelingen nicht, weil wir wissen wie so etwas zu machen sei, sondern weil wir es nicht wissen.

Satsang ohne Meister

Satsangkreise sind Ausdruck des Wunsches einer Gemeinschaft nach Wahrheit in Eigenverantwortung. Doch es wäre ein fatales Mißverständnis, zu glauben sie würden grundsätzlich einen Lehrer überflüssig machen. Satsangkreise sind eine Vertiefung oder eine Vorbereitung für die Begegnung mit einem Meister. Es ist entscheidend für Dich, welche Reife Du dem Meister entgegenbringst, wenn Du ihm begegnest. Im Satsangkreis findest Du ein Übungsfeld, um Dich auf diese Begegnung vorzubereiten. Falls Du an dieser Stelle stutzig wirst: es spielt keine Rolle, wann und in welcher Form Du dem "Meister" begegnest. Es kann ein Guru oder Partner sein, eine Krankheit, ein Unfall oder der Tod. Was immer es ist, es ist gut, innerlich vorbereitet zu sein.

Es kann passieren, daß im Satsangkreis Prozesse für Dich ausgelöst werden oder sich Türen öffnen, die Dir neu sind. Teile Deine inneren Erfahrungen mit der Gruppe. Und wenn Du das Gefühl hast, daß etwas in Dir ausgelöst wurde, womit Du alleine oder in der Gruppe nicht mehr weiter kommst, suche Dir ruhig einen spirituellen Lehrer oder einen Therapeuten. All das kann nebeneinander und miteinander existieren und integriert werden.

Satsangkreise schließen eine Lücke auf dem Weg zur eigenen Verwirklichung. Es kann nicht nur die Aufgabe spiritueller Lehrer oder Meister sein, Dich aus Deinem Schlaf zu reißen. Von unserer Seite, die wir unsere Erleuchtung noch nicht dauerhaft erfahren, kann und muss auch etwas geschehen.

Buddha Shakayamuni prophezeite vor über 2500 Jahren, daß er einmal als "Maitreya" wiederkommen würde. "Maitreya" heißt wörtlich übersetzt "der Freund". Damit ist vielleicht gemeint, daß es eine neue spirituelle Ära geben wird, in der der Meister nicht mehr als autoritäre Person auftreten wird, sondern als Freund. Diese Freundschaft mit erwachten Menschen aus unserer Mitte findet zur Zeit überall statt. Sie ist ein Geschenk des Vertrauens.

Nachwort von Jaya

Du hast jetzt alle Informationen die Du brauchst um einen Satsangkreis zu starten. Lade Deine Freunde und Bekannten ein, um mit ihnen in den geschützten Raum von Satsang

einzutauchen. Freue Dich auf die Begegnung mit Deinem wahren Selbst. Wenn Du den Impuls hast zu helfen die Satsangkreise zu verbreiten, dann folge diesem Impuls. Inseriere für Deinen eigenen Kreis, damit die Leute zu Dir finden, die zu Dir finden sollen.

Gib dieses Konzept weiter, wenn es Dir gefällt, arbeite damit und finde Deine eigene Form, in Eigenverantwortung.

Jaya, ausdrücklich ohne Copyright, Köln am 23.07.2001 (nach einer Idee von Sagra)

Nachwort von Andreas

Diese Version wurde mehrfach - im Geiste von Jayas Ur-Text - überarbeitet und wird von mir weiter bereit gestellt. Mich bewegen dabei vor allem zwei Dinge: ich habe selbst die Erfahrung gemacht, dass allein der Text an sich viele Erfahrungen und Einsichten vermittelt hat, ob es nun zur Gründung eines eigenen Kreises kommt oder nicht. Dann könnte es sein, dass die Zeit, in der auf dem Boden dieser Idee viele Blumen wachsen können, einfach noch nicht gekommen ist. Der Reflex, sich einem Guru oder Gott zuwenden zu wollen, oder alternativ in Wohlfühlesoterik stecken zu bleiben, ist noch sehr weit verbreitet. Um das Leben als höchsten Lehrer zu erkennen, fehlt oft eine gewisse Erfahrungstiefe. Möge dieser Text als Inspiration und Puzzlestück in der spirituellen Entwicklung dienen, so wie es für mich der Fall war!

Mit der Bitte um Verlinkung auf satsangkreis.de bei Weiterverwendung, damit man sehen kann, was jeweils ergänzt oder verändert wurde...