

Alexander Poraj  
All-Ein



ALEXANDER PORAJ

# ALL-EIN

ZEN ODER DIE ÜBERWINDUNG  
DER EINSAMKEIT

KÖSEL

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Textredaktion: Dr. Peter Schäfer, Gütersloh  
Umschlag: Weiss Werkstatt, München  
Umschlagmotiv: © charles taylor/shutterstock.com/Nr. 9118381;  
© Feliks Kogan shutterstock.com/Nr. 42844252  
Satz: Greiner & Reichel, Köln  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-37216-4  
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Unseren Ahnen gewidmet*



## Inhalt

Prolog: Die Lese beginnt . . . . .	9
Das Alleinsein	
Sind wir vereinzelt, und wenn ja, was soll die Frage? . . . . .	15
Wir sind ver-rückt, ohne es zu merken . . . . .	19
Ich allein? . . . . .	22
Es kommt der Frage nicht auf die Antwort an . . . . .	25
Infragestellen unerwünscht . . . . .	27
Meditation als Ausweichmanöver . . . . .	34
Was Vorstellungen mit uns anstellen . . . . .	37
Gedanken: das reinste Theater . . . . .	40
Im Auge des Wirbelsturms . . . . .	46
Die Ungewissheit: aushaltbar? . . . . .	54
Die Angst: Bieten Selbstbilder genügend Schutz? . . . . .	57
Der Ernst: Gut ist, was festgelegt wurde . . . . .	61
Die Selbstgewissheit: Geht's auch ohne? . . . . .	64
Das Selbstgefühl . . . . .	71
Die Sehnsucht . . . . .	75
Die Vermeidung der Sehnsucht . . . . .	78
Sehen und Gesehen werden . . . . .	87
Die Verwechslung . . . . .	91
Bitte nicht fliehen! . . . . .	94
David gegen Goliath . . . . .	101

## Das All-Ein-Sein

Der Wirbelsturm der Sehnsucht . . . . .	107
Karussell fahren . . . . .	110
Die Gefühle . . . . .	113
Der Sinn spinnt . . . . .	119
Unvorstellbar . . . . .	122
Wir waren nie wirklich weg . . . . .	126
Der Notruf . . . . .	133
Das Er-Lesene . . . . .	136
Die Spät-Lese . . . . .	139
All-Ein . . . . .	143
Leben: Die Fülle des Unfassbaren . . . . .	149
Das Heilige . . . . .	153
Die Liebe . . . . .	161
Die Zen-Haltung . . . . .	166
Epilog . . . . .	169
Lesenswertes, Hörenswertes . . . . .	171
Textnachweis . . . . .	174



## Prolog: Die Lese beginnt

»Etwas zu schreiben, um es der Nachwelt zu hinterlassen,  
ist nur ein weiterer Traum. Wenn ich erwache, weiß ich:  
Da wird es keinen geben, der es liest.«

*Ikyu Sojun (1394–1481)*

Einer alten Redewendung zufolge ist Reden Silber und Schweigen Gold. Wo wäre dann aber das Schreiben zu verorten? Es scheint mit beidem zu tun zu haben: Man schweigt und drückt sich dennoch aus.

Wie ist es mit dem Lesen? Zunächst können wir sagen: Schreiben hängt mit Lesen zusammen. Sollte Sie diese Feststellung etwas überraschen, dann lassen Sie uns bitte das Wort »Lesen« auf seine ursprüngliche Bedeutung zurückführen: Unter »legere« verstanden die Römer in einer konkreten Bedeutung »sammeln«, »pflücken« und »zusammentragen«. In einer übertragenen Bedeutung war damit das Deuten und Zusammensetzen von Buchstaben gemeint. Die konkrete Bedeutung hat sich bis heute in Wörtern wie »Lese« und »Weinlese« erhalten. Wir dürfen daher unter der »Lese« nicht die Beschäftigung mit Buchstaben, die aneinandergereiht Worte und Begriffe ergeben, mit denen wir die Wirklichkeit zu erfassen versuchen, verstehen. Bei Weitem nicht. Die Lese ist vielmehr das Einsammeln reifer Früchte.

Und dennoch kann es passieren, dass beide Bedeutungen zusammenkommen: Das Lesen eines Buchs kann einem Sammeln von Früchten gleichkommen, wenn es in dem Buch um besondere Erkenntnisse geht. Um Erkenntnisfrüchte, die es zu pflücken gilt.

Die Lese darf also weder zu früh noch zu spät erfolgen. Das gilt für beide Seiten, für die Frucht und für den Sammler beziehungsweise den Leser gleichermaßen. Dessen ungeachtet geschieht es trotzdem häufig, dass der Leser den »Ruf der Reife« nicht abwartet. Er folgt eher seiner Ungeduld oder seiner Unruhe. Dann aber ereignet sich kein Lese-Vergnügen, denn dann verweigert sich das Gelesene dem Leser oder umgekehrt, der Leser dem zu Lesenden, und jeder bleibt bei sich, voneinander unberührt und damit gewissermaßen unerkannt.

Bleiben wir einen Augenblick länger bei der Lese, so werden wir gewahr, dass sie nur ein weiterer Schritt in der Wandlung der Früchte und des Lesers ist. Das beinhaltet schon die Tatsache, dass einige der Früchte sofort verzehrt werden. Es sind derer aber so viele, und bei genauerem Hinsehen ist der Ertrag so reich, dass wohl niemals ein einziger Leser auch nur einen nennenswerten Teil davon vertragen könnte. Der Ertrag ist einfach unermesslich.

Und so geschieht es dem Schreibenden. Ausgestattet mit den Werkzeugen der Sprache, »liest« er das Geschehene zusammen und sammelt das Erlebte ein. Deswegen folgt das Schreiben wie die Lese der Reife der Frucht. Die Reife aber ist nicht immer gegeben. In einem ganzen Buch sind manchmal nur wenige Sätze oder Passagen, die der Lese wirklich entsprechen. Sie sind dann mehr »der Lese wert« als andere Passagen.

Beides also, sowohl Lesen als auch Schreiben, können Gold oder aber Silber sein, um noch einmal auf die alte Redewendung zurückzukommen.

Der überwiegende Teil des Buches beschreibt die Suche und das Ringen um die Frucht. Nicht die Frucht selbst. Diese kann nämlich nur im Lesenden zur Reife gelangen.

Leser und Schreibender ernten nicht exakt die gleiche Frucht. Das ist ein Geheimnis. Die Lese ist eine Haltung, die sich ereignet, wenn die Umstände reif sind. Damit ist die eigentliche Frucht das,

was kurzzeitig wirkt, wenn ein Augenblick gelesen wurde. Würde der Augenblick wirklich geerntet, so ist er gelesen. Ist er gelesen, so ist er für den Leser »erlesen«. Und im Erlesen-Sein findet eine gewisse Vollendung statt, an der wir als Menschen Anteil haben. Wir waren dabei, und wir wissen es. Mehr können wir nicht tun. Mehr müssen wir nicht tun.

Dann aber keltert und destilliert der Schreibende das Aufgelesene und füllt das Destillat ab. So kann ein Buch entstehen. Es ist in der Regel ein niedergeschriebenes, mithin abgefülltes Destillat. Ein Trank für gewisse Anlässe. Dieses Buch hat jedenfalls solch eine Entstehungsgeschichte. Es ist die Geschichte einer bestimmten Lese und lädt Sie, liebe Leserin und lieber Leser, ebenfalls zu einer Lese ein. Lesen Sie aber in sich selbst. Die Worte des Buches sind lediglich das gewisse Etwas, welches der in uns schlummern- den Lese-Bereitschaft den nötigen Stoß versetzt, damit sie aus ihrem Schlummer erwacht. Es sind aber Ihre eigenen Früchte, die Sie ernten werden und nicht meine. Das ist mir wichtig zu erwähnen. Denn stimmt die Zeit, dann fällt die Frucht. Ihre Anwesenheit als Leser macht aus dieser Tatsache einen erlesenen Moment. Auf jeden Fall wünsche ich Ihnen solche Momente.



DAS ALLEINSEIN



## Sind wir vereinzelt, und wenn ja, was soll die Frage?

»Sobald ich jetzt sagen muss: ›Ich halte die Einsamkeit nicht mehr aus!‹, so empfinde ich eine unsägliche Erniedrigung vor mir selber – ich bin dem Höchsten, das in mir ist, abtrünnig geworden.«

*Friedrich Nietzsche (1844–1900)*

»Das Wesen des Menschen ist seine Einsamkeit ... Sie ist unerträglich und verlangt nach Linderung. Linderung ist möglich dank der Sprache. Die Sprache führt zum Entstehen eines Gegenübers und zu Verhaltensweisen, die den Anschein erwecken, als existiere er wirklich ...«

*Samuel Beckett (1906–1989)*

Wir fühlen uns oft allein. Zuweilen sogar sehr allein. Sind wir denn tatsächlich allein? Es lohnt sich, unser Konzept des Alleinseins infrage zu stellen, denn häufig fühlen wir uns allein, ohne dieses Zustands in seiner Tiefe bewusst zu sein.

Wenn wir unsere Vereinzelung spüren, uns allein fühlen, verpassen wir eine große Chance, denn wir könnten des All-Ein-Seins gewahr werden. Das All-Ein-Sein hat mit Alleinsein und Einsamkeit nichts, sondern eher (ganz viel) mit Ruhe, Glück und Offenheit zu tun. Schritt für Schritt wollen wir uns in diesem Buch dem annähern, was das All-Ein-Sein ausmacht. Bevor wir das tun, müssen wir uns mit dem beschäftigen, was mit dem All-Ein-Sein gern verwechselt wird, nämlich mit dem Alleinsein.

Es ist schon sehr bemerkenswert, dass wir das All-Ein-Sein im

Alltag so selbstverständlich zum Alleinsein erklärt haben, sodass das All-Ein-Sein so gut wie keine Rolle mehr spielt. Das ist seltsam. Mehr als seltsam. Es ist aber der Ort, an dem unsere Lese ihren Anfang nimmt.

### Hinterfragen wir unser Konzept des Alleinseins!

Was also ist geschehen? Eine Verkehrung hat stattgefunden. Wir haben uns angewöhnt, nur noch unsere Vereinzelnung zu spüren, statt uns nach der Offenheit, nach dem All-Ein-Sein auszurichten. Wir haben es aus unserem Bewusstsein verdrängt. Diese Verdrängung wiederum geschah lautlos und nahezu unbemerkt. Sie ereignete sich als ein Wechsel in das selbstständige und ichbezogene Alleinsein. So scheint es also, dass alles beim Alten geblieben ist, und trotzdem hat sich alles geändert, und zwar grundsätzlich. Das Grundsätzliche dieser Veränderung fällt ebenfalls nicht mehr auf, weil es eben zur Gewohnheit geworden ist. Wir leben in und mit seinen Folgen.

Es ähnelt dem, was in der Bibel geschrieben steht: Nach der Vertreibung aus dem Paradies setzt man vorrangig alles daran, den entfachten Kampf ums blanke Überleben zu bestehen. Es geht nicht mehr darum, im Diesseits wieder ins Paradies einzuziehen, allenfalls nach dem Tod. Das Paradies auf Erden scheint nicht mehr möglich.

Nun ist es aber so. Wir leben und erleben das Alleinsein und vernehmen kaum einen Hinweis auf das All-Ein-Sein. Und weil das unsere Realität ist, beginnen wir bei ihr und schauen genau auf das, was es mit dem Alleinsein auf sich hat. Wir beginnen mit der Lese sozusagen außerhalb des Paradieses.



Als hätten wir aufgegeben,  
hinter das Alleinsein zu blicken

Was fühlen wir also, wenn wir sagen, wir seien allein? Und noch genauer: Was fühlen wir, wenn wir plötzlich sagen müssen, dass das Alleinsein, so es länger andauert, unangenehm, ja, unerträglich sei, sodass wir bereit wären, vieles zu tun, um es nicht erleben zu müssen?

Wir bemerken, wenn wir uns allein fühlen, dass unser Brustkorb enger wird und die Atmung dadurch schwerfälliger. Wir finden uns in einem zunehmend als beklemmend erscheinenden Zustand vor. Es ist eng. Sehr eng. Wir sind eng. Wir *sind* die Enge. Wir fühlen uns zusehends getrennt von allem, nicht nur von einer konkreten Person. Wir glauben, nur auf uns selbst zurückgeworfen zu sein. Es fühlt sich so an, als gebe es nur noch uns, und niemand und nichts wäre an uns interessiert. Wir sacken immer mehr in uns zusammen. Das ist wortwörtlich gemeint. Der Raum wird immer kleiner. Gleichzeitig wird dieser Raum nahezu ausschließlich von unserem Ich-Gefühl ausgefüllt. Dieser Raum fühlt sich eben nicht leer an. Ganz im Gegenteil. Er ist mit dem pochenden Ich-bin-da-Gefühl gefüllt und mit nichts anderem sonst. Dieser Raum pocht und ereignet sich als das Ich-bin-da-Gefühl.

In den Zeiten des Alleinseins sind wir auf das rudimentäre Ich-bin-da reduziert. Wir sind uns dieses Zustands gewiss – so sehr, dass alles andere ausgeblendet wird und der Zustand selten so deutlich ins Bewusstsein tritt wie hier.

Was seltsam ist, ist die Tatsache, dass die Selbstgewissheit, die wir unter anderen Umständen eher vermissen und viel öfter in aller Deutlichkeit fühlen möchten, mit dem Gefühl der Enge, der Verlassenheit, der Trennung oder gar der Isolation stärker wird. Das ist ein Phänomen. Seltsam ist auch, dass je mehr und stärker wir uns endlich als Ich-bin wahrnehmen, desto stärker wird auch das Gefühl der Einsamkeit und der Trennung von allen anderen.



Alexander Poraj

**Allein**

ZEN oder die Überwindung der Einsamkeit

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 176 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-466-37216-4

Kösel

Erscheinungstermin: Juni 2018

Wie Liebe durch Meditation stark wird

Verliebt sein ist häufig von kurzer Dauer. Es gibt Enttäuschungen, die oft zur Trennung führen. Wer jedoch den Augenblick genießen kann, erfährt ein Glück, das weitgehend unabhängig ist von äußeren Umständen, also auch vom Gegenüber. In der Zen-Meditation wird speziell dieses Erleben geübt. Immer wieder spüren Meditierende dieses Glücksgefühl und vertrauen auf das Geschenk der Fülle im Augenblick. Eine Entlastung und eine neue Chance für Liebesbeziehungen.

 [Der Titel im Katalog](#)