



Yoga, Meditation *und der Wisdom Way*

WISDOM WAY OF LIFE GEISTESSCHULE

BERND KOLB

Yoga, Meditation und der Wisdom Way

Eine Lecture von Bernd Kolb

Millionen Menschen üben allein in Deutschland regelmäßig Yoga oder meditieren. Sie rollen am Morgen die Matte aus. Sie setzen sich am Abend auf ein Kissen. Sie suchen etwas, das sie im übrigen Tag selten finden:

Ruhe. Klarheit. Einen Moment, in dem sich nichts mehr drängt.

Aber was suchen sie eigentlich *genau*?

Die klassische Antwort steht im Yoga-Sūtra des Patañjali, gleich am Anfang, im zweiten Vers:

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ

Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Bewegungen im Geist.

Das Ziel des Yoga liegt also im Geist. Die Haltungen des Körpers, die Übungen des Atems sind Wege dorthin. Wer auf der Matte steht, sucht letztlich dasselbe wie der, der auf dem Kissen sitzt.

Was bedeutet Geist?

Der Geist ist der stille Raum, in dem alles erscheint. Was sich darin bewegt, ist der Verstand. Er deutet, er benennt, er urteilt. Er fügt dem Geschehen etwas hinzu.

Genau hier beginnt der Wisdom Way.

坐馳

zuò chí

sitzen und davongaloppieren

Sitzen und davongaloppieren

Zhuangzi, neben Laotse der bedeutendste chinesische Meister der Weisheit des Tao, hat vor mehr als zweitausend Jahren ein Wort für diese Unruhe gefunden:

坐馳

zuò chí, „sitzen und davongaloppieren“.

Der Körper sitzt still. Der Verstand galoppiert weiter.

Wer meditiert, kennt das. Du setzt Dich hin, schließt die Augen, und nach drei Atemzügen bist Du beim Gespräch von gestern. Bei dem Satz, den Du hättest sagen sollen. Bei der Nachricht, die noch auf Antwort wartet. Die Unruhe kommt mit auf das Kissen. Viele erleben dann statt der Stille, die sie suchen, ihren eigenen Verstand in Großaufnahme. Manche geben auf. Manche glauben, sie seien eben nicht gut im Meditieren.

Ein großer Teil dieser Enttäuschung kommt aus einer Erwartung: dass man das Denken abstellen könne, indem man sich hinsetzt und es will. So kommt der Verstand nicht zur Ruhe. Er bekommt nur eine neue Aufgabe. Jetzt soll er still sein, und er arbeitet mit aller Kraft daran.

Diese Erwartung ist verständlich. Patañjali spricht vom Zur-Ruhe-Kommen. Aber wie geschieht das?

Die geistigen Bewegungen kommen erst dann zur Ruhe, wenn sie durchschaut sind.

Die Matte und das Leben

Und noch etwas kennen viele. Nach der Yogastunde, nach der Kontemplation, nach der Lecture ist alles klar und weit. Zwei Stunden später, im Büro, im Verkehr, im Streit, ist es vorbei. Die Erfahrung ist auf der Strecke geblieben.

Darum üben wir im Wisdom Way die Klarheit dort, wo sie gebraucht wird: mitten im Leben. Bei der Nachricht, die ausbleibt. Bei dem Satz, der kränkt. Bei der Ungewissheit, die nachts wachhält. Wir üben uns darin, zu unterscheiden, was geschieht und was wir selbst daraus machen, und die Unruhe zu durchschauen, statt gegen sie anzukämpfen.

Und das ist die Brücke zwischen Matte und Leben.

Was wir im Alltag üben, bringen wir mit auf das Kissen. Und was wir dort erfahren, findet durch unsere Übungen seinen Weg zurück ins Leben.

Wie das gemeint ist, zeigt eine Stelle bei Zhuangzi, die zu den tiefsten seines ganzen Werkes gehört.

Meisterin Nü Yu

Im sechsten Kapitel begegnet ein Mann namens Nanbo Zikui einer alten Meisterin. Ihr Name ist Nü Yu, 女偶.

Er schaut sie an und wundert sich. „Du bist alt an Jahren“, sagt er, „und Dein Gesicht ist zart wie das eines Kindes. Wie kommt das?“

Sie antwortet: „Ich habe das Tao gehört.“

吾聞道矣
wú wén dào yǐ

Gehört.

Sie sagt nicht, sie habe es erlangt, erarbeitet, verstanden.

Sie hat es gehört.

„Kann man das Tao lernen?“, fragt er.

Drei Tage, sieben Tage, neun Tage

Statt einer Erklärung erzählt ihm die Meisterin eine Geschichte. Sie erzählt, wie sie einen anderen begleitet hat, einen Mann namens Bu Liangyi. Sie sprach zu ihm, Tag um Tag.

外天下
wài tiānxià

Nach drei Tagen vergaß er die Welt.

外物
wài wù

Nach sieben Tagen die Dinge.

外生
wài shēng

Nach neun Tagen sich selbst.

朝徹
zhāo chè

Dann wurde er klar wie der anbrechende Morgen.

見獨
jiàn dú

Dann sah er das Einzige.

無古今
wú gǔ jīn

Dann gab es für ihn kein Früher und kein Jetzt mehr.

入於不死不生
rù yú bù sǐ bù shēng

Dann trat er ein in das, was nicht stirbt und nicht geboren wird.

Wer Yoga übt oder meditiert, hat so etwas vielleicht schon erlebt und erkennt diese Stufen wieder. Die Welt tritt zurück, dann die Dinge, dann das eigene Leben. Es wird hell, es wird eins, die Zeit fällt weg. Ähnliche Vertiefungen beschreibt auch Patañjali. Zwischen ihm und Zhuangzi liegen Jahrhunderte und der Himalaya, und keiner wusste vom anderen. Und doch beschreiben sie fast dasselbe.

Aber genau an dieser Stelle trennen sich ihre Wege.

撓寧

yīng níng
Ruhe im Aufruhr

Ruhe im Aufruhr

Bei Patañjali endet der Weg in *kaivalya*. Das Wort heißt „Alleinsein“. Der Schauende steht für sich, abgelöst von allem, was geschieht. Er lebt weiter in der Welt, bleibt aber innerlich unberührt von ihr. Darin liegt seine Freiheit.

Meisterin Nü Yu führt ihren Schüler an einen anderen Ort. Sie beschreibt, was er dort findet:

„Was das Leben enden lässt, stirbt selbst nicht. Was das Leben hervorbringt, wird selbst nicht geboren.“

殺生者不死，生生者不生。

shā shēng zhě bù sǐ, shēng shēng zhě bù shēng

„Es geleitet alles und empfängt alles. Es lässt alles zerfallen und vollendet alles.“

其為物，無不將也，無不迎也，無不毀也，無不成也。

qí wéi wù, wú bù jiāng yě, wú bù yíng yě, wú bù huǐ yě, wú bù chéng yě

„Man nennt es 櫻寧 *yīng níng*,
die Ruhe im Aufruhr.“

Das ist die höchste Stufe.

„Ruhe im Aufruhr, das bedeutet:

Es vollendet sich erst durch den Aufruhr.“

櫻寧也者，櫻而後成者也。
yīng níng yě zhě, yīng ér hòu chéng zhě yě

Was bedeutet das?

Tag um Tag tritt alles zurück, die Welt, die Dinge, sein Ich.
Und am Ende all dieser Stufen entsteht die Ruhe mitten im
Geschehen.

Die Versenkung führt zurück in die Welt. Sie reicht hinein ins
tägliche Leben. Und dort entfaltet sie sich.

Erst dort, unter Menschen, im Kommen und Gehen, vollendet
sich, was auf dem Weg nach innen begonnen hat.

Jetzt lässt sich auch das Gesicht der Meisterin lesen. Sie ist alt,
und ihr Gesicht ist das eines Kindes. Sie hat die Welt vergessen
und ist in sie zurückgekehrt. Alles kommt zu ihr, alles geht. Sie
geleitet es, sie empfängt es. Und hält an nichts fest.

So hinterlässt es keine Spuren in ihrem Gesicht.

Was das für Dich heißt

Die Matte und das Kissen sind kostbare Orte. Dort tritt die Welt zurück. Dort kann es still in Dir werden. Dort kann sich die Zeit für einen Moment auflösen.

Und dann stehst Du auf und gehst zurück in den Alltag. Das Telefon klingelt. Jemand sagt etwas, das Dich trifft. Die Nachricht, auf die Du so dringend wartest, bleibt aus. Hier, sagt Meisterin Nü Yu, vollendet sich die Ruhe. Im Aufruhr.

Was meint sie damit? Die Ruhe auf dem Kissen ist echt, aber geschützt. Ob sie trägt, zeigt sich erst, wenn das Leben laut wird.

Dort zeigt sich auch, woher die Unruhe kommt: selten aus dem, was geschieht, meistens aus dem, was Dein Verstand daraus macht. Aus Befürchtungen, Urteilen, alten Verletzungen.

In der Geistesschule lernst Du, genau das mitten im Alltag zu durchschauen. Jedes Mal, wenn Du erkennst, was Dich umtreibt, verliert es ein Stück seiner Macht. So wird *der Aufruhr* zu dem Ort, aus dem Deine Ruhe erwachsen kann. Sie verwirklicht sich im täglichen Leben.

Und sie kommt wieder mit auf Matte und Kissen. So nährt das eine das andere. Deine Praxis bleibt, was sie ist. Sie findet ihre zweite Hälfte und wird ganz.

Das ist der Ort des WISDOM WAY.

Der ruhigere Tag

Es gibt einen Satz, den ich oft höre: „Bei mir ist gerade so viel los. Ich arbeite zehn, zwölf Stunden am Tag. Die Familie, die Verpflichtungen. Ich bin krank, oder das Kind ist krank. Der Vater muss gepflegt werden. Überall ist gerade Aufruhr. Wenn es wieder ruhiger wird, dann habe ich Zeit dafür.“

Das alles ist wirklich. Es ist schwer, und es kostet Kraft. Und doch steckt in diesem Satz eine stille Entscheidung: Die Ruhe muss warten, bis das Leben leiser wird.

Das ist die klügste Ausrede, die der Verstand für das Nicht-Üben finden kann. Sie klingt nach Verantwortung. Aber der Verstand verschiebt nur alles auf einen Tag, an dem es ruhig ist. Und dieser Tag kommt selten. Dabei ist gerade der Aufruhr das beste Übungsfeld.

Meisterin Nü Yu hat darauf schon geantwortet, vor mehr als zweitausend Jahren. Die Ruhe, von der sie spricht, wartet auf keinen ruhigeren Tag. Sie vollendet sich im Aufruhr. In den zwölf Stunden. Am Bett des Kindes. Beim Vater.

Den Aufruhr hast Du schon. Genau dort, wo Du jetzt stehst, kann sich der Weg vollenden.

Das übst Du in der Geistesschule. Durch ihre Begleitung bereitest Du den fruchtbaren Boden für das, was auf der Matte und auf dem Kissen geschehen kann. Und sie führt es von dort wieder hinein ins Leben.

Dorthin, wo es sich verwirklicht.

撓而後成者也。

yīng ér hòu chéng zhě yě

Es vollendet sich erst durch den Aufruhr.



Bernd Kolb

Bernd Kolb, geboren 1962 im schwäbischen Aalen, hat sein Leben in zwei sehr unterschiedlichen Welten verbracht. Die erste war geprägt von Technik, Unternehmertum, Geschwindigkeit und Verantwortung. Als Unternehmer und Internetpionier gehörte er zu den frühen Gestaltern der digitalen Entwicklung in Deutschland. Zuletzt war er Innovationsvorstand der Deutschen Telekom. Er kennt diese Welt aus eigener Erfahrung und weiß, was sie mit dem Menschen macht.

2007 ließ er sie hinter sich und betrat die zweite: Er widmete sich der Erforschung des menschlichen Geistes. Viele Jahre beschäftigte er sich in Indien, China und Südostasien mit den großen Weisheitstraditionen des Ostens – mit ihren Lehren und vor allem mit ihrer Praxis. Er blieb in Asien und lebt heute auf der Insel Java.

In diesen Jahren interessierte ihn immer weniger, was man über Weisheit wissen kann. Entscheidend wurde die Frage, wie sie gelebt und verwirklicht wird. Er suchte deshalb die Orte auf, an denen diese Traditionen über Jahrhunderte weitergegeben wurden: Klöster, Geisteschulen und Lehrer, bei denen Lernen seit jeher heißt: eigene Erfahrung, Übung und geistige Kultivierung.

Die Geistesschule

Wie müsste eine solche Geistesschule heute aussehen?

Ein geistiger Raum, der das alte Wissen vermittelt, ohne in der Vergangenheit zu leben; in dem Menschen befähigt werden, ihren eigenen Verstand zu durchschauen und eigene Einsichten zu gewinnen. Und er nutzt zugleich all das, was heute möglich ist: eine zeitgemäße Sprache, digitale Formate, eine App, Lectures und Audiokurse, persönliche Begleitung, gemeinsame Live-Veranstaltungen und einen Ort, an dem geistige Praxis unmittelbar erfahrbar wird – den Wisdom Ashram im Dschungel von Java.

So entstand 2024 die WISDOM WAY OF LIFE Geistesschule.

Bibliographie

- 2015 ATMAN – SEELE
mit einem Vorwort von Jane Goodall
- 2017 BRAHMAN – WER UND WAS SIND WIR?
- 2019 WISDOM CONTEMPLATION · Band 1
- 2022 GEIST – WORTE AUS DER STILLE
- 2025 WIE DAS LICHT VOR DEM MORGEN
- 2026 UNGEWISSHEIT

VIDEOKURS

- 2026 SIDDHARTHAS WEG –
EINE REISE VON INDIEN NACH CHINA



Du kannst die Geistesschule kostenlos
und unverbindlich kennenlernen.
Deine persönliche Einladung findest Du
auf der Rückseite.

DU WILLST MEHR ERFAHREN?



WWW.WISDOMWAY.DE