

Freude, die mir diese scheinbar nicht ernst zu nehmenden Sportarten machten, daher kam, dass ich in diesen Momenten ganz in diesem Sport aufging, völlig geistesgegenwärtig war. Dieselbe Geistesgegenwart, die der Sparringskampf im Dojo von mir verlangt hatte (vor dem ich seinerzeit geflüchtet war), erlebte ich jetzt zu meiner Verblüffung in kritischen Augenblicken bei einer Wende mit dem Skateboard an den Mauern des leeren Schwimmbeckens oder angesichts einer herannahenden Welle beim Surfen. Genau in diesen entscheidenden Momenten empfand ich inneren Frieden und Freude.



»Präsenz«, »Aufgehen im gegenwärtigen Moment« und »Achtsamkeit« sind Begriffe, auf die wir derzeit oft im kulturellen Sprachschatz der westlichen Welt stoßen. Aber wir können diesen Zustand auf unterschiedliche Weise

erleben. Der Kampfkunst-Sportler findet ihn vielleicht in der Hitze eines Augenblicks während der Auseinandersetzung mit dem Gegner, der Surfer vielleicht dann, wenn er in eine große Welle eintaucht, die sich zügig und nahezu senkrecht über der flachen Sandbank unter der Wasseroberfläche auftürmt. In beiden Fällen erfordert die Situation klaren Verstand und äußerste Konzentration.

Meine Freundschaft mit Jeff Eisenberg begann, als wir bei frisch gepressten Bio-Säften über die Geistesgegenwart in äußerst folgenreichen Situationen diskutierten. Ich betrieb damals in der Innenstadt von Asbury Park (New Jersey) ein kleines veganes Café mit einer Saft-Bar und Jeff und seine Frau zählten zu meinen Stammkunden. Das Café war mit einem Yoga-Studio verbunden und ich unterrichtete alle Yogis der Stadt gruppenweise in der Kunst des Surfens.

An einem Sommermorgen nahm ich Jeff und seine Frau zum Surfen mit. Wir fuhren in die Umgebung eines der zahlreichen Piers, die von der Küste aus ins Meer ragen. Manchmal – es hängt vom jeweiligen Schüler ab – entwickeln sich Surfstunden so, dass man dabei über Philosophie diskutiert und zugleich die Nähe der Natur genießt. Die erste Hälfte des Unterrichts verlief genau so, bis das Hochwasser so weit abebbte, dass sich die Wellen in sicherer Entfernung von der Küste brachen. Nach ein paar Versuchen, eine Welle richtig zu erwischen, stellte sich Jeff sofort aufrecht auf das Surfbrett und spürte dabei unwillkürlich die gleiche Geistesgegenwart und Achtsamkeit, die er auch bei Übungen im Kampfsport empfand.

Danach sprachen wir darüber, dass es in solchen himmlischen, herausfordernden Momenten um nichts anderes geht, als einen

ungestörten, gelassenen Geisteszustand zu erreichen – die Voraussetzung für jeden Erfolg. Mir gefiel dieses Gespräch, da ich mich selbst gern als Schüler der Kampfsport-Philosophie betrachtete und sie jetzt zur eigenen Verblüffung auch auf das Surfen anwenden konnte.

Im Verlauf unserer Diskussion vertrat Jeff die Ansicht, dass Philosophie und Praxis kaum etwas nützen, wenn man sie niemals in einer Situation des realen Lebens anwendet. Für mich kann das heißen, es mit einer schrecklich hohen Welle aufzunehmen, in Jeffs Fall, sich einem Gegner auf der Matte oder auch auf der Straße zu stellen. In beiden Situationen sind nicht so sehr Routine und handwerkliche Fähigkeiten gefordert, sondern Spontaneität und der intuitive *Flow*. Das Wissen kann nur durch Anwendung zur Weisheit werden, Und das gilt sowohl auf der Matte als auch auf der