



Meera

Dem Fluss ist es egal, wohin er fließt

Ein Interview mit der Malerin Meera

oti 05/09



Meera an ihrem Lieblingsmalplatz in Ibiza

von Vira

■ Was bedeutet das Phänomen „Flow“ für dich persönlich und in deiner Arbeit?

Ich habe mich in meinem ganzen Leben und in meiner Arbeit immer mit der Frage beschäftigt, was Flow eigentlich ist und wie ich ihm folgen kann.

Wenn ich an einen Ort kam, wo ich eine Zeit lang leben wollte, wie z.B. in Pune, und eine Wohnung suchte, habe ich immer zuerst danach geschaut, wo ich das meiste Gefühl für Flow empfinde. So habe ich immer in direkter Flussnähe gewohnt, im wahrsten Sinne des Wortes.

Ein Fluss trägt nicht nur das fließende Wasser, sondern hat auch einen ganz eigenen Sound. Dieses andauernde Geräusch des Flusses erinnert mich daran, nicht in der

Vergangenheit hängen zu bleiben oder gar rückwärts zu gehen, denn ein Fluss strebt von Natur aus immer nur vorwärts.

Nach vorn zu schauen und weiterzugehen ist für mich also sehr verbunden mit dem Thema „den eigenen Fluss finden“. Die Bilder der Natur erinnern mich immer auf direkte Art und Weise an meinen eigenen inneren Flow.

Wie erlebst du Flow in deiner Arbeit?

In unseren Malgruppen malen wir nicht aus dem Kopf und planen auch nicht, was wir machen wollen. Es geht hier nicht darum, schöne Bilder zu malen. Wir bleiben im Moment und folgen dem Fluss, der uns bewegt. Wie wir mit Farben und Wasser

umgehen, geschieht auf eine fast zufällige Art und Weise. Ohne ein Ja zum Zufall gibt es keinen Flow, wir würden sonst schnell im Kopf landen und uns stagniert fühlen. Der *mind* (Verstand) kann keine Qualität von Fluss zulassen, sondern bezieht seine Informationen nur aus vergangenen Erinnerungen. Seit ich das Phänomen Flow im Malen entdeckt habe, arbeite ich nur noch mit Wasser und Tinte auf dem Boden. Ich benutze keine Leinwand und keine Ölfarben mehr. Ich habe die Techniken nie gelernt, mit Aquarellen und Tinten zu malen, aber mein Körper wusste sofort, wie es gehen könnte.

Wenn man im Stehen malt, hat man sofort ein Ziel vor Augen, und dieses Ziel wird

oti 05/09

zur einzigen Orientierung; Intuition bekommt so keinen Raum. Aber ohne Intuition entsteht kein Flow.

Wie erkennst du, ob einer deiner Schüler festgefahren ist, und wie kannst ihn wieder in seinen Flow zurück einladen?

Man kann es sofort spüren, wenn jemand in sich festgefahren ist, ob er malt oder nicht. Man sieht es seinem Körper an – seinen Bewegungen, spürt es aber auch im eigenen Körper. Gefrorene Energie ist so offensichtlich! Je mehr man meditiert, desto sensibler wird man für Energien. Das Lesen von Energien wird dadurch ganz einfach, im Grunde kann das jeder. Okay, jemand sitzt also vor seinem Blatt und hängt fest, kommt nicht weiter. Was soll man tun? Soll man überhaupt etwas tun?

Vielleicht ist es für diese Person genau das Richtige in diesem Moment, im Mind zu sein. Ich versuche immer das Individuum zu sehen und zu respektieren. Wenn *ich* jemanden aus dem Kopf bringen will, wird ihm das nicht helfen. Meine Erfahrung ist, dass innerhalb der Malgruppe, wo so viele unterschiedliche Menschen zusammenkommen, um sich malerisch auszudrücken, die Prozesse ganz von alleine ablaufen.

Es gibt den Satz: „Sehen ist genug!“ Damit stehen Profimaler, Zeichenlehrer oder Anfänger gleichwertig nebeneinander und jeder trägt seine Wunden, wo er sich in seiner Kreativität beschnitten fühlt. Man betrachtet die Bilder nur mit den Augen, ganz ohne den Filter und die Zensur der Sprache. An diesem Punkt wird irgendwann dem einen oder der anderen klar, dass ihn das Malen vom Kopf her nicht wirklich erfüllt. Der eigene Körper weiß plötzlich: So macht es keine Freude. Das ist dann der Punkt, wo sie von selbst zu mir kommen und um Hilfe fragen. Wo sie etwas lernen möchten und Unterstützung suchen.

Ich glaube, dass jeder Mensch viel Freiheit und Raum benötigt, um zu wachsen und seinen Fluss zu finden. Wenn du keine Freiheit hast, wirst du weder dich selbst noch dein Bild erforschen. Wie gesagt, mir geht es nicht um „schöne“ Bilder. Mir geht es um die Suche, die tie-



fe Erforschung deiner selbst. Darauf warte ich bei den Teilnehmern.

Wer bin ich einzugreifen und die Leute woanders hinbringen zu wollen, als wo sie sind? Wirklich, es macht nur Sinn, wenn sie von selbst kommen und sich verändern wollen.

Aber als Lehrer hast du doch sicher Techniken, die hier weiterhelfen können?

Ich unterrichte grundsätzlich keine Techniken. Jede Technik mechanisiert die Menschen letztendlich, denn dann wiederholen sie nur noch das, was sie schon kennen. Zu wirklicher Freude und authentischem Fluss kann es nur kommen, wenn man wieder zum Kind wird und einfach rumprobiert. Das freie Experimentieren wird zu einem lauten „Wow! Ich hab etwas Neues gefunden. Ich hab einen Weg gefunden, mir selbst näher zu kommen!“ Hier beginnt die Freude am Schaffen. Die einzige Technik, wenn man so will, heißt: Nicht urteilen!

Wenn Leute im Mind sein wollen ... bitteschön. Wenn sie da raus wollen ... umso besser. Wenn sie lernen wollen ... sehr gerne. Was immer sie sind und mitbringen, sie werden respektiert und geliebt. Nur dann kann Flow passieren.

Flow heißt einfach: innere Bewegung. Und der ist es egal, in welche Richtung wir gehen. Genauso wie sich See gras in alle Richtungen und ohne Widerstand hin und her bewegt. Ich denke wirklich: Wer fließen lernt, statt zu stagnieren, wird es einen Tages geschafft haben. Ich bin Osho sehr dankbar, dass er uns die Tanzmeditationen gegeben hat. So lasse ich gern die Gruppenteilnehmer mit geschlossenen Augen tanzen. Irgendwann mache ich das Licht aus und lasse sie mit offenen Augen im Dunkeln tanzen. Wenn du das Fließen suchst, musst du dich auch mit deinen dunklen Räumen verbinden können.

Anschließend lasse ich sie im Dunkeln ihre Bilder malen. Die Einwürfe und Widerstände sind anfangs oft laut: „Man kann doch nicht im Dunkeln malen“, heißt es. Aber man kann. Und ich denke, es ist sehr hilfreich, gerade im Dunkeln zu fließen. Im Dunkeln müssen wir uns unseren Kontrollzwängen stellen.

oti 05/08



Nachtsitzung in Meeras Painters Training in Pune

Wir sind es ja so gewohnt, alles in der Hand zu haben: das Leben, den Tod, die Beziehung, die Gefühle. Wir wollen einfach alles kontrollieren. Aber spirituelles Wachstum kann so natürlich nicht passieren. Ein bisschen im Dunkeln zu tapen ist gut.

Dann tritt irgendwann das Ereignis ein, dass eine Kerze angezündet wird. Der ganze Raum beginnt zu leuchten. Genauso ist es mit der Achtsamkeit. Ein bisschen Licht reicht schon, um jede Menge Unbewusstes und Verdecktes zu beleuchten.

So ist meine Arbeit. Ich möchte eine Situation kreieren, wo Menschen ohne zu zögern, ohne Kontrolle und ohne Beurteilung in ihren Flow kommen können.

Wer wirklich immer mit dem gehen kann, was ihm entgegenkommt, wird früher oder später etwas ganz Einzigartiges, Besonderes kreieren. Man wird mit einer besonderen Qualität in Kontakt kommen: der eigenen Schönheit. Wenn deine Schönheit geboren ist, wirst du dich selbst mehr respektieren. Und wenn du dich selbst respektierst, wirst du schöne Beziehungen zu anderen Menschen haben ...

Hattest du ein persönliches Flow- Erlebnis in deinem Leben?

Ich erinnere mich daran, als ich das erste Mal sah, wie Osho seine Unterschrift malte. Ein wahres Beispiel für Flow! Ich konnte sehen: Wenn du voller Bewusstheit dahinfließt, bist du vollendet! Was immer du tust, ist vollendet! Als ich Oshos Handbewegung beobachtete, sah ich, dass sie genau der japanischen Kalligrafie entsprach: die Art, wie er den Stift hielt, seine Fingerbewegungen. Jeder Buchstabe war einzigartig und unterschied sich vom nächsten, und das Ergebnis war völlig unbedeutend. Ich habe von Osho gelernt, dass die Vollendung in der totalen Spontaneität liegt.

Nach meinem Verständnis ist Sannyas ein Koan des Flows. Unter Sannyasleben verstehe ich persönlich die Bereitschaft, in den Fluss des Lebens zu springen.

artmeera@yahoo.com

oti 05/08

«

