



Das Problem mit der „Rückkehr zum Urgrund“

Oftmals, wenn ich ein Buch oder eine Schrift mir vornehme, mit der ich Informationen und Anstöße zum Lebensgefüge meiner Selbst zu bekommen hoffe, stoße ich auf einen Vorschlag, eine Anweisung oder eine Idee, die soviel ausdrückt, als müsse ich eine Handlung verfolgen, die zurück zum Uranfang, zum Ursprung oder zum Urgrund führen könne. „Zurück“ ist der erste Begriff, der mich stört, denn ein Zurück kann es doch nur in Gedanken, innerhalb von Vorstellung und Geschichten, geben. Und die zweite Störung empfinde ich bei der Vorsilbe „Ur“, die mir zu suggerieren scheint, es gebe so etwas wie den einen Ausgangspunkt der Entwicklung, den einen Anfang, das Ereignis des Anfangs, der heute in mein aktuelles Leben mündet.

Gedanken zum Verzweifeln – 001

Beginnen wir also mit der Begrifflichkeit „zurück“. Also mir ist im Grunde genommen keine Handlung bekannt, die dazu in der Lage wäre, einen Gedanken und der damit verbundenen Handlung, der in der Vergangenheit liegt, rückgängig, ungeschehen zu machen oder in „nicht stattgefunden“, „nicht wirklich gewesen“ zu verwandeln. Selbst ein reiner Gedanke, der mir in den Kopf steigt und aufgrund seiner Seltsamkeit [1. Seltsamkeit = passt nicht in mein gelebtes Gefüge] sofort wieder verworfen wurde, wurde gedacht und bleibt somit wirklich. Denn wie oft geschieht es mir, das in einer späteren stillen Minute dieser seltsame Gedanke wieder erscheint, um erneut anzufragen, ob er nicht doch irgendwie zu berücksichtigen sei. Und auch eine Handlung, die begangen, aber nicht von irgend jemand bemerkt wurde, ist begangen und damit auch vorhanden. Wir wissen als einzelne Menschen doch gar nicht, was Gedanken und Handlungen in die Welt zu

setzen vermögen. Das alles zu überblicken würde uns unserer ganzen Kraft berauben und lähmen für alle Zeit. Es ist doch gerade das Geheimnis des Menschen, das er in der Lage ist, ohne wirklich zu wissen, was zu tun sei, in Angesicht des Flusses des Erscheinenden, einfach gehen kann. Es ist seine Stärke, das er, ohne grundsätzlich von Programm, Instinkt oder Trieb gesteuert zu sein, in vielfältiger und oft auch seltsamer Weise handeln kann. Er macht einfach. Das ist ja auch das Problem, das menschliches Dasein seinem eigenen Selbstgefühl stellt. Wir wissen oft nicht, versichern uns oft nicht, schützen uns oft nicht und tun trotzdem ständig etwas. Was, um zum Thema zurückzukehren, bedeutet dann „zurückgehen zur Quelle“, zum Anfang, als ob die Quelle jemals der eine Anfang gewesen sei. Haben wir nämlich die Quelle gefunden, fragen wir doch weiter, wo das Wasser herkommt, das diese Quelle speist. Und haben wir den Grund gefunden, aus dem das Wasser zur Quelle fließt, fragen wir weiter, wie es denn dort hinkommen konnte. Und was mit dem Fluss, der Quelle und dem Wasser sich nicht lösen lässt, lässt sich auch mit Gott und meinem Selbst nicht lösen. Das Ausschließen, Transzendieren oder Einrahmen, das wir in nahezu jeder Schrift irgendwo finden, ist doch auch keine Lösung, sondern die Fragen bleiben. Und was wir im Grunde dann tun, ist, irgendwann aus der puren Verzweiflung heraus ein Ende zu setzen, das jeder Logik unseres Denkens widerspricht. [2. Was in der Bibel steht, stimmt! Woher weiß ich das? Es steht in der Bibel!] Das Fragen wird so niemals zu einem Ende kommen können, das ist in meiner Vorstellung einfach sicher, denn ein Ende zu setzen heißt doch, mit Glauben beginnen zu müssen. Und mit Glauben habe zumindest ich so mein Problem.

Betrachten wir, um weiterzukommen, dann einfach den zweiten Störenfried, die Vorsilbe „Ur“. Laut Wikipedia dient die Vorsilbe Ur... dem Bezug auf eine lang vergangene, alte oder ursprüngliche Sache. Einen weiteren Bezug findet diese Vorsilbe in Bezug zu einem Ausgangspunkt und als Steigerungsform (Augmentativbildung) wie bei „urgermanisch“ zum Beispiel. Der nächste Bezug ist die Verwendung bei Ahnenreihen, wo sowohl zukünftige als auch vergangene Verwandte mit Ur... beginnen wie bei Urenkel und Urahnen. Und natürlich gibt es diese Steigerungsform auch bei Jugendsprachen, wo sie wie bei „urcool oder urgeil“ als ins Exzessiv gesteigert verwendet werden.

Was ist also jetzt der Uranfang? Wahrscheinlich ist meiner Einschätzung nach damit

der Ausgangspunkt gemeint, den der Sprecher als letzten oder öfters auch mal als ersten Punkt seiner Befragungsreihe festgelegt hat. Wir finden solche Punkte in der Astronomie als Urknall, in der zum Beispiel christlichen Theologie als der Urahn (Adam), in der Chemie als der Urstoff (Wasserstoff als Element). In der Spiritualität finden wir solche End- oder Anfangspunkte als Atman oder das Selbst, wobei beide als die letzte oder erste Ebene angesehen werden. Wir können das dann zielführend den Urgrund nennen. Nun sind die europäischen und indischen Systeme ja alle auf der Kausalität, dem Ursache-Wirkungsprinzip aufgebaut. Hier liegt wie bei nahezu allen europäisch orientierten Religionen und Anschauungen [3. Die Wissenschaften westlichen Stils sind hier ebenfalls dabei.] entweder ein oder mehrere Götter oder ein synthetisches Prinzip (Transzendenz, Existenz, Universum) zugrunde. Kurz gesagt ist die Befragungsreihe ja nicht abgeschlossen an den genannten Punkten, sie wird aber einfach so, sozusagen willkürlich, unterbrochen, weil die Menschen der Gesellschaft sich in Glauben und Wissen und in Bezug zu entsprechenden Definitionen darauf geeinigt haben, das so zu tun.

Was wir bis jetzt vorfinden, ist doch folgender Sachverhalt: Bei den zusammengesetzten Wörtern aus den Eingangszeilen, gibt es einen gesetzten Punkt, der nur aufgrund einer Vereinbarung nicht überschritten werden sollte. Diesen Punkt nennen wir Grund, Urgrund. Zurück zu ihm können wir nicht gehen, das haben wir schnell eingesehen. Wir können ihn uns nur vorstellen. Und in dieser Vorstellung kreierten, erfanden Menschen jeglicher Tradition in allen Zeiten ihren ureigenen (im Modus der Verstärkung) Beginn. Ich sehe das heute so wie zum Beispiel bei den alltäglichen Beurteilungen der Spezialisten an den Börsen. Jeder reimt sich dort irgend etwas zusammen, proklamiert das öffentlich und hofft, das viele Andere dieser Argumentation folgen und mit Taten unterfüttern, wobei mit zunehmenden Erfolg das Erratene immer mehr Wahrnehmung und somit mehr Wirklichkeit bekommt. Das besonders die erfolgreichen Treiber dieser Wirklichkeit in Wahrheit am Anfang ihrer Tätigkeit eigentlich Lügner und Betrüger waren, spielt dann schon bald keine Rolle mehr. Und hier haben wir dann auch die spezifische Eigenschaft des Menschen, die diese Lebensform vor allen anderen Wesen auszeichnet: Menschen sind unter allen Tieren die am höchsten entwickeltesten Lügner und Betrüger [4. Darüber in einem anderen, späteren Artikel mehr...]. Ihren Erfolg verdanken sie in weiten Teilen der überragenden Fähigkeiten zur Täuschung und Überlistung ihrer Feinde und Opfer, und weitergehend sogar noch gegenüber sich selbst. Und natürlich spielt auch Ausbeutung in allen Belangen eine Rolle. Aber das ist dann eine ganz andere Gedankenlinie. Nun gelten diese Ausführungen für alle der Kausalität folgenden Systeme. Aber es gibt ja auch solche, die weder diesem Prinzip folgen (Das klassische China wäre ein Beispiel) noch so etwas wie einen Urgrund kennen. Der Buddhismus sieht eine Leere als so etwas wie den Grund an, aber „leer“ ist ja

ein Eigenschaftswort, das so etwas bedeutet wie „nicht gefüllt mit etwas“. Da ist also bezüglich der Füllung kein Etwas, kein Subjekt zu erkennen. Und da die Metapher eines Gefäßes im buddhistischen Theoriegebäude ja auch bestritten wird, das Gefäß Universum ist unendlich und wird sogar als zeitlos gedacht, kann es somit gar nicht leer sein. Leer-Sein-Können bedarf immer eines abgegrenzten Raumes, eines Rahmens. Den gibt es für das Universum aber nicht. Im Mahayana [5. Der Mahayana ist die vorherrschende Form des Buddhismus] wird das sogar noch weitergeführt und als „Leerheit“ bezeichnet, also als ein Substantiv eines ursprünglichen Adjektivs. Für uns Europäer ist das vollkommen unlogisch. Im Leeren ist keine Substanz, kein Anfang, kein Ereignis, das sich eingrenzen ließe, möglich. Wo etwas leer ist, da ist nichts drinnen. Und wie kann etwas Unbegrenztes, Unendliches und sogar zeitlich nicht Eingrenzbare, als sozusagen „Alles, was ist“, leer sein.

Es stellt sich doch stets die Frage, was es mit dem Urgrund, den wir finden sollen und wollen und der so wichtig scheint, eigentlich verbinden. Was erreichen wir eigentlich, wenn wir den Urgrund erreichen? Was gibt es dort, was es hier und jetzt nicht zu geben scheint? Häufig wird dieses Erreichen als eine Erleuchtung angesehen, als ein Ankommen in Vollendung, eine Erfahrung, die alles andere in den Schatten stellt. Aber betrachten wir das einmal nüchtern. Das dort zu Erreichende wird ja nicht erst jetzt für uns geschaffen. Es ist ja schon da, war schon da vor meiner Geburt, und wird mein kurzes Leben auch überdauern. Darin sind sich alle einig, die zurück zum Ursprung wollen. Was erreichen, erleben, erfahren wir also, wenn wir ankommen? Ist es nicht eher das Erlebnis der Erfahrung, sich über Jahre hinweg stets geirrt zu haben, herumgeirrt zu sein in Geschichten und Setzungen, die nicht einmal die Spur einer Realität aufweisen. Und ist das Ergebnis der Brillensuche, das beschreibt, das ich dieses gesuchte Objekt schon die ganze Zeit auf der Nase sitzen habe und ich nicht in der Lage war, das zu bemerken, nicht eher ernüchternd und nicht als erhaben zu betrachten. Im Buddhismus sind Gier, Hass und Verblendung die drei großen Übel, die den Menschen auszeichnen. Weniger zu begehren, weniger zu hassen und weniger verblendet zu sein wäre also ein Schritt auf dem Weg zum Ziel. Aber ist die Suche nach einem Ziel nicht auch Begehren. Ist unsere Verblendung, die wir bemerken müssen, um ans Ziel zu gelangen, nicht gleichzeitig auch zumindest etwas Hass auf uns selbst, zumindest in der Form, in der wir uns gerade jetzt sehen. Und ist Verblendet-Sein nicht immer mit „einem Wissen, das...“ verknüpft. Ist also, um exakt weiter zu fragen, ein Ziel zu haben nicht Verblendung? Somit wäre auch das Zurückkehren

wollen zum Ursprung also auch Verblendung? Kompliziert? Nein, Logik!

Betrachten wir daher das ganze Dilemma mal aus einer weiteren Perspektive. Gibt es einen Anfang? War am Anfang meiner Existenz wirklich meine Zeugung oder Geburt? Für mich als Mensch betrachtet mag das aus allgemein gültiger Sichtweise ja folgerichtig sein. Für mich persönlich aber finde ich diesen Anfangspunkt nicht. Viel eher erscheint mir das Erlebnis eines Aufwachens in einer bereits vor-
ausgebildeten Existenz viel wahrscheinlicher zu sein. Der erste und älteste Punkt in meiner Erinnerung liegt in etwa im Alter von vier Jahren und besteht nur aus einer sehr kurzen Sequenz. Bereits der nächste Punkt liegt Jahre später, bei etwa acht Jahren und war ein sehr einschneidendes Erlebnis. Dazwischen ist, bis auf sehr kleine Zwischentöne, überwiegend Bilder, absolute Leere, in der Definition „keine Erinnerung“. Trotzdem kommt es mir vor, als wäre diese Leere doch irgendwie von mir durchlebt, durchlitten worden. Da ist kein Bruch durch die fehlenden Erinnerungen. Treiben wir es jetzt einfach mal auf die Spitze. Was wäre, wenn wir uns generell an Vergangenes nicht erinnern könnten? Wie würden wir denken, wie leben? Ich bin mir sicher, das wir als Menschen so in freier Wildbahn nicht hätten überleben können. Die Erinnerung gebiert in meiner Vorstellung ja gerade die Fähigkeiten, mit denen der körperlich eigentlich so schwache Mensch sich in der Natur gegen viele Neider und gefräßige Feinde hat durchsetzen können. Sollte die Erinnerung also nicht eine besondere Rolle spielen auch in der Planung einer Zukunft?

Es gibt im Chinesischen die schöne Geschichte mit dem Boot, das bei einer Wanderung zur Überfahrt eines gefährlichen Stromes benötigt wurde. Am anderen Ufer angekommen allerdings, ist es dann nicht mehr von Nöten. Es kann getrost zurückgelassen werden. Wenn unsere Erinnerungen wie das Boot gesehen werden, müssten wir dann nicht zu einer Schlussfolgerung kommen, die besagt, das Erinnerungen der Vergangenheit hier und da mal von Nutzen, überwiegend aber eher zu einer Last zu werden drohen, wenn sie nicht wirksam ausgedünnt werden. Die Frage ist doch, wie kann so ausgedünnt werden, das verschwindet, was wir nicht brauchen, und bleibt, was in naher Zukunft eventuell noch benötigt wird. Ich weiß nicht, wie das geschehen kann. Und damit bin ich wieder an der Stelle angekommen, die ich am Anfang des Artikels schon einmal gestreift habe. Ich weiß nicht und gehe trotzdem. Und wieder einmal bin ich gedanklich im Kreis gelaufen.

Oftmals müssen wir raten, müssen einfach tun auch ohne Wissen, ohne Nachdenken, ohne Sicherheit. Ist es nicht das, was ein Leben so richtig spannend und aufregend macht. Was ich allerdings einschränkend konstatieren muss ist der Ratschlag, das bei allem Mut trotzdem immer etwas im Hintergrund eine Rollen spielen sollte, das sinnvolle Maß. Daher unterscheiden wir auch zwischen den Begriffen Mut und Wagemut. Wir müssen viel riskieren, um recht zu leben, ja, aber das gilt eben nicht für alles und nicht zu jeder Zeit. Maß-Halten ist somit nicht nur ein Begriff für das Langweilige in einem, sondern sogar eine absolut notwendige Bestrebung für das Leben. Ein rechtes Leben enthält daher in meiner Vision immer einen gut durchdachten Anteil von Maß. Das gilt das für den Umgang mit Menschen, mit Tieren und Pflanzen, mit der Technik und auch innerhalb von kulturellen Systemen. Die Frage, die ich mir häufig stelle, ist: Muss das wirklich sein? Und sehr häufig und mit zunehmenden Alter immer öfter lautet die Antwort: Nein. Und manchmal wird auch schnell „nein“ gedacht und es trotzdem unmittelbar in eine Tat umgesetzt. So ist das eben mit mir als Mensch. Vollkommen-Sein geht wohl doch anders.

Wie am Anfang in der Überschrift ausgeführt, sind diese Zeilen der Versuch 001. Es werden weitere Versuche folgen müssen, wie das dreistellige Format das schon in der Überschrift, durchaus pessimistisch vorgeprägt, vorzugeben scheint. Vielleicht mit einem anderen Einstieg, vielleicht mit anderen, konträren Gedanken, vielleicht auch mit anderen Schlussfolgerungen. Ich denke, es müssen im Denken noch viele Versuche zum Scheitern gebracht werden, um wirksam vorwärts zu kommen. Es bleibt, zumindest für mich als Schreiber, spannend. Und das ist es auch, was mich auch in Zukunft hoffentlich zum Denken-Wollen beflügeln wird.



Wir brauchen eine andere Weltsicht für den Gebrauch von Yoga

Wann immer wir uns, ob das mit einer uns fremden Religion, einer uns fremden Technik, Weltsicht oder Sichtweise auf das Leben zu tun bekommen, sollten oder müssen wir uns sogar darüber klar zu werden versuchen, wo wir eigentlich selbst in dieser Frage stehen.

Wenn wir uns zum Beispiel mit Yoga beschäftigen und uns mit den Hintergründen der Techniken, Konzentrationen und Meditationen beschäftigen, treten wir ein in eine uns fremde Denkweise, die für uns, das ist meine Ansicht, erst erschlossen werden kann, wenn wir unseren eigenen Standort kennen oder zumindest als Umriss zu erkennen in der Lage sind. Ein entsprechendes Bild werden wir vorfinden, wenn wir uns, in der westlichen Denkweise verhaftet, mit Zen, Vipassana, TCM oder Thai-Techniken beschäftigen und in deren Grundlagen einzudringen versuchen. Ich möchte daher hier einmal kurz versuchen, den typisch westlichen Standort zu umreißen.

Alle indo-europäischen Sprachen und Kulturen, zu denen wir in Europa gehören, besitzen ein für diese Gruppe an Sichtweisen eine ganz typische Struktur. Beginnend damit, das hier immer auf ein transzendentes Wesen (Gott) ausgerichtet gedacht wird, nimmt die Basisbewegung dieses Denkens zumeist eine Form an, in der die Wirkung einer Ursache folgt. Wir nennen das Kausalität. Eine weitere sehr wesentliche Grundlage indo-europäischen Denkens sind die logischen Grundsätze, die von Aristoteles sehr detailliert ausgearbeitet wurden und die bis heute unsere Denken bestimmen. Einer der wesentlichsten Sätze dabei ist die Feststellung, das Sein und Nicht-Sein nicht gleichzeitig eine Sache begründen können. Gerne wird bei dieser Sicht schon übersehen, das Sein und Nicht-Sein selbst bereits Setzungen sind, das heißt somit, aus meiner Sicht, das Setzungen mit Setzungen festgelegt werden sollen. Die Wissenschaften, die sich mit den daraus resultierenden Problemen beschäftigen, die zu einer Formulierung derartiger Grundsetzungen führen, nennen wir Philosophie, die Liebe zur Weisheit, und die Fachrichtung innerhalb der Philosophie dabei nennt sich Ontologie, die Wissenschaft vom Sein.

Neben den indo-europäischen Denkweisen gibt es viele andere Varianten einer Grundlegung für das Denken. Verbreitet sind diese bei vielen Naturvölkern, wie den indianischen Völkern auf dem amerikanischen Kontinent oder den Aborigines in Australien. Eine weitere für uns sehr wichtige Sichtweise finden wir in einer

großen Kulturnation, China, namentlich Taoismus genannt und den auf dieser Tradition aufbauenden Formen wie den Konfuzianismus und Chan. Der in der chinesischen Kultur auftretende Taoismus, mit dem ich mich erst später im folgenden Text etwas näher beschäftige, besetzt eine ganz andere Grundhaltung des Denkens. Allerdings müssen wir, um diese zu verstehen, uns in das klassische China zurückversetzen, da die relevanten Texte dieses Taoismus in der klassischen chinesischen Schrift überliefert sind, die sehr viele heute übliche und durch die Europäer ins Chinesische eingebrachte Sprachwendungen nicht kannte. So gibt es in der klassischen chinesischen Schrift keine Verben, es gibt kein Sein und keine seiner Abwandlungen, und es gibt kein Ich, zumindest nicht so, wie es in Europa gewöhnlich verwendet wird. Daher sind die klassischen Schriften wie das Daodejing, das Iging oder der Zhuangzi sehr schwer in eine europäische Sprache zu übersetzen. Weiterhin kennt diese Schrift und die ihr zugrunde liegende Denkweise keine Transzendenz, kennt keinen Gott und verwendet keine Kausalität. Die Denkweise ist also dezidiert Immanenz-Sichtig, verwendet kein Selbst und Sein als Bodensatz, ist rein prozessorientiert, kennt aber, und das macht es für uns interessant, als Verfahren die Dauer, die Neigung und die Wandlung und ist auch in der Lage, diese zu beschreiben. Vielleicht soviel zunächst einmal als Hintergrund.

Wenden wir uns jetzt, nach diesem winzig kleinen Ausflug in die Geisteswissenschaften, den Sichtweisen zu, die erforderlich sind, um zum Beispiel mit Yoga zu arbeiten. Yoga ist so aufgebaut, dass es der Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes dient. Dazu werden Übungen und Praktiken geübt und ausgeführt, die zu Prävention und Heilung dienlich sind. Auch Ayurveda, die indische Medizin, dient in diesem Sinne, wobei die Ernährung und die bekannten Anwendungen eine große Rolle spielen. Das große Prinzip des Yoga-Übens und Yoga-Sich-Verhaltens ist Vorbeugen, ist Prävention. Wir merken das, wenn wir Yoga-Übende beobachten, sehr schnell, denn der gesunde, entspannte und unverbrauchte Mensch wird mit den meisten Übungen schnell und gut zurecht kommen. Gut, in Europa sind entspannte und unverbrauchte Menschen schwer zu finden. Daher wird zunächst bei den Einführungen von Yoga auch auf Entspannung und Erholung sehr großen Wert gelegt. Leider muss aber trotzdem immer darauf hingewiesen werden, dass unsere hier in Europa übliche Lebensweise nicht viel zu Entspannung und gesundem Sein beisteuern kann. Hektik, Zeitmangel, Anspruchsdenken und Stress sind mittlerweile allgegenwärtig. Und ein weiteres Manko kommt einer schnellen Einführung ins Yoga, zu dem auch die Meditation gehört, meiner Ansicht nach hinzu. Die Motive wurden bereits weiter oben genannt. Es sind zu nennen das Prinzip Kausalität, das typisch europäische Anspruchsdenken sowie das Fehlen der Prinzipien eines Prozess-Verständnisses, das mit den Begriffen Wandlung, Neigung und Dauer gut beschrieben werden kann. Denn, Heilung und Gesunderhaltung sind immer Prozess.

Beginnen wir mit dem Anspruchsdenken. Sehr oft sehe ich Menschen in den Yoga-Unterricht kommen, die sich aus den bereits benannten Gründen verspannt, verletzt oder schon geschädigt haben. Ihr Ziel ist, den Körper durch die Übungen zu reparieren, um dann ihr gewohntes Verhalten wieder aufnehmen und fortführen zu können. Das Wundern ist dann aber groß, wenn sie feststellen, dass selbst nach gelungener „Reparatur“ die alten Störungen schon bald wieder auftreten und sogar noch stärker sich ausbilden als zuvor. Das nenne ich Anspruchsdenken, denn das ist in etwa so, als wenn ich ein Auto nach Grabenfahrt und Reparatur wieder in den selben Graben steuere und erwarte, also den Anspruch habe, dass dieses Mal keine Reparatur erforderlich sein wird. Vielmehr wäre hier und da eine Änderung in der Lebensplanung anzugehen, um weitere Erkrankungen zu verhindern.

Gehen wir zügig zum nächsten Punkten, dem Fehlen des Prozess-Verständnisses. Nach der zuletzt genannten „Reparatur“ wäre es angesagt gewesen, die Übungen in vollem Umfang weiterzuführen, um zumindest in Zukunft größere Schädigungen zu meiden, wenn ich schon weiter mache wie zuvor, ich also meinen Anspruch nicht aufgeben kann. Eine einmal aufgetretene Störung, die durch Stress oder Überforderung verursacht wurde, wird immer in der Form eines Prozesses hervorgebracht, der sozusagen ein Muster generiert. Dieses Muster wird dauerhaft gespeichert und kann jederzeit bei gleichen oder ähnlichen Belastungen wieder aufgerufen werden. Daher müssen, zumindest für eine gewisse Zeit, die befreienden Übungen fortgesetzt werden, selbst wenn eine Genesung bereits eingetreten ist. Mit einfachen Worten ausgedrückt: Reparatur abgeschlossen, Yoga beendet? Das geht so ohne weiteres nicht. Um eine Wandlung herbeizuführen, die von Dauer geprägt ist, müssen diese falschen Muster sozusagen „überschrieben“ werden. Diese Veränderung braucht viele Wiederholungen, viele zielführende Impulse und somit einen langen Atem. Ich selbst würde den Zeitraum für diesen Prozess in Jahren ausdrücken.

Und kommen wir zu letzten Punkt in der oben aufgeführten Liste, der Kausalität. Für das Üben von Yoga würde das bedeuten, dass ich immer fragen müsste, wozu eine Übung denn eigentlich gut sei. Nun betrachte ich zumindest das Yoga als ein Übungssystem, wobei die verschiedenen Übungen sich ergänzen, sich begründen oder sich gegenseitig fördern können. Selbstverständlich können bestimmte Übungen bestimmte Reaktionen hervorrufen. Aber eine Ursache/Übung hat eine Wirkung? So einfach ist es selten, auch wenn unsere Mediziner das anscheinend immerzu anzunehmen pflegen. Auch viele Ursachen können nur eine Wirkung haben, oder eine Ursache kann viele Wirkungen hervorrufen, oder viele Ursachen führen zu vielen Wirkungen? Was von alledem ist richtig? Und auch aus dem Blickwinkel einer

bestehenden Störung ist die Forschung nach der Ursache doch mit der gleichen Problematik behaftet. Eine Yoga-Therapie ist immer mit dem Prinzip „Versuch und Irrtum“ verbunden. Welche Übung hilft? Welche mögliche Ursache muss beseitigt werden? Welche Kombination führt auf den Weg zur Heilung? Das sind die Fragen, die zu beantworten sind. Grundsätzlich gilt, was zur Heilung/Gesundheit beiträgt, ist gut und sinnvoll. Und diese Fragen können nur durch „Ausprobieren“ beantwortet werden. Das heißt auch, das manch falscher Schritt korrigiert werden muss, manch sinnvoller Schritt ständig zu wiederholen ist und eventuell auch hier und da Anpassungen notwendig werden können.

Viel sinnvoller für das Erhalten von Gesundheit mit Yoga ist der Ansatz, bereit zu gesunden Zeiten mit den Yoga-Übungen zu beginnen. Zunächst einmal werden so bereits Impulse in eine gute Richtung gesetzt, bevor überhaupt Störungen auftreten. Und sollten dann wirklich mal Störungen auftreten, sind die Übungen, die zur Reparatur beitragen können, bereits eingeübt und als Muster verfügbar, nur ist dieses Muster jetzt förderlich und nicht mehr schädigend. Und dann gibt es einen sehr großen Vorteil gegenüber den oben genannten Reparaturen: Gesund Yoga zu üben macht Spaß und ist extrem entspannend. Und Yoga zu üben ist sparsam: Man braucht nur eine Matte und etwas Zeit.

Kommen wir jetzt zu einer Sichtweise, einer Weltsicht, die in der Lage ist, die nachfolgenden Sichtweisen zu vereinen und diese auch in der Gesamtsicht zu verstehen. Für einen Heilungs-Prozess ist dieses Verstehen elementar. Ich beschreibe hierfür zunächst einmal das abrahamitisch geprägte westliche Weltverständnis, das in meinen Augen das Verstehen von Yoga erschwert und das alle darauf gründenden Religionen umfasst: Christentum, Judentum, Islam. Auch unsere Wissenschaften sind leider diesem Denken verhaftet. Ähnlich, aber im Detail anders begründet und mit einer etwas anders laufenden Dialektik versehen sind die hinduistischen Anschauungen. Alle Genannten gründen auf Kausalität. Dieses Prinzip ist für die Wissenschaften und deren Entwicklung besonders wertvoll, zeigt aber auch massive Schwächen wie zum Beispiel bei Einsatz in hoch komplexen Systemen. Nun ist der Mensch und seine Art zu funktionieren, zu denken, das komplexeste System, das wir Menschen selbst kennen. Hier also kausal an die Problematik heran zu gehen, wäre also nicht ratsam. Der Taoismus, den ich bereits erwähnt habe, bietet für das Denken eine Alternative zur Kausalität. Wir beschreiben diese mit

den Worten Wandlung, Dauer, Neigung und Prozess. Wenn ich also Kausalitäts-Denken für den Heilungs- oder Gesundheitsprozess eines Menschen nicht verwenden möchte, ich also nicht bevorzugt nach der Ursache, sondern der Möglichkeiten zur Heilung suche und fahnde, bieten sich diese Begriffe sehr schnell an. Es ist in diesem Denken gar nicht wichtig, aus welcher Ursache heraus etwas ist, wie es ist. Sondern wir befinden und immerzu in einem Prozess (des Lebens), und um zu einer Heilung zu kommen, müssen wir Krank-Machendes durch Heilsames ersetzen, müssen wir uns selbst wandeln, müssen dann dieses Heilsame mit Dauer (dauerhaft) einbringen und einüben und somit dem Prozess, in dem wir uns immerzu befinden, eine andere, bessere Neigung zu geben. Das bedeutet, dass wir mit Yoga zum Beispiel, das, wie oben bereits gesehen, ein komplexes Übungssystem ist, breitgefächert üben oder aber uns der langjährigen Erfahrung eines Lehrers bedienen, um in einer bestimmten Zeitspanne ganz gezielt an Motiven arbeiten. Trotzdem wird auch unter einem Lehrer später ein breitgefächertes Üben notwendig sein, um dem System gerecht zu werden.

Langer Rede, kurzer Sinn:

Wenn wir Yoga verstehen wollen und uns des Yoga zur Prävention oder Heilung bedienen, müssen wir unser Kausalitäts-Denken zur Seite legen und uns dauerhaft eines Prozess-Denkens bedienen. Der bei uns übliche „Mach-mich-wieder-Ganz-Gedanke“ ist hier vollkommen unsinnig. Unser Körper ist kein Besitz, kein Auto, keine Maschine, die repariert werden kann. Er ist Ich und Welt! Er ist genau gesagt eine Einheit aus Körper, Geist und Welt. Ich werde bei den Erklärungen zum Yoga immerzu mit der Problematik konfrontiert, die mit dem oben beschriebenen Anspruchs- und Kausalitätsdenken direkt zu tun haben. Diese verhindern oftmals die Wirkungen des Yoga-Systems durch eine falsche Herangehensweise. Meine vordringliche Aufgabe als Yoga-Lehrer ist daher, diese Gedankenwelt zu durchbrechen und auf andere Bahnen zu führen. Denn mit einem falschem Denken ist Yoga weder zu verstehen noch zu gebrauchen.



Padmasana und Meditation (Sitzen im Lotussitz)

Um Padmasana, das Sitzen im vollen Lotussitz, ranken sich viele Geschichten und Beschreibungen. Diese gehen von „für einen Europäer fast unmöglich“ bis zu „in wenigen Wochen erlernbar“. Viele Meditierende möchten gerne diese Sitzhaltung für ihr Zazen / Sitzen in Meditation nutzen, jedoch scheitern viele dabei, da sie entweder zu wenig über diese Asana wissen, diese mit unzureichenden Vorübungen oder gar mit Gewalt zu erreichen suchen und/oder einige Anpreisungen oder Beschreibungen nicht oder nur ungenügend verstehen. Ich habe mich daher entschlossen, ein wenig Licht ins Dunkel dieser Asana zu bringen.

Der komplette Artikel steht auf Parimoksa, meiner Seite für Themen der Meditation. Über "mehr" wird diese Seite geöffnet.

[mehr](#)



Gelingende spirituelle Praxis – Unterricht vs. Übungsstunde

Wir erleben gerade jetzt in den Einschränkungen des gesellschaftlichen Lebens und der Schließungen von Studios und Praxen, wie wichtig es ist, das spirituelle Praktiken wie Yoga und Meditation in ihren vielfältigen Formen nicht nur unter gruppendynamischen Voraussetzungen praktiziert werden können, sondern dass jeder Einzelne in seiner ganzen Individualität in der Lage sein muss, für sich und zu Hause zu üben. Dazu wäre es notwendig, die Praxis der Spiritualität nicht nur als Übungsstunden in Studios anzubieten, sondern diese wunderbaren Erkenntnisse der

Meister der Vergangenheit immer auch zu unterrichten und dafür Sorge zu tragen, das wirklich jeder zu jeder Zeit seinen spirituellen Sehnsüchten nachgehen kann. Vielleicht bestätigt die Pandemie-Zeit, die wir gerade erleben, diese meine Ansicht.

Unterrichten heißt konkret, nicht nur die oberflächliche Praxis weiterzugeben, also Übungsstunden anzubieten, sondern auch über Hintergründe, über Methoden, über Aufbau und Abfolgen und die Möglichkeiten, Informationen zu recherchieren und Erkenntnisse zu schöpfen gesprochen werden muss. Wie baut sich zum Beispiel eine Übungspraxis im Yoga auf, worauf ist bei Zusammenstellungen von Übungsreihen für die eigene Praxis zu Hause zu achten und wie kann ich mich selbst dazu motivieren, um, wie beim Beispiel Yoga, auf die Matte zu gehen, oder beim Beispiel Meditation sich aus sein Kissen zu setzen und zu üben. Und gerade diese Informationen müssen nicht nur in Lehrer(innen)-Ausbildungen, sondern auch und ganz besonders und von Anfang an in der ganzen Breite der Teilnehmer(innen) gestreut werden. Das erfordert Aufwand, Geduld und großen Einsatz in der Ausbildung von Lehrer(inne)n, erfordert Geduld und Einsatz im alltäglichen Unterricht von den Lehrer(inne)n und viel Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft einschließlich Geduld, besonders wegen häufiger Wiederholungen des Stoffes, bei den Übenden. Und vielleicht ist es eine Überlegung wert, sich einmal Gedanken zu machen über die Grundlagen, die wir mitbringen müssen, um überhaupt eine spirituelle Praxis beginnen zu können. In meiner Beobachtung sind viele seltsame Vorstellungen, Erwartungen und Einstellungen zu diesen Themen in der Breite der übenden Menschen zu verzeichnen, die sich, etwas kabarettistisch ausgedrückt, auch oftmals aus wissenschaftlicher Sichtweise in Phantasie- und Märchenwelten bewegen und die in ihren Aussagen durch nichts zu belegen sind. Das macht sie aber nicht deshalb allein schon falsch. Jede Ansicht, auch wenn sie den Wissenschaften, den Traditionen und den allgemein als anerkannt geltenden Möglichkeiten widersprechen, sind ernst zu nehmende Wirklichkeiten eines Menschen.

Weiterhin werden im Grunde in üblichen Übungsstunden nur die Vorzüge und ganz tollen Ziele und Möglichkeiten einer Praxis betont, selten aber wird vor den

Gefahren und den unvermeidlichen Folgeerscheinungen gewarnt, die eine Praxis immer, und das nicht nur bei falscher körperlichen Anwendung, heraufbeschwören kann. Jede Körperarbeit birgt auch Gefahren, jede Vorstellungswelt beeinflusst das alltägliche Leben und jeder neu geweckte Wunsch nach Verbesserung, Bewusstseinsweiterung, Optimierung oder Spezialisierung der persönlichen Möglichkeiten birgt Konsequenzen. Und jede Konsequenz verändert das alltägliche Leben.

- Nahezu jeder Mensch unserer Gesellschaft lebt in einer Beziehungsstruktur, hat Freunde, Verwandte, Kollegen, Nachbarn und Tätigkeitskreise privater Natur, die stets ihre Sicherheit dadurch erhalten, ihre Mitglieder in gewohnter Weise zu erleben. Verändert sich Verhalten und/oder Ansichten eines Mitglieds, steht dessen Teilhabe an den gewohnten Strukturen in Frage. Besonders dann, wenn die spirituelle Praxis greift und mehr und mehr nicht nur als Ausgleichssport betrachtet wird, sind Auswirkungen auf das private Umfeld unabwendbar.
- Körperliche Übung jeder Prägung verändern die Struktur und das Verhaltensmuster unserer Körper, verändern die Art und Weise des Fühlens und Erlebens. Außerdem verändern sie ebenfalls die Struktur unserer physischen Hülle. So wird beim Yoga die Muskulatur weicher, die Bewegungsmöglichkeiten weiten sich, oftmals auch ungewollt, und stellen damit ganz andere Anforderungen an die Belastungen des Lebens. Mit weicher Muskulatur und hoch-beweglichen Gelenken muss einfach anders umgegangen werden. Sie brauchen zur Sicherung der Stabilität andere Trainingsinhalte und hier und da natürlich auch Schutz vor übergroßer Belastung. Besonders die Saisonsportarten wie Skifahren sind hier ohne ausreichendes Vorbereitungstraining in der Ausübung problembehaftet.
- Weiterhin seien hier Praktiken wie die Meditation oder das Pranayama angesprochen, die die Sensibilität und Wahrnehmung des Übenden deutlich erweitern können. Man muss dabei wissen, dass dieses eben nicht nur in der Richtung „positiv“ stattfindet, sondern dass dieses immer für das ganze Spektrum gilt. Auch als negativ geltende Wahrnehmungsmöglichkeiten werden erweitert und nicht jedem Menschen gefällt das auf Anhieb. Die beiden genannten Praktiken verändern aber nicht nur die Wahrnehmung des Übenden, sondern dieser wird in der Folge auch von seiner Umgebung anders wahrgenommen. Auch das muss man mögen und verarbeiten, und manchmal habe ich den Eindruck, dass viele darauf einfach schlecht vorbereitet sind.

Es sei noch einmal angemerkt, dass ich hier in diesem Artikel nicht von den Übenden spreche, die spirituell wirksame Übungen wie Yoga als Ausgleich für

Berufsbelastungen, als Vorbeugung vor Krankheiten oder als Gesundheitspflege praktizieren. Ich spreche vielmehr von den Übenden, die gepackt werden von der Sehnsucht nach Veränderung des eigenen Seins, sei es die gefühlte eigene Rolle in der Gesellschaft, sei es die eigene Wahrnehmung oder auch die erlebte Wahrnehmung durch andere [1. Ich zum Beispiel war, solange ich zurückdenken kann, d.h. schon in der Familie, in der Schule, im Beruf und hier und da auch bei Freizeitaktivitäten, Mobbing-Aktivitäten anderer ausgesetzt und habe mich daher zu einem Einzelgänger entwickelt, was weitere Probleme mit sich brachte, da unsere Gesellschaft das Einsiedeln generell skeptisch betrachtet. Um zurückzufinden bzw. die größten Problemfelder meines Lebens zu begrenzen, habe ich mit Karate-Do, Yoga und wenig später mit einer Meditationspraxis begonnen. Heute bin ich zwar gefühlt immer noch Einsiedler, aber ich habe durch diese Praxen gelernt, mich relativ problemlos in sozialen Umfeldern zu bewegen, zumindest, ohne groß anzuecken oder aufzufallen.].

Woran arbeitet eine spirituelle Praxis eigentlich? Was sind dabei Zielvorstellungen und wie sind diese zu erreichen? Was an den Beschreibungen ist Mythos und was ist erreichbar? Und welche Voraussetzungen muss ich mitbringen, damit eine Praxis dieser Art gelingen kann? Das sind die Fragen und Felder, die einer Antwort bedürfen.

Was den Menschen auszeichnet und vor vielen anderen Lebensformen unterscheidet, ist seine Neigung, Beziehungen aufzubauen und so mit anderen zusammen zu arbeiten, das sich auch große Aufgaben bewältigen lassen. Wir haben heute in der Menschenwelt eine hoch differenzierte Arbeitsteilung, so das nahezu jeder hochspezialisierte Leistungen zu erbringen vermag. Diese werden dann allen anderen zur Verfügung gestellt, so das schlecht erfüllte Aufgaben wie die Herstellung von Waren oder die mangelhafte Bereitschaft zu Dienstleistungen nur selten in Erscheinung tritt. Wie jeder nachvollziehen kann, beschreibt dieses einen Idealzustand. Aber auf diese Weise hat der Mensch tatsächlich seine Vorherrschaft und seine Räume in der Welt geschaffen und diese gegenüber anderen Lebensformen dauerhaft verteidigt. Allerdings befeuern die Systeme und Einrichtungen, die dafür notwendigerweise geschaffen wurden, auch große Verwerfungen innerhalb der Menschenwelt. Genannt seien Armut und Reichtum, Macht, Ohnmacht und Krieg, Krankheit, Schwäche und Siechtum sowie die allgegenwärtige Angst, innerhalb der

Menschenorganisationen durch den Rost zu fallen, sprich allein zu sein und keine Hilfe bzw. Teilhabe durch andere mehr zu erhalten. Was wir heute als vordringliche Beschränkung des Menschen in westlichen Gesellschaften erkennen können, ist, dass Angst mehr und mehr einem Grundmotiv des Denkens wird. Die Angst vor den Paketen Krankheit, Armut, Ohnmacht und dem Alleinsein sind die Grundängste, die dann zu Gier, Hass und Verblendung [5. Wie das z.B. in der buddhistischen Terminologie genannt wird.] führen. Diese werden, um aktiv sein und wirken zu können, stets begleitet von einer gehörigen Portion Nichtwissen, den sich daran anschließenden Irrtümern und somit von einer falscher Selbsteinschätzung. Und genau hier setzt jede spirituelle Arbeit zunächst einmal an. Die richtige Einschätzung der Stärke seines Körpers, Erkenntnisse über dessen Funktion und Möglichkeiten sind ein Grundpfeiler jeder spirituellen Arbeit. Ein weiterer Grundpfeiler ist im Erkennen seines Nichtwissens angelegt, das in seiner Folge ja die vielen Irrtümer erst möglich macht und die dann zu zusätzlichen Problemen des Lebens führen. Jede spirituelle Arbeit beginnt daher damit, eine richtige Selbsteinschätzung zu generieren. Ein weiteres Feld sind Erkenntnisse über die vielfältigen Konzepte und Konventionen, die dem Einzelnen vorschreiben, wie und in welcher Form er zu leben habe und die häufig einer spirituellen Öffnung im Wege stehen. Aber auch jede spirituelle Tradition schreibt eine spezielle Form vor, in der das „richtige“ Denken sich einzufinden habe, um dabei sein zu können/dürfen. Das ist zeitweise notwendig und wichtig, darf aber nicht zu einem neuen Dogma gerinnen. Dann wäre es keine Öffnung mehr, sondern nur ein Wechsel in eine andere Anschauung. Und dann seien noch die vielen Gruppendynamiken erwähnt, die gerne dazu führen, dass der Einzelne eben nur noch genau das macht und für möglich hält, was seine Freunde, Mitstreiter und was alle anderen, durch die Medien dargestellt, auch machen.

Eine Selbsteinschätzung und/oder eine eigenständige Entscheidung, die zu einem spirituell wirksamen Weg führt, kann aber nicht in Wort, Schrift, Bild oder Film weitergegeben werden. Man erkennt das daran, dass viele Bücher von vielen Menschen gelesen werden, aber nur wenig des Inhalts jemals umgesetzt haben. Das ist in der Arbeit mit Büchern menschlich und durchaus normal. Ganz anders ist die Arbeit mit kompetenten Lehrern. Sie erfolgt hier fast ausschließlich aus der Zwiesprache zwischen Lehrer und Schüler und über den Umweg von „Erfahrungen machen können“. Der Lehrer hat die Aufgabe, Rahmenbedingungen und Übungen zu schaffen, diese auszuwählen, diese so zusammenzustellen, dass sie einem Schüler die Möglichkeit geben, Erfahrungen zu machen, dieser also etwas bemerkt, erkennt, realisiert, was ihn direkt angeht. Aus diesen Erfahrungen heraus generieren Körper und Geist das Wissen, das dann zu einer anderen Selbsteinschätzung führt. Es sind also Erfahrungen, die das Rad der Veränderungen in Gang setzen. Und wer jemals einem Kind beim „Laufen lernen“ zugehört hat, versteht, was ich hier auszudrücken

versuche. Sind erste Erfahrungen eingetreten, wirken diese als Motiv für das Weitermachen. Das Rad dreht sich weiter und weiter. Neugierde, wie weit das noch gehen kann, sich das noch öffnen wird, kommt bald hinzu und lässt das Rad sich immer weiter und weiter drehen.

Dieses Rad setzt die spirituelle Entwicklung in Gang, körperlich, mental und geistig. Sie wird oftmals als Sehnsucht ausgedrückt, Sehnsucht nach einer Veränderung meines Seins, welche sich in Ruhe, Gewissheit, Mut und Gelassenheit ausdrückt und als innerer Frieden wahrgenommen werden kann. Die Angst weicht dann der mutigen Gelassenheit, der Aufschrei verhallt in der Stille, und vieles von dem, was ein Leben erstickt hat, weicht vor der Freude am Leben zurück, die im Raum von Stille und Gelassenheit langsam aber stetig sich immer weiter ausbreitet. Und plötzlich hat sich das Leben gewandelt, die frühere Selbsteinschätzung verliert ihre Wichtigkeit, denn allem voran bestimmt jetzt die Freude am eigenen Sein die Abläufe des Tages. Widerstände werden aufgeben, die Ansichten anderer sind und bleiben zwar wichtig, berühren aber mein Sein innerlich nur wenig. Ich stehe dann fest und sicher auf dem Boden des Lebens, spüre Freude und Stille in mir und bin begeistert angesichts der wiederentdeckten Buntheit der Welt. Ich habe mein Leben zurück gewonnen.

Kommen wir nach diesem kleinen Ausflug zurück zur Praxis. Wir müssen als erstes einmal uns über Motivation und die Hintergründe unseres spirituellen Übens klar werden. Dazu kommt dann die Selbsteinschätzung, von der ich oben bereits gesprochen habe, die uns bewusst sein muss, um überhaupt Veränderungen zu bewirken und diese dann auch erkennen zu können. Dann muss ich mir, um zu verstehen, Einblick und Zugang in die Systematik der begonnenen Übungen erarbeiten, um zu begreifen, was ich da eigentlich tue, weil nur Verstehen Wissen erzeugt und mir das ein gewisses Maß an Sicherheit bietet. Wenn ich dann alles zusammenstelle, ich also weiß, warum und weshalb ich übe, wenn ich weiß, wie mein Üben wirkt und was es zu erreichen im Stande ist, kann ich mich auch selbst motivieren zu üben und bin erstmals in der Lage, einerseits für mich eine Entscheidung zu treffen, darauf folgend mein Leben selbst in die Hand zu nehmen und dieses vielleicht sogar zum Positiven zu wenden, sei es bezüglich Gesundheit, Mut, Gewissheit oder Sicherheit. Wie geschieht das alles in der alltäglichen Praxis? Wie bereits angeführt, brauche ich von Zeit zu Zeit einen kompetenten Lehrer(in) als Gesprächspartner [4. Das

kann auch ein(e) Freund(in) sein, der neben mir seine spirituelle Praxis übt, die gleichen Stunden besucht oder unter der gleichen oder einer vergleichbaren Tradition für sich arbeitet.], mit dem ich Zwiesprache halten kann und mir so hilft, zu verstehen. Dazu bedarf es eben nicht nur der Übung, sondern des Unterrichts oder zumindest eines Blickes von außen. Dieses wird mich in die Lage versetzen, eigenständig und ohne Aufforderung von Seiten einer Autorität [2. Diese kann auch Krankheit sein, Überlastung oder Stress..., weil mich auch diese unter Druck setzen können.] meine Übungen durchzuziehen. Ich empfehle dazu in etwa die nachfolgende Konfiguration. Wichtig ist es, täglich zu üben. Dazu genügt eine sinnvolle und meinen jeweiligen Anforderungen genügende Kurzübungspraxis von 10 bis 30 Minuten bei Körperübungen und/oder zwei Standardrunden [3. Standardrunden in der Meditation sind so viele Minuten lang, wie ich dies mir vorgenommen habe oder wie es mein Lehrer(in) mir empfiehlt. Das können 5 Minuten sein, aber auch die klassischen 25 oder sogar länger...] in der Meditation. Dann sollte ich mindestens einmal pro Woche bei den Körperübungen eine allgemeine Praxis durchführen, die alle Körperpartien arbeiten lässt und im Falle von Yoga mindestens 90 Minuten andauert. Entsprechend wären in der Meditation dann dreimal zwei Runden zu meistern. Und dann ist es notwendig, innerhalb von zwei bis vier Wochen einmal mit einem Lehrer(in) oder einem Freund zusammen zu arbeiten. [3. Das kann in Zeiten von Pandemien auch über Telefon, Skype oder Zoom erfolgen, wenn ein direktes Zusammentreffen nicht möglich ist.] Mit diesem(r) sollte ich meine Fragen besprechen, mir die Richtigkeit und Wirksamkeit meiner Praxis bestätigen lassen und er/sie gibt mir Ratschläge und Anregungen für mein weiteres Vorgehen. Und natürlich erhöht diese Bestätigung meine Motivation, auch in Zukunft weiter zu machen.

Sollten Sie also die Sehnsucht verspüren, ihre spirituelle Praxis auch in der Zeit einer Pandemie weiterzuführen, empfehle ich die oben beschriebene Vorgehensweise. Machen Sie eine kurze tägliche Praxis, nehmen Sie sich einmal in der Woche die Zeit, grundlegend zu üben und halten Sie den regelmäßigen Kontakt zu einem/ihrem Lehrer(in) aufrecht oder versuchen Sie, einen solchen aufzubauen. Stellen Sie sich und anderen Fragen, lesen sie nach, recherchieren Sie und versuchen Sie zu verstehen, was Sie da und wofür Sie das eigentlich tun wollen. Ihre Sehnsucht [4. Sehnsucht: inniges, schmerzliches Verlangen...] hat einen Grund. Sie bezeichnet eine Lücke, einen Mangel oder oft sogar eine Möglichkeit, die sich gerade offenbart und die Sie wahrnehmen sollten. Der Sehnsucht zu folgen und damit auf einem ihrem Inneren entsprechenden Weg zu sein macht Sie glücklich und zufrieden. Nutzen Sie die Chance, die sich gerade jetzt bietet, wo mögliche gesellschaftliche Ablenkungen auf ein Minimum geschrumpft sind!



Spirituelle Suche und Weisheit

Bei der spirituellen

Suche sprechen wir gerne, ausgelöst durch eine große wahrgenommene Sehnsucht, von der Suche nach Einheit, Befreiung, Erlösung, Erleuchtung, um durch deren Verwirklichung ins Wahre, Schöne, Gute oder auch nur in eine friedvolle Stimmung und Lebensführung zu kommen, die die Angst vor dem Tod oder dem Vergehen endgültig zu besiegen und so der Welt, dem Lebendigen und uns selbst das wie immer gestaltete Paradies zurückzuerobern verspricht. Das ist die Vision nahezu aller Befreiungs-Theorien, die die Welt und deren umfangreiche Literatur zu bieten hat. Ich möchte nachfolgend einmal versuchen, etwas Struktur in diese Formen zu bringen und werde mich dann trauen, einige Begriffe und Annahmen kritisch zu hinterfragen.

Zunächst bedeutet

spirituell zunächst einmal „Geistigkeit“, also eine Lebenshaltung, die der geistigen und fein-stofflichen den Vorzug vor der materiellen Welt einräumt. Diese Ausrichtung erfolgt in dem festen Glauben, eine Sehnsucht zu verspüren, die nach dieser als Priorität angesehenen Fähigkeit Ausschau halten lässt. Nun ist eine Sehnsucht in normalen Fällen ein Gefühl, das uns uns nach einem bekannten und als wohlführend erkannten Umfeld zurücksehnen lässt, also einer Umgebung oder Ausrichtung, die uns gewohnt war und die wir verloren haben. Die Sehnsucht nach dem Zuhause oder auch einer bestimmten Menschengruppe, nach bestimmten Orten oder klimatischen Verhältnissen, nach bestimmten Essen oder einer Tätigkeit ist nahezu jedem hinlänglich bekannt und auch

verständlich. Die Sehnsucht nach Befreiung allerdings würde, im selben sprachlichen Kontext gebraucht, bedeuten, das wir einmal frei waren, diese Freiheit verloren haben und uns dahin zurücksehnen. Ein verständliches Gefühl. Wie aber würde es sein, wenn wir vollkommen sicher sein müssten, das wir die so ersehnte Freiheit noch niemals haben genießen können, zumindest nicht in diesem unserem Leben seit unserer Geburt?

Das würde bedeuten, das wir diese Sehnsucht nicht aus uns heraus, also aufgrund einer eigenen erlebten Erfahrung, sondern auch einem anderen Grunde in uns aufleuchten sehend erkennen müssten. Diese anderen Gründe könnte die Geschichten sein, die uns Religionen, deren Bräuche und Überlieferungen, also Erzählungen vermitteln. Das Paradies zum Beispiel ist so eine Geschichte, die uns den Verlust der perfekten Welt vermittelt und uns anhält, ja nur alles so zu tun, wie es verlangt wird, um den Einzug in diese schöne Welt nicht zu verpassen oder zu verspielen. Andere Geschichten erzählen von einem Raum des endlosen Lebens, in dem es weder Not noch Angst gibt und in der alle Wesen in Glückseligkeit verharren. Das Nirvana des Hinduismus ist so ein Raum, der über die Realisierung von Atman/Brahman gewonnen und die leidensreichen Wiedergeburten ein für allemal beenden würde. Andere Wege der Sehnsucht-weckenden Geschichten sprechen davon, das es Mittel und Wege gibt, uns vom Leiden in der Welt zu befreien und was uns ermöglicht, ein glückliches und einfachen eben zu führen im Einklang mit der Natur und seinen Schönheiten. Viele sogenannte Aussteiger und sogar eine ganze Generation der westlich-zivilisierten Welt in den 70er Jahren sind diesen Rufen gefolgt. Diese Geschichten sind bekannt, verbreitet und heute jedem zugänglich. Die moderne Geisteswissenschaft nennt sie Narrative, Kultur-begründende Erzählungen, die unser Denken und Streben zu begründen vermögen. Was wäre also, wenn sich die wahrgenommene spirituelle Sehnsucht auf diesen Narrativen begründen würde? Würden wir einen oder den wichtigen Unterschied bemerken?

Gehen wir in der

Eingangsbeschreibung einen Schritt weiter und beschäftigen wir uns mit den Zielen, denen unser Aufbruch zugrunde liegen könnte. Ich meine die Suche nach Einheit, Befreiung, Erlösung, Erleuchtung, oder um eine Verwirklichung ins Wahre, Schöne, Gute oder auch nur in eine friedvolle Stimmung und Lebensführung. Wie kann ich mir das vorstellen? In den meisten Theorien um Befreiung überhaupt geht es doch um die Erringung einer Haltung, die als Einheit, Das Eine, Das All-Eine oder Gott, Atman, oder Monade beschrieben wird. Auch die altbekannte Seele, die es stets und immerzu zu retten gilt in christlichen Religionen, gehört hier in die Sammlung hinein. Keines dieser Begriffe, alle als Substantiv angelegt, liegt in irgend einer Form eine materiell oder wissenschaftlich zu begründende Substanz zugrunde. Substantive beschreiben Lebewesen, Gegenstände und Begriffe, so will es deren Definition. Begriffe wiederum beruhen auf hierarchischen Systemen, die sich aus Einzelbegriffen zusammensetzen und so komplizierte Vorgänge in einem Wort zu beschreiben vermögen. Ein schönes Beispiel hierfür ist Kants „Kategorischer Imperativ“, dessen Verständnis-Voraussetzungen ganze Bücher zu füllen vermag. Auch die Eingangs genannten Begriffe Einheit, Atman und so fort sind solche Begriffsbündel, die so leicht und einfach nicht zu verstehen sind. Erschwerend kommt hinzu, dass verschiedene spirituelle Traditionen in Bezug auf den Inhalt dieser Begriffe sehr unterschiedliche Bündel benützen und diese als Begriff dann auch anders definiert sehen wollen. Die Befreiungen des Hinduismus, des Buddhismus und des Christentums haben, hört man in deren Erzählungen genau hinein, nicht viel miteinander gemein. Was allerdings wäre mit all diesen Begriffen, die ja auch alle auf eine absolute Einheit zielen, wenn Platon recht hätte und seine Behauptung sich als richtig erweisen würde, dass der Mensch als Wesen und mithilfe der Sprache, die er pflegt, Einheit gar nicht denken kann. Was wäre also, wenn es Einheit zwar gäbe, aber der Mensch sie nicht erfassen könnte? Würde er sie trotzdem weiter anstreben wollen, anstreben können?

Wer sich dann etwa

intensiver mit dem Thema beschäftigt, findet heraus, dass sich seit nahezu 2500 Jahren unzählige Menschen mit diesem Problem beschäftigt haben und daraus eine unendlich Vielfalt an Zugängen geschaffen wurde, mit denen das Udenkbare denkbar gemacht werden kann, soll

oder sollte. Jeder Religionsgründer, jeder Philosoph, jeder Weise, sie alle sind sogar in verschiedenen Weltgegenden und Kulturgebäuden zu Hause, beschreibt im Grunde seinen Zugang zu dieser Problemstellung. Es gibt Streit darüber, Disput genannt, es gibt verschiedenen Grundstrukturen, in denen diese Abhandlungen beschritten werden und fast ein jeder glaubte sich selbst mit seinen Ausführungen im Zenit des Universums angesiedelt zu haben. Grundsätzlich aber gibt es zwei große Strömungen, zwei Wege der Lösung. Die eine und am weitesten verbreitete Lösung erkennt einen Bereich des Begrifflichen als gegeben an, den der Mensch weder begreifen, denken noch erkennen kann, der damit transzendental ist und als gegeben, gesetzt verstanden werden muss. Transzendentalien sind Begriffe wie Gott, das Wahre, das Schöne, das Gute, die Vernunft, die Idee usw, die allem Seienden als Modus zukommen. Sie sind nicht jenseits des Begriffes, sondern sozusagen als Grundlage, Font im Begriff als Voraussetzung enthalten.

Die zweite Grundlage

baut auf der Begrifflichkeit der Immanenz auf. Diese bezieht sich nicht auf Begriffe, sondern auf den Gegenstand, den der Begriff beschreibt und weist diesem eine innewohnende Eigenschaft zu, die weder durch Folgerung noch durch Interpretation abgeleitet oder begründet werden kann. Spinoza zum Beispiel beschreibt Gott als die eine Ursache aller Wirkungen, die allerdings auch andere Ursachen zwangsläufig mit einschließt. Immanenz bedeutet immer einen Einschluss aller Gegenstände und Bedingungen, die Leben und Welt hervorbringen. Eines der schönsten und weitreichendsten Beispiele für Immanenz-Denken und dies bezüglich allen Seins zeigt sich im Taoismus, in dem das „Tao des Himmels“ die rechte Beschreibung des Wegs benennt, der zum Heil und zum Gelingen führt. Immanenz wird allerdings in der heute federführenden westlich-orientierten Philosophie immer nur als Unterkategorie gesehen, wird mit Naturalismus oder als Einschluss ins Absolute angesehen, gleichgesetzt und wie eine Vorbedingung behandelt, die dann doch letztlich ins Gegenteil, also ins Transzendente hinüber führt. Schelling ist hierfür ein leuchtendes Beispiel.

Alle bisher

genannten spirituellen Begriffe und Erscheinungen beruhen letztlich auf der Suche nach dem Einen, das alles andere einschließt und somit dem Fragen ein Ende bereitet in der Hoffnung, damit das Leiden zu beenden und in Glück und Frieden leben zu können. Was aber, wenn wir damit einer Täuschung aufgesessen sind und einsehen müssten, das diese ganzen dialektischen Gebäude sich schon mit einer einzigen Frage zum Einsturz bringen ließen? Wenn wir das Gute, das Glück und den Frieden, die Freiheit und die Erlösung anstreben und dieses alles auch erreichen, wo blieben das Schlechte, das Unglück und der Unfrieden, die doch mit ihrem Gegenteil auch in die Welt gesetzt wurden und die es es nun zurückzulassen gilt? Was ist dann mit denen? Verschwinden die einfach? Wenn sie verschwinden, gibt es Glück, Frieden und das Gute dann überhaupt noch und was haben wir dann letztlich erreicht? Der Positivist würde es wahrscheinlich Glückseligkeit nennen, der Pessimist würde wohl Langeweile dazu sagen, und was sagt der Weise dazu? Würde der Weise nicht sagen, das sowohl ein Nachdenken als auch ein Ignorieren dieser Fragen nicht zu einem Ergebnis kommen kann? Der Weise sagt dazu, das Suchen nicht zum Finden führt, und meint damit, das die ganze Mühe niemals zum Ziel führen kann, weil... Und auch hier gibt es wieder viele Begründungen, aber diese gelten entweder nur für jetzt oder nur für dich oder beides oder keines von beiden. Was aber meint der Weise aber damit?

Weisheit ganz

allgemein gesagt, das sich der Mensch am Lauf der Welt, die sich in Immanenz (Tao, Gott) äußert, orientieren müsse. Da alles „von-selbst-so-ist, wie es ist“ ist, alles ständig im Wandel gegriffen ist, sind Natürlichkeit, Spontanität und Wandlungsbereitschaft die Grundlage für rechtes Handeln und Denken. In dem wir Harmonie bevorzugen und zurücktreten, bescheiden sind und ohne ein Ziel zu verfolgen unser Leben leben, kommt alles zu einem guten Ende. Für den Taoismus, der diese Grundsätze pflegt, gibt es die Unterscheidungen und Begriffspaare wie Gut und Schlecht, Glück und Unglück, Frieden und Unfrieden nicht, sondern diese treten im beständigen Wandel stets gemeinsam auf, werden in der Schrift auch oftmals zusammen in einem Zeichen verbunden und es gilt, diese Gegensätze zu überwinden, oder anders gesagt nicht in diesen Gegensätzen zu denken. Und der Weise begründet das damit, das diese

Paare zwar zunächst kurzfristig zwecks Unterscheidung als hilfreich ansehen werden können, aber durch den Wandel keinem Wesen oder Ding dauerhaft zugeschrieben werden können. Damit wird eine Zuweisung grundsätzlich verhindert. Nichts ist daher von Dauer und so wird auch nichts als grundlegend betrachtet. Es kann auf diesem Grund keine Lehre aufgebaut und gesichert werden. Was bedeutet diese Sichtweise aber für ein Leben in einem westlichen Industriestaat, in Arbeitsteilung, Sozialverbund und einem kapitalistisch organisierten Wirtschaftssystem? Das ist eine sehr berechtigte Frage, und darauf gibt es bis heute wenige Antworten.

Zunächst einmal ist zu entscheiden, was wir definitiv erfahren haben und somit als Wissen aus eigenem Erleben zur Verfügung haben und Wissen, das wir nur gehört und erlesen oder uns nur vermittelt wurde. So ist zum Beispiel das Gros des Erlebens der Kindheit in der Regel erzähltes Wissen. Meine erste klare Erinnerung verweist auf das vierte Lebensjahr und besteht nur aus ein paar Bildern, die als Video nur Sekunden lang wäre. Die nächsten Erinnerungen verweisen bereits auf den Schulhof der Grundschule, weitere Erinnerungen gehen meist auf sehr einschneidende Erlebnisse (Beerdigung, Streit, Strafe) zurück. Der ganze Rest ist eher dunkel, unscharf und kaum zu einer Geschichte zusammensetzbar. Mit anderen Worten ausgedrückt ist meine Kindheitserinnerung entweder mir erzählt worden oder besteht aus sehr dezenten Fragmenten. Mit dieser Erkenntnis im Gepäck kann ich aus heutiger Sicht eigentlich nur sagen, das ich irgendwann mit 12 oder 13 Jahren wie aus einem Traum aufgewacht bin. Im Grunde war zu diesem Zeitpunkt bereits alles fertig, der Status in der Familie, die Ausbildungsrichtung und auch die Freundes- und Bekanntenkreise sowie das Gros der Interessen. Selbst die Schule samt meiner Leistungen darin entzog sich demnach so vollkommen meiner Einwirkung. Ich wurde in ein Leben geworfen, das seine Bestimmung bereits erhalten hatte. Die erste wirkliche Freie Gestaltung meinerseits bestand aus der Wahl meines Ausbildungsplatzes, der gegen den Willen meiner Eltern erfolgte und daher meine erste freie Entscheidung darstellte. Nur, die Wahl dazu bestand nicht etwa aus der unendlich großen Zahl an Berufen, sie bestand im meinem Fall aus genau zwei Alternativen, es ging also nur noch um ein so oder so. Weder die eine noch die andere konnte ich damals in voller Klarheit sehen. Ich entschied faktisch nur nach dem Kriterium, was ich nicht wollte.

Exkurs:

Grundsätzlich gibt es für jede Form des Lebens Phasen, die allgemein als gültig angesehen werden können. Die Phase der Kindheit und der frühen Jugend erfolgt in Abhängigkeit von den Erwachsenen (Phase 1), die die Betreuung von jungen Menschen übernommen haben. Dann erfolgt in noch sehr jungen Jahren die Phase der Abnabelung von den ersten Göttern, die praktisch die Eltern darstellen und Pubertät (Phase 2) genannt wird. Mit etwas Glück trifft man, wie oben beschrieben, hier erstmals eine eigene Entscheidung. Dann geht die Ausbildung in die zweite Phase, Beruf, Passion, Orientierung genannt (Phase 3), in der Regel kombiniert mit der beginnenden Aufgabe als Eltern, dann erfolgt eine Stagnationsphase in einer beruflichen Routine, begleitet von der Abnabelung der eigenen Kinder (Phase 4), dann kommt der Eintritt in den Ruhestand (Phase 5), der dann von Stagnation begleitet (Phase 6) mit dem Tod endet, entweder mit Krankheit und Pflege begleitet, unterschiedlich lang oder auch kurz und überraschend. Was wir aber immer sehen können, meiner Meinung auch müssen, ist die Tatsache, das sich hier im Leben eines Menschen nur ein einziger Abnabelungsprozess ausgebildet hat. Zumindest wird in unserer Kultur und Wissenschaft in der allgemeinen Anschauung und kulturellen Beschreibung nur ein einziger dieser Prozesse beschrieben und behandelt, und das ist die Pubertät. Das ist meiner Ansicht nach falsch. Warum sehe ich das so? Ab Phase drei gibt es in unserer westlichen Kultur keine wirklich Wahl mehr. Es muss ja ein Einkommen aufrecht erhalten werden. Jeder Bissen und jeder Schluck kostet. Der erlernte Beruf, die gegründete Familie erlaubt maximal noch eine berufliche Fortbildung, die zwar mehr Geld bringt, aber dafür über Jahre hinweg die komplette freie Zeit bindet. Bleibt man einfach im Beruf, erfolgen automatisch Stagnationsphasen. Nur wenige Berufe erfordern lebenslanges Lernen, und so wird die Routine Tagesgeschäft. Das nervt, erst sich selbst, dann die Umgebung, und führt nicht gerade zu einer ausgeglichenen Stimmungsstabilität. Viele Ehen gehen in dieser Zeit einfach zugrunde. Dann wird das Rentenalter erreicht. Die Kinder sind selbstständig, die Routine erlischt und plötzlich steht die große Freiheit vor der Türe. Ein leistungsloses Einkommen, viel freie Zeit und 52 Wochen Urlaub. Nicht jeder verkraftet das. Wohl dem, der jetzt über ein Hobby, einen Bekanntenkreis in der gleichen Altersgruppe und/oder eine Passion verfügt, die ein sinnvolles sich beschäftigen erlaubt. Vorbereiten

konnten sich nur wenige auf all diese Brüche. Die meisten Wendungen und Wandlungen kommen unverhofft und ungeplant. Muss das aber so sein?

Was ist daraus

abzulesen? Warum schreibe ich das auf? Und natürlich habe ich mich gefragt, wie viel davon ist autobiographisch. Und auch die Frage habe ich gestellt, ob man dieses alles als eine allgemein gültigen Ablauf bezeichnen kann. Was mir persönlich immer mehr auffällt und zur Klarheit kommt, ist die Tatsache, das wir in unserer zivilisierten Welt zwar immer mehr Wahrheiten erkennen und Erscheinungen aufdecken, das daraus aber nahezu immer keinerlei Reaktionen erfolgen. Anscheinend, zumindest ist dies ein erster Erklärungsansatz, erkennt die große Mehrheit der Menschen zwar die Aussagen im Einzelnen, aber verfügt nicht mehr über die Fähigkeit, diese einzelnen Erkenntnisse zu einem Ganzen zusammen zu fügen. Ich für meinen Teil habe mir einige Traditionen spirituellen Arbeitens angesehen, und obwohl ich mich letztlich für zwei dieser Übungsweisen entschieden habe, halte ich alle anderen Möglichkeiten nicht für falsch oder unbrauchbar. Und um in Zen-Sprech diese Erkenntnis auszudrücken, all diese oftmals auch seltsam anmutenden Wege führen zu ein und demselben Ziel. Sie sind nur unterschiedliche Pfade im gleichen Gelände, denn: Der Weg liegt vor unseren Füßen, ist unendlich breit und ist so offensichtlich, dass er wie der Wald vor lauter Bäumen nicht wahrgenommen wird. Das Problem dabei ist, das ein Abstand zwar hilfreich wäre, um wahrnehmen zu können, aber nicht möglich erscheint. Denn von Allem als Einem kann es keinen Abstand geben. Es müsste also mindestens zwei geben, um eines davon wahrnehmen zu können. Und aus Zweien entsteht dann ein Drittes und daraus, wie es im Zen heißt, die Welt. Aber die Welt ist trotzdem nur Eines, und dieses Wissen im Hintergrund zu halten und doch in Teilungen zu denken ist das große Problem der spirituellen Suche überhaupt.

Nun sind

Transzendenz und Immanenz ja Gegensätze, die beide bis zum Einen hin gedacht, aber nicht denkend realisiert werden können. Daher versuchen beide Richtungen, das Denken auf die eine oder andere Art auszugrenzen, auszuschließen. Aber im Einen geht ausschließen ja eigentlich ebenfalls nicht. Daher versucht der Weise auch nicht, das Denken auszuschließen, sondern zu vereinen. Und die Mittel zu diesem zunächst als unmöglich zu bezeichnenden Sehen ist der Versuch, das Denken in Gegensätzen und Wertungen, die ja ebenfalls immer etwas ausschließen, zu meiden, soweit das eben möglich ist. Dies gelingt in der Annahmen der Wandlung, die immanent gedacht, sowohl das eine wie das andere als vorhanden betrachtet, aber durch den Abstand der Wandlung jeweils immer nur eines von beiden zur Existenz kommen lässt, das andere aber denkend als immanent mit einbezieht. So kann eine Aussage heute richtig, aber morgen bereits falsch sein, kann ein Rat für den einen richtig, für einen anderen aber falsch sein. Da nichts von Bestand angenommen wird, ist nichts als Gesetz, Regel oder Sein festgelegt. Alles besteht in Abhängigkeit zu anderen. Daher kann es für Weisheit auch keine Regeln, keine Festlegungen, keine Grundsätzlichkeit geben. Alles steht zu etwas in Abhängigkeit, um existent zu sein. Die Fachwelt nennt das relativierend denken. Es gibt nur endlose Relationen, keine feste Substanz. Daher auch die Aussage, das im Grunde genommen alles leer ist, da nichts, was existiert, ewig andauern kann. Alles ist im Fluss, oder besser gesagt im Wandel. Niemand kann sagen, wann dieser Wandel einsetzt und wie lange er andauert. Und da nichts ewig ist, was vergehen kann, kann das alles auch leer genannt werden. Und so ist auch der Satz zu verstehen, das „nur die Leere existiert“, denn ewig ist nur das, was nicht vergehen kann. „Sein an sich“, das ist die Lehre der Weisheit, gibt es nicht und kann es sogar gar nicht geben. Kein Gott, kein Selbst, kein Atman und keine Monade wird ewig andauern, kein Verstand, keine Vernunft und kein Sein kann als ewig gültig angenommen werden. Sein kann nur etwas in Bezug zu anderen. Dazu aber kann es nicht auf Das Eine reduziert werden. Es kann nur in Relation gedacht werden.

Wenn wir uns in

Spiritualität bewegen, muss und sollte uns dieser Konflikt in jedem Fall klar vor Augen stehen. Das Eine ist und bleibt im Hintergrund, immer, ist nicht fassbar und nicht vermittelbar. Und ab zwei erst ist Dialektik, also Denken überhaupt möglich. Wir können uns daher der

Wirklichkeit, der Wahrheit denkend nur annähern, aber das Ziel nie erreichen. Und nur, wer bereit ist, das auch zu verstehen, kann weise genannt werden. Die spirituelle Suche bleibt daher immer ohne Ziel. Es ist der Weg, um den es geht, es ist das Fortschreiten auf einem Weg (...der kein Ziel haben kann, weil ein Ziel den Weg am Ende verlöschen ließe...), auf dem spirituelle Suche stattfindet.



Es sind Interpretationen, die den Fluss zum Stehen bringen...

Im spirituellen Umfeld sind Sätze, die mit „Ich“ anfangen, oft verpönt. Und meist wird dieses „Ich“ dann nicht als Subjekt, sondern als Objekt betrachtet, wie zum Beispiel im Zen in der Frage: „Was bin ich?“ Was aber bedeutet das? Für mich ist das eine der schwierigsten Fragen, die ich kenne.

In unserer Sprache ist die Trennung von Subjekt (Ich sehe/denke/bin...) und Objekt (das Gesehene/Gedachte/Seiende...) selbstverständlich. Daher beginnen viele Sätze mit „Ich...“ und deuten von da auf ein Objekt. Subjekt und Objekt bewohnen so verwendet nicht die gleiche Welt. Für das Subjekt ist alles, was nicht-Subjekt ist, Welt. Es gibt daher immer ein „Ich“ und eine „Welt“. Bin ich aber nicht auch in der Welt, bin ich nicht sogar ein Teil der Welt, gehört also „Ich“ nicht zur Welt und die Welt nicht ebenso zum „Ich“?

Immanenz nennt die Wissenschaft dieses Phänomen, das wir aber aus meist praktischen Gründen in unserer Sprache stets missachten. Man nennt das Dualismus. Und Dualismus ist eine Setzung, die uns das logische Denken, dem wir folgen (wollen), auferlegt. Geht das nur so? Diese Frage beschäftigt mich seit langem.

Nach unserer Logik

ist **Sein** ein absoluter Begriff. Und Aristoteles hat festgelegt, das „zu sein“ nicht gleichzeitig „nicht zu sein“ bedeuten kann. Nehmen wir den Menschen als Ding, so ist er jetzt im Augenblick ganz sicher im Sein. In 200 Jahren allerdings wird er das wohl nicht mehr sein können. Der Zustand des „nicht-Seins“ wird also mit großer Sicherheit entstehen. Wie geht das aber dann, vom „Sein“ ins „Nicht-Sein“ hinüberzuwechseln, wenn das nach unserer Logik gar nicht langsam und kontinuierlich geschehen kann, denn für einen Übergang müsste „Sein“ dann das „nicht-Sein“ ja bereits enthalten, um hinüber wechseln zu können. Nach Aristoteles und auch nach heutiger Auffassung geht das nicht, ist das unlogisch. Nun sind solche Fragen philosophischer Natur und für Otto-Normal keine ernsthaft zu betreibenden Problemfälle. Wir sterben einfach, basta. So ist das eben! Das „Warum sterben wir?“ und auch die Frage nach dem „Danach“ sind nicht so wichtig. Trotzdem, diese Frage liegt oft und ganz besonders in der Aktualität wie ein Stein im Rucksack der Seele, bringt die Unsicherheit und Ungewissheit doch die alltägliche Angst hervor, die allgemein üblich in unserem Kulturkreis mit dem Tod verbunden wird. „Sein“ kann nicht als absolut gesetzt werden. Trotzdem verwenden wir es genau so, warum? Was fehlt? Müsste zwischen „Sein“ und „nicht-Sein“ nicht ein Übergang gesetzt werden, der so etwas wie Dauer besitzt? Lässt das unsere Sprache überhaupt zu?

Eine Lösung des

Problems mit dem „Sein“ ist die Setzung einer „**Seele**“.

Diese ist unsterblich, ewig, wird uns ins Paradies nach guten Taten oder in die Hölle nach schlechten Taten eintreten lassen oder

irgendwie wiedergeboren werden, um sich erneut zu bewähren. Wenn ich einem Menschen die Seele abspreche oder behaupte, diese sei verloren, werde ich große Reaktionen heraufbeschwören. Die Seele, auch gerne Monade oder Atman genannt, obwohl weder jemals erkannt, gesehen noch gewogen ist ein heiliges Gut. Sie erlöst vor der Angst. Aber sie verhindert auch das Leben. 2000 Jahre christliche Geschichte [1. Empfehlung: Schatten über Europa, Rolf Bergmeier, ISBN 978-3-86569-075-3] zeigen mehr als deutlich auf, wie groß die Angst vor dem Seelenverlust sein kann und welche fatalen Wirkungen diese neue Angst zeugt. Diese sind in weiten Teilen der Welt auch heute noch oft größer als die Angst vor dem Tod. Haben wir mit der der Setzung der Seele also nur eine Angst gegen eine andere eingetauscht? War die Setzung der Seele nur ein cleveres Machtinstrument, das Wenigen die Macht über viele gab? Diese Frage möge jeder selbst für sich beantworten.

Was mich weiterhin

beschäftigt, sind Worte wie Selbst, Geist, Schöpfung usw. Nun hören wir sehr oft in spirituellen Kreisen, das der/die Eine oder Andere auf der Suche nach dem wahren **Selbst** sich befindet. Das zur Zeit als aktiv empfundene Selbst wird folglich als unwahr aufgefasst, das wahre Selbst aber ist im unwahren Selbst verborgen und wird durch die Ausübung von Techniken aufgedeckt. Das „wahre Selbst“ also steckt direkt im oder hinter dem „unwahren Selbst“. Was geschieht dann mit dem unwahren Selbst, wenn das wahre Selbst erscheint? Stirbt es? Wie dem auch sei. Wahr und Unwahr sind also bis zur Läuterung gemeinsam in einem Ding zu Hause. Nach Aristoteles ist das aber trotzdem nicht möglich. Sein und nicht-Sein, wahr und unwahr? Wo ist da der Unterschied? Wer hat sein wahres Selbst schon jemals gesehen? Wer hat sein Selbst, ob unwahr oder wahr, schon jemals gesehen? Was machen diese Setzungen aus? Sie sind reine Spekulation. Warum verwenden wir sie dann aber dauernd?

Eine weitere

wunderbare Bedeutung hat das Wort **Geist**. Es bezeichnet das mentale Konstrukt, das wir wie oben schon gesehen „Ich“ nennen und in eins gesetzt ist mit dem ebenfalls schon erwähnten Selbst. Eine besondere Rolle spielt das neben Geist verwendete Wort **GEIST**,

das den Individuellen Geist weit überflügelt und ihn in eine kosmische Umgebung setzt und damit das ausdrückt, was die Summe aller geistigen Aktivitäten von Leben darstellt, auch gerne als Speicherbewusstsein [2. Alaya vijñāna] und Schatz des Lebens bezeichnet. In vielen spirituellen Traditionen ist daher als Übungsweg angelegt, von Geist zu GEIST zu gelangen, teilweise als Transzendenz [3. Gott, etwas außerhalb der Welt stehendes, der Grund, das der sinnlichen Wahrnehmung verschlossene.] oder auch in dessen Gegenteil, als Immanenz [4. Das in allen Dingen enthaltene.] bezeichnet. Mentale Zustände, in denen diese Barrieren überwunden sind heißen dann Meditation oder Versenkung, Trance oder Hypnose. Allerdings beschreiben trotzdem viele Lehren von Bewusstseinstechiken diese Zustände als unvollkommen, ja sogar gefährlich und es wird davor gewarnt, sie dauerhaft zu erreichen und sozusagen in ihnen steckenzubleiben. Sie zeigen wie im Buddhismus beschrieben nur an, welchen Fortschritt die Übenden gemacht haben und diese werden immer wieder aufgefordert, auch diese Ergebnisse zu überwinden. Darüber hinaus fortschreitende Zustände heißen dann lichte Weite oder kosmisches Bewusstsein. Ich selbst kann dazu nichts sagen, denn diese beiden sind mir weder zugänglich noch bekannt.

In unseren Sprachen

sprechen wir gerne, wenn wir die Welt und ihr Dasein positiv überhöhen, von **Schöpfung**, was nichts anderes bezeichnet als entweder von Gott gemacht oder aus sich selbst entstanden, je nachdem welche Religion oder Weltanschauung der These zugrunde liegt. Im Gegensatz zur Schöpfung ist die Welt meist schlecht und unvollkommen, entweder durch den Menschen selbst gemacht [5. Sündenfall im Christentum] oder durch den Einfluss von Stimmungen wie Habgier, Hass und Neid [6. Buddhismus], die scheinbar aus dem Nichts plötzlich auftauchen und die Welt vergiften. Die Schöpfung selbst ist meist vollkommen und wird nur durch falsches Denken, falsches Benehmen, durch falsche Geschichten oder Erzählungen verdunkelt und muss daher nur befreit werden, um wieder ein Paradies zu sein. Besonders große Organisationen berufen sich gerne auch die Schöpfung und geben vor, Verwalter und Befreier derselben zu sein. In der Historie erleben wir diese meist so in Szene gesetzt, das sie

durch den Glauben an diesen Anspruch große Macht gewonnen hatten und haben und diese stets zu missbrauchen verstanden. Ich selbst halte es daher mit Krishnamurti, der eine Organisation als Träger von Weisheit als nicht vereinbar/machbar verstand.

Und dann müssen wir

noch über unser Verständnis von **Zeit** reden. Zeit, das sind sich sogar die Wissenschaft und die Esoterik einig, gibt es nicht. Zeit ist ein Konstrukt des Menschen, eine Erfindung des Menschen. Nicht umsonst hat die Wissenschaft die Zeit erst an der Bewegung und dann an dem Raum festgezurrst. Die Natur kennt nur einen Wechsel der Jahreszeiten, die durch den Abstand zur Sonne und durch dies daraus resultierenden Klimaveränderungen und Lebensbedingungen gekennzeichnet sind. Weiterhin entsteht unterschiedlich in der uns zugänglichen Welt ein Wechsel der Hell-Dunkel-Zeiten. Die Zeit, die wir meinen zu kennen und die 24 Stunden und 3600 Minuten pro Tag in einem 365 Tage usw. dauernden Jahr enthält ist ein künstliches, nicht am Leben orientierten Produkt der Technik. Wir erinnern uns an die Vergangenheit. Diese erstellt Regeln und Handlungsweisen, die sich bewährt haben und die uns eine Fortsetzung eines Lebens ermöglichen. Diese Vergangenheit wird ständig gefüllt mit einem kontinuierlichen Strom von Erlebnissen aus der Gegenwart. Aus diesen erinnerten Erlebnissen konstruiert und erschließt sich der Mensch eine Idee der Zukunft, in dere er sich Fortschritt erhofft und die eine möglichst angenehme Fortsetzung des Lebens ermöglicht. Ein eigentlich genialer Schachzug, der das eben sichert, aber auch mit Risiken behaftet. Denn die mögliche Zukunft, so sie denn nicht die erhoffte Qualität besitzt, erzeugt auch Angst und Negativität, erzeugt über den Wunsch nach Sicherheit auch Gier, Hass und Neid. Und hier entstehen auch die Leiden, die das menschliche Leben so reichhaltig ausfüllten und die eigentlich unsinnig und unerwünscht sind. Was für diese Lage wichtig wäre und was mir im europäischen Denken oft fehlt sind daher Begriffe, die eine Dauer in der Gegenwart auszudrücken imstande sind und die eine Neigung beschreiben können, eine Neigung, die positive und negative Motive in Bewegung zu bringen imstande ist. Nun ist in meiner Anschauung Negativität nicht grundsätzlich schlecht, aber sie sollte mit der Freude, die ich jetzt mal Positivität nennen möchte, zumindest in einer ausgeglichen Balance stehen. Meiner Ansicht nach sind Freude und Leid die Würze des Lebens. Beide in Balance zu halten ist Lebenskunst,

sie durch Erfahrung ineinander zu verweben aber ist Weisheit. Angst und Leid zu überwinden geschieht durch das Bewusstsein ihrer Beschaffenheiten, die Kenntnis über die Ursachen und die unendliche Neuausrichtung der Neigungen, die einen Ausgleich, eine Balance ermöglichen. So wird im Thema Freude und Leid für mich ein Schuh daraus.

Es gibt viele

weitere Worte und Redewendungen die in diesem Rahmen gerne und oft Verwendung finden und gebraucht werden, um etwas zu beschreiben, was nahezu unbeschreiblich erscheint. Die hohe Anziehungskraft dieser Beschreibungen drückt die Sehnsucht der Menschen aus, zurück in einen wie immer auch gearteten paradiesischen Zustand zurückzukehren, wo das Leben und das Sein vollkommen und leicht und jeglicher Gefahren enthoben ist. Dafür dann sind Menschen bereit, zu üben, zu sitzen, zu singen, zu tanzen, zu praktizieren oder zu kämpfen, um nur einige Techniken zu nennen, und sie wenden viel Zeit und Energie auf, um dabei sein zu dürfen bei der großen Befreiung.

Nun könnte

man aus meiner Wortwahl schließen, das ich das alles ganz entsetzlich finde und empfehlen würde, dass man das dringend abstellen müsse. Nun, das oder zu Gegenteil ist der Fall. Ich schätze Menschen sehr, die sich um ihr Seelenheil bemühen und bereit sind, dafür Opfer zu bringen. Und ich wünschte mir, das es mehr und mehr werden.

Was ich mit meinen

Zeilen erreichen möchte ist aber die Einsicht, das es nicht die Wortbedeutungen sind, die in der Spiritualität eine Rolle spielen. Es sind auch nicht die unzähligen Aktivitäten und Bemühungen, die für Veränderungen aufgewendet werden, die ich hier beschreiben möchte. Was mir am Herzen liegt ist die Ansicht, das es vor allem nicht allein darum geht, andere Menschen zu überzeugen, einen von

mir favorisierten Weg zu gehen, sondern das jeder einzelne Mensch selbst und für sich zu der Überzeugung gelangen muss, seinen eigenen spirituellen Weg zu gehen. Und dafür können gerne Gleichgesinnte helfen, können unterstützen, können sozusagen helfen, bei der Sache zu bleiben, aber letztlich ist jeder für sich auf dem spirituellen Weg allein unterwegs. Seinen Weg erst einmal für sich selbst zu gehen ist die Bedingung, in der Entwicklung überhaupt möglich ist. Und dabei sind die Worte und Beschreibungen anderer, so gut sie auch gemeint sein können, eher hinderlich als förderlich. Der eigene Weg ist immer ganz neu, wird an jedem Tag neu sein, und ist immer verschieden vom Weg der anderen. Das ist meine Überzeugung. Und daher ist es auch sehr schwer und sehr verwegen, große Organisationen zu gründen, die die Lehre einer wie immer gearteten Freiheit in die Welt hinaustragen. Die Freiheit kann immer nur die Freiheit des Einzelnen sein. Es geht einfach nicht anders. Und jeder, der darüber lange genug nachgedacht hat, wird wie ich irgendwann zu diesem Punkt kommen müssen. Ob dieser danach noch überwunden werden kann, ist für mich ungewiss.

In vielen spirituellen Texten wird mit den Bedeutungen von ich, sein, selbst, Geist und Seele dialektisch gespielt. Ihre Verwendung bezieht sich auf Bedeutungen und Schlussfolgerungen, die genau betrachtet einen in sich geschlossenen Kreis bilden. In unzähligen Verkettungen werden diese Begriffe ineinander verwoben, werden zu Argumentationsketten verbaut, die letztlich immer wieder zu dem gleichen Ergebnis führen. Dieses Ergebnis kann wie folgt beschrieben werden: „Du tust nicht genug, daher...“. „Du musst mehr tun, damit...“ ist auch ein schönes Ergebnis dieser Ketten. Gemeint ist damit aber nur, das du etwas tun musst für andere, für die Organisation zum Beispiel, für den Guru, den Meister, für die Gemeinschaft und, und, und. Mehr tun, größer wirken, mehr investieren, ist das Ziel dieser Dialektik. Dabei sprechen alle Traditionen und besonders der Buddhismus davon, das unser Leiden daher kommt, das wir eben immer mehr wollen. In meiner Anschauung ist Freiheit nur in sich selbst verwirklichtbar. Nur ich selbst kann für mich und damit auch für meine Umwelt frei sein. Mein einziges Wirken besteht dann darin, für andere ein Vorbild zu

sein. Viele große Meister waren unscheinbar, wurden oft verkannt oder zogen sich in die Einsamkeit zurück, da sie ihr „nicht-wie-alle-anderen-zu-denken“ für sich und andere als Gefahr empfanden. Sokrates wurde gezwungen, den Giftbecher zu leeren, Laotse zog sich in seiner bekannten Geschichte in die Einsamkeit der Berge zurück und ward nie mehr gesehen, und unzählige Andere werden ebenso gehandelt haben, von denen daher nie etwas bekannt werden konnte. Anders zu sein war und ist immer noch gefährlich, und der Weise erkennt das auch und handelt entsprechend.

Wie kann ich mich

also verhalten, meiner Meinung nach, gegenüber den oben beschriebenen Wortschöpfungen und Gefahren, die darauf basieren? Unsere Sprache verwendet nun einmal ich und sein, verwendet Selbst und Seele, und die Schöpfung ist auch, wie im letzten Satz zu sehen, nicht gerade selten. Ich helfe mir so, das ich Sprache generell als unvollkommen empfinde, ich Kommunikation insgesamt als unvollkommen empfinde, und das schließt so vielfältige Dinge mit ein wie Rituale, Gesten, Zeichen, Musik, Kunst, Literatur, Offenbarungen und die vielen anderen wortlosen Ausdrucksformen ebenso. Wir Menschen können eben nicht nur ausdrücken, was in uns vorhanden ist, sondern auch das, was wir gehört haben und nur vermuten, was uns suggeriert wurde, was uns Angst zu machen droht oder sich durch geschickte Manipulation in uns verfestigt hat. Und da wir zur Zeit erleben, das Kommunikation überhand nimmt und wir sozusagen fast erschlagen werden von der Vielfalt und dem Reichtum an Bedeutungen, empfehle ich einem alten Sprichwort gemäß: „Fragen zu stellen ist wichtiger als Antworten zu finden!“. Ich frage mich zum Beispiel immer häufiger, was ich meine oder gemeint habe, wenn ich einen Satz im Gespräch oder im Artikel wieder mal mit „Ich“ begonnen habe, frage mich, was für mich das Wort „selbst“ bedeutet, wenn es bei mir Verwendung fand, und vermeide Worte wie Schöpfung oder Seele in meinen Beschreibungen, da sie alles und auch nichts bedeuten können. Das Verb „sein“ allerdings und das Verständnis von Zeit sind in unserer Sprache unverzichtbar, und ich muss mir sehr bewusst darüber sein, was genau sie bedeuten und wie ich sie entsprechend verwenden sollte.

Wie gerne würde ich empfehlen, in eine Sprache zu wechseln, in der diese dialektischen Verfahren nicht bekannt sind und keine Bedeutung gewinnen konnten. Neben einigen Sprachen von Naturvölkern ist heute allerdings die Wahl dazu sehr beschnitten. Es gibt nur eine alte, nicht dialektisch vergorene Kultursprache, die diesem Anspruch meiner Meinung nach gerecht wird, und diese kommt auch heute schon im eigenen Volk immer seltener zum Tragen. Gemeint ist das klassische Chinesisch, die Sprache Chinas aus der Zeit von Laotse und Konfuzius. Und daher möchte ich gerne eine kleine Kostprobe anhängen, wie diese Sprache aussah, die ohne Verkettung in Dialektik auskam, und die doch eine Hochkultur begründet hat.

Himmel, Erde,
tief-dunkel, gelb
Welt, Zeit, fluten, brach-liegen
Sonne,
Mond, anfüllen, Abendstrahlen
Gestirne, Sternbilder, aufreihen,
ausbreiten
Kälte, kommen, Hitze, gehen
Herbst, ernten,
Winter, horten

(Unter dem) unergründlichen (tief-dunkeln) Himmel (die) gelbe Erde,
(in der) Welt (die) Zeit, (das eine) flutend, (das andere) brach(liegend),
Sonne (und) Mond füllen an (die) Strahlen des Abends,
Gestirne (und) Sternbilder reihen (sich auf und) breiten (sich) aus,
(Die) Kälte (des Winters) kommt, (die) Hitze (des Sommers) geht,
(Im) Herbst (wird) geerntet, (im) Winter gehortet.

Der aus den
Tausend-Zeichen-Klassiker stammende Text, den jeder Gebildete seiner
Zeit auswendig zu lernen hatte, drückt aus, was wichtig ist zu einer
bestimmten Zeit zu tun im ewigen Wechsel der Jahreszeiten:

Wenn Sonne und Mond
am unergründlichen Himmel (tief-dunkel) den Abend über der gelben

Erde bestrahlen, wenn die neue Jahreszeit sich wandelnd (flutend) über die unberührte (brachliegende) Welt ergießt, wenn die Gestirne und Sterne sich aufreihen, wenn die Hitze des Sommers sich in die Kälte des Winters zu wandeln ankündigt, ist Herbst und die rechte Zeit zu ernten und die Nahrung für den Winter zu horten.

In beginnenden Herbst erscheinen Sonne und Mond am Abend gemeinsam am Himmel in wunderbaren Sonnenuntergängen. Die meist klaren Herbstnächte erlauben erstmals wieder den Sternen, anders als in den warmen Jahreszeiten, sich am Himmel zu zeigen. Die Jahreszeit erlebt erneut einen Wandel, aus Hitze wird Kälte werden und die Menschen sind angehalten, zu ernten und Nahrung für den Winter zurückzulegen.

Wie klar und ausdrucksvoll wird hier beobachtet, wie ein Jahreszeitenwechsel sich ankündigt. Und ganz klar wird den Menschen ans Herz gelegt, das Richtige zur richtigen Zeit zu tun. Keine Pflicht und kein Sollen erfüllt die Zeilen. Alle Worte erscheinen wie selbstverständlich. Und niemand wird sich widersprechend gegen diese Zeilen erheben wollen. Könnten doch unsere europäischen Sprachen sich auch so klar ausdrücken..., der Fluss würde dann wieder fließen.



Das Ende der Geschichten? Eine Denkreise

Eigentlich, ja richtig, eigentlich habe ich längst genug von all den Geschichten, die mir einreden wollen, so und so oder nicht so und deshalb und darum zu sein. Sie stimmen einfach nicht, diese Geschichten, nicht hinten, nicht vorne, und in der Mitte ganz und gar nicht. Es gab historisch niemals einen Anfang, und ein Ende wird es daher auch nicht geben können.

Tatsächlich

erschließt sich mir das Leben so, dass ich irgendwann aufgewacht bin und somit einer Welt begegnete, so wie sie einfach ist. Diese Welt wurde nicht geschaffen, verdankt nichts und niemand ihr Sein, ist auch nicht von irgendwo gekommen und strebt auch nicht zu einem Ziel hin. Zumindest gibt es dafür keinen wirklichen Beleg. Sie ist, sonst nichts. Soweit ist mir die Sache klar. Und weil ich mich in dieser Welt befinde, bin ich nicht automatisch Herr, Knecht oder Diener. Ich bin nur ein sehr kleiner Teil dieser Welt wie alle Dinge einschließlich aller anderen Lebewesen auch. Und ich habe die Freiheit zu leben wie alles andere auch. Alles und jedes sollte darin seinen Platz finden und niemand sollte die Möglichkeit wahrnehmen dürfen, darüber zu entscheiden, was wann und wo etwas sein darf und was nicht. Doch dieser absolute Anspruch hat seine Grenzen, denn wie alles mir Bekannte ist „werden und vergehen“ eine der Grundstrukturen dieser Welt, so wie wir sie nun einmal kennen. Werden und vergehen in der Welt heißt, geboren zu werden und zu sterben, darin essen und trinken zu müssen, darin seinen Platz finden und auch halten zu müssen, darin Träume zu haben und auch Enttäuschungen zu erleben.

Es ist in meiner Vorstellung einfach nicht so, das geboren zu werden ein Glück, und sterben zu müssen eine Plage ist. Stellt man sich ein Leben ohne sterben vor, so ist unser erster Gedanke bestimmt nicht das Glück, endlich ohne diese Konsequenz ewig in den Tag hinein zu leben. Ohne ein Ende zu leben heißt, dass nichts mehr Bedeutung gewinnt, nichts mehr sich verändert, nichts mehr geschieht, alles so bleibt, wie es ist für die Ewigkeit. Der gleiche Tag immer wieder, kein älter werden, keine Erfahrung sammeln, keine Freude über Neues oder Sinnstiftendes mehr finden. Irgendwann weiß ich alles und fange nichts damit mehr an, weil es egal geworden ist. Wie trostlos, wie leer. Obwohl, wie „leer“ zu sein ist für viele Menschen schon ein Anreiz. Viele spirituelle Traditionen werben mit diesem Ziel, halten leer zu sein (im Denken) für das Ziel aller Ziele. Ist das aber wirklich so? Ist es wirklich das Ziel dieser Verfahren, „leer“ zu sein in diesem Sinne. Ich glaube das so nicht. Leer zu sein als Ziel der Meditation heißt nicht nicht zu denken. „Leer zu sein“ heißt, dem Werden und Vergehen, dem Wandel nicht im Wege zu stehen, der alles Lebende auszeichnet. Es heißt, auf dem Weg der Wandlung zu leben, mehr noch, diesen Pfad zu sehen und ihm zu folgen, ohne Widerstand, ohne all die Emotionen, Wünsche und Ziele, denen wir so schöne Namen gegeben haben wie Begierde, Zorn, Hass, Neid, Wahn, Lust oder Macht. Einfach tun, was das Leben, das ich führe, verlangt, zu essen, wenn es hungert, zu schlafen,

wenn es müde ist, sich einen neuen Platz zu suchen, wenn der alte nicht mehr für das Leben spendet. Und das dabei nicht alles gelingen kann, sollte uns nicht wundern. Wenn viele eine Platz für sich suchen, wird es auch Reibung geben, zumal unser Planet sich mit immer mehr Menschen füllt. Es ist daher nicht verwunderlich, das die Weisen aller Traditionen sich stets in die Einsamkeit zurückzogen. Denn wer dieses leere Leben für sich zu leben anstrebt, stößt regelmäßig mit denen zusammen, die diese Erkenntnis nicht machen konnten oder diese gar ganz und gar ablehnen. Das war früher so, das ist heute so und wird in Zukunft auch so bleiben.

Das Lebewesen sich

ernähren müssen, das Lebewesen sich nur von Leben ernähren können, ist eine Binsenweisheit. Auch das Salatblatt ist schließlich Leben. Es stellt sich aber nicht die Frage, ob wir es tun müssen, sondern die Frage lautet vielmehr: Wie wir es tun, damit auch anderes Leben seinen Raum behalten kann? Muss sich, um Klartext zu reden, der Mensch immer weiter ausbreiten und diesem Planeten ersticken? Und muss sich der Mensch so maßlos bedienen an den Ressourcen der Natur, das der ganze Lebensraum immer schneller im Chaos versinkt? Wir Menschen leben ja auch nicht in Gemeinschaften, auch wenn das immer so erzählt wird, sondern wir leben in Parzellen, eingezäunt, gepflegt. Wehe dem Unkraut, das sich auf den heimischen Rasen verirrt. Wir leben von anderen Parzellen isoliert und sind für alle Lebewesen, die wir nicht niedlich finden, unzugänglich. Auch der ungeliebte Nachbar, Mensch seinesgleichen, findet keinen Zugang in unsere heilige Parzelle. Ist das Gemeinschaft, Gemeinschaft unter Menschen, Gemeinschaft unter Lebewesen, in der Natur, in der Welt? Ist es wirklich das Ziel des Lebens, in Parzellen zu wohnen? Geht weiterhin das Töten, das wir tun müssen, nur so wie wir es jetzt tun? Müssen wir unser lebendes Essen in Schachteln aufziehen, an einem artgerechten Leben hindern von ersten bis zum letzten Tag, oder geht das auch anders? Das sind Fragen, die auf den Nägeln brennen. Ich sehe nicht einmal einen Anfang einer Antwort, die als Lösung Bestand haben könnte.

Und dann hatte ich

noch die Träume, Wünsche und die Enttäuschungen genannt, die ebenso zum werden und vergehen gehören wie die schon ausgeführten. Was sind Träume? Woher kommen Wünsche? Was ist eine Enttäuschung? Diese Fragen sind schwer-wiegend und weit-reichend, denn sie bestimmen den Großteil unseres mentalen Lebens. Wo kommen Träume her, nicht die, an die wir uns morgens nach dem Erwachen dunkel erinnern, sondern gemeint sind die Träume, die zum Leben erweckt werden, indem ich strebe, verfolge, entwickle und investiere. Es sind die Träume, die uns einen Tag überstehen lassen, der, seien wir ehrlich, nahezu keine Zeit mehr lässt zum Leben. Und haben wir es dann geschafft, ein Leben eingerichtet, so wie es eben geht, dann kommen die Wünsche, die uns immer weiter treiben. Wünsche sind, wenn wir ehrlich gestehen, all das zu besitzen, zu tun und zu leben, was andere auch getan, bekommen oder verdient haben. Was ich nicht kenne, wünsche ich nicht. Ich kann nur wünschen, was ich kenne, und da ich etwas zu haben wünsche, das ich noch nicht habe, kann es nur etwas sein, was andere mir gezeigt oder erzählt haben. Krass gefragt, muss ich, um wer zu sein, auf dem Mount Everest gestanden haben? Ich war mal auf dem höchsten Berg Deutschlands, der Zugspitze. Sie lag voll im Nebel, und ich habe nichts gesehen außer Wänden, Schnee und habe dort eine Gaststätte besucht, in der schlechtes Essen verkauft wurde. War das eine Enttäuschung? Nein. Es gibt Fotos, die ich auch im Internet mir hätte ansehen können. Aber ich konnte wochenlang erzählen, auf der Zugspitze gewesen zu sein, und ich konnte auch die Bilder zeigen, die ich gekauft hatte. Was für ein Irrsinn. Eine Enttäuschung ist das herausfallen aus einer Täuschung. Ich hatte sozusagen etwas falsches im Kopf und musste es bemerken. Ist das gut oder schlecht? Die Frage ist nicht so einfach zu beantworten. Denn wenn ich den Berg nicht besucht hätte, würde ich von anderen als träge eingestuft. So war es halt nur ein Pech mit dem Wetter. Somit wäre in diesem Fall eine Ent-Täuschung gewesen, wenn ich gelernt hätte, das etwas zu tun, um erzählen zu können, schlichtweg nicht der Freude meinerseits, sondern dem... ja was eigentlich, dem Neid der anderen Futter gibt?

Jetzt

mal ganz ehrlich? Ist das alles, was ich hier bis jetzt geschrieben habe, nicht traurig und desillusionierend? Dieser Inhalt ist mir eingefallen,

als ich einen Brief eines Freundes zu beantworten begonnen hatte. Der Hilferuf lautete kurz gesagt etwa so: Wie die Stille und die Ruhe zu Hause denn zu ertragen ist, wenn es gelingt, diese sich auch einfinden zu lassen. Ich habe diesen Brief mit den nachfolgenden Zeilen beantwortet:

Was ich bemerkt und in letzter Zeit aufgenommen habe ist die Tatsache, dass man sich selbst nicht ändern kann und auch nicht braucht. Eine verrückte Ansicht? Nein! Meiner Meinung und Erfahrung geht es einzig und allein darum, sich bewusst zu werden, was im Leben nicht stimmt. Und dann, wenn das geschehen ist, aufmerksam zu sein und möglichst früh zu bemerken, wann ich wieder mal geneigt bin, wie gewohnt in die falsche Richtung zu steuern. Und dann ist es relativ einfach, sich eine andere Neigung zu geben. Das ist ein wenig so wie auf einem Brett zu balancieren. Zunächst ist die Ausgleichsbewegung grob, aber mit der Übung wird sie immer feiner, und bald entwickelt sich das, und du brauchst die große Aufmerksamkeit nicht mehr, weil die innere Natur gelernt hat, auf dem Brett stabil zu sein. Ein Prozess wie ein Leben ist etwas fließendes, das nicht aufgehalten werden darf, um laufen zu können. Grobe Korrekturen stören das Fließen. Daher spreche und handle ich mehr von Änderung, sondern mehr im Sinn von Neigung oder geneigt sein, und überlasse den Rest dem "in der Welt sein". Es geschieht, und ich lasse geschehen, und wenn es falsch läuft, neige ich mich in die mir besser erscheinende Richtung und warte geduldig auf die Richtungsänderung. Aber ich bleibe nicht stehen, kehre nicht mehr um, versuche nicht mehr mich umzubauen oder vertiefe mich nicht mehr in die Geschichten, die eigentlich nur trösten sollen. Das ist eine etwas selten angewandte Art der Wandlung, die gerne in der Psychologie und Philosophie übersehen und wenig kommentiert wird, weil sie keine Brüche erzeugt, die zu einem Ahaaa- oder Ohhh-Erlebnis führen, was Auflage schafft und wissenschaftliche Diskussionen erzeugt. Der Wandel darin entsteht still und leise und eckt nicht nur nicht an, sondern geht mehr wie selbstverständlich über die Bühne. Das ist meine neue Art heute, mich zu wandeln. Das gibt mir Frieden und lässt mich jetzt selbst in der Langeweile des Rentnerlebens noch getragen und still sein.

Was

heißt das jetzt im Kontext eines Lebens? Was tun? Was denken? Wie antworten?

Wir

leben alle in unseren Geschichten. Diese bilden nämlich die Basis für unser Denken. Denken findet nicht in der Welt, sondern auf den mentalen Ansichtskarten der Welt statt. Ohne die Begriffe, die Dinge auf den Karten in Absprache mit anderen erhalten, können diese nicht in Beziehung zueinander gebracht werden. Die Begriffe wie Namen und deren Erscheinungen, Bewegungen, Veränderungen bilden Sprachen. Was in der Sprache, die wir zu sprechen gelernt haben, abgebildet werden kann, ist die Basis unseres Denkens. Hier entstehen diese Träume, Wünsche und Enttäuschungen, um nur drei Motive zu nennen. Worüber wir uns also klar werden müssen, ist die Beschaffenheit dieser Basis des Denkens. Was sagt diese Basis über unser Leben aus?

Da

ist, um irgendwo zu beginnen, die Aussage: Ich denke...

Und da wir glauben, das

begründen zu müssen,

heißt es: ...also bin ich. Cogito ergo sum, ich denke, also bin ich.

Um sich diesen Satz in seiner Nützlichkeit

klarzumachen, genügt es, einfach mal von einem anderen Ding

auszugehen und zB. zu sagen: Es hat

eine Eigenschaft, also

ist es: Wasser ist nass,

also ist es. Aber der

Fehler liegt ja nicht, wie

wir sehen werden, nur in

der Schlussfolgerung,

sondern schon in der **Absicht**,

die erlebte

Wirklichkeit

begründen zu müssen. Das muss ich nicht!

Grabe

ich weiter, komme ich zu der Frage, die da heißt: Ich **bin**?

Oder anders gefragt: Bin ich? Was heißt das? Sein, so wie es gedacht wird, setzt eine Substanz, einen Geist voraus, der nicht dem Leben unterliegt, der also nicht vergeht, somit ewig ist. Wäre das nicht ewig, wäre „Sein“ eine falsche Aussage, denn sie hätte Anfang und Ende und würde vergehen, also nicht ewig sein.

Somit müsste ich mich fragen, ob sich in der Basis meines Denkens nicht schon einen Fehler eingeschlichen hat, denn ob es diese Grundsubstanz/Geist überhaupt gibt, weiß ich nicht.

Und

dann ist da ja noch das „Ich“, das denkt, also auf der Karte mit den Namen der Dinge Beziehungen und Einteilungen vornimmt und zu Schlussfolgerungen kommt. Wenn ich einen Stein von Ort A nach B verlege, habe ich etwas getan. Das „Ich“ ist dabei das Lebewesen Mensch, das in der Welt lebt und wahrgenommen hat, einen Stein verlegt zu haben. Ist klar, also worüber reden wir eigentlich? Wenn ich aber nur die Absicht bekunde, einen Stein von A nach B verlegen zu wollen, wer ist „Ich“ dann? Ist die Idee bereits eine Substanz, ein Geist, oder was auch immer? Was ist, wenn ich den Schwerpunkt meines Denkens auf die Frage lege, was der Stein auf B in Beziehung zu A bedeuten könnte, wenn ich ihn verlegen würde? A und B sind darin Punkte auf einer gedachten, abgesprochenen Landkarte, deren Existenz nicht wirklich belegbar ist. Und dann...

Diese

unsinnige Satz

ist doch nur der Anfang einer endlosen Diskussion, die wie ein Keim immer neue Keime produziert. Das geht weiter und weiter und weiter... und was daraus entsteht sind:

Träume, Wünsche und Ent-Täuschungen. In

der Basis unseres Denkens gibt es viele Sätze dieser Art, die zerpflückt schlicht und einfach nichts bedeuten, nichts bewirken und aussagen.

Viele davon sind einfach

nur falsch oder
zeigen sich als willkürlich gesetzt: Ich komme leer auf die Welt und
habe die Aufgabe zu lernen. Da war/ist ein Gott, der das so wollte
und das getan hat. Er hat mich erschaffen nach seinem Ebenbild. Daher
darf ich als auserwähltes Ebenbild (Der
Esel zum Beispiel darf das nicht.)
auch oft Gott
spielen. Gott macht keine Fehler, also sein
Ebenbild auch nicht. Mein
Lernen orientiert sich an den Beispielen, die mir in
den Jahren der Ausbildung begegnen.
Vater, Mutter werden von
mir kopiert, und ihr
Lebensablauf bestimmt somit direkt den meinen. Verlieren Eltern in
der Pubertät ihre große
Bedeutung, was
gar nicht so selten
vorkommt, übernehmen
Vorgesetzte, Promis und Freunde diese Aufgabe, mir ein Beispiel zu
sein. Und die gemeinsame Sprache samt den damit erzählten
Geschichten bilden zusammen
eine Kultur, die ebenfalls
und fortschreitend mir als
Beispiel dient. Und so geht das weiter und weiter und weiter...

Seien wir ehrlich! Nichts davon ist wirklich als Notwendigkeit belegt. Und wahr
wird es erst dann, wenn ich dem auch bereitwillig mit Taten oder Denkvorgängen
folge. Soll ich also nicht folgen? Oder soll ich dem nur nicht immer folgen? Soll
ich also alles und jedes hinterfragen? Wie soll das gehen? Wonach entscheide ich?
Muss ich mich immerzu entscheiden?

Fragen wir doch einmal anders herum: „Muss ich überhaupt einen Plan haben, um zu
leben?“ oder auch mal: „Ist mein jetziges Leben gut oder schlecht; lebe ich also
verkürzt gefragt unter gerechten oder willkürlichen Bedingungen?“. Das sind
scheinbar banale Fragen... auf den ersten Blick, denn ein zweiter Blick beschert mir

genau genommen viele weitere Fragen, und die Antworten sind nicht automatisch in den Fragen enthalten, sofern das, wie die Philosophie verkündet, die falschen Fragen waren. Es sind eben grundlegende Fragen, die ein alltägliches Fragen, ein Suchen und ein Finden-Können erst begründen. Wenn es mir also gut geht, gibt es wohl keinen Grund, mein Leben zu ändern? Wenn es mir folglich schlecht geht, sollte ich aber mein Leben verändern! Aber geht das? Es scheint ja nicht so einfach zu sein. Wenn ich unter gerechten Bedingungen lebe habe ich Glück, unter willkürlichen Bedingungen dagegen hatte ich bis heute Pech. Stimmt das? Und wenn „ja“, kann ich das ja wohl nicht so einfach ändern. Und dann dazu eine alles entscheidende Frage: „Gibt es Glück und Gerechtigkeit überhaupt? Und was muss geschehen, damit diese Frage sich beantwortet? Genügen dazu Definitionen? Brauche ich Moral, Ethik, Religion und Dogma, um eine mir genügende Antwort zu finden? Wir sehen, unsere gewohnten Denkweisen finden hier, falls überhaupt, nur sehr holprig einen Zugang zu Antworten. Das ist so, weil wir in festgelegten Motiven, Schemen, Formalitäten, Gewohnheiten, Verfahrensweisen, Riten und Gesetzen denken. Sogar der Vorgang des Trauerns hat eine bestimmte und von allen einzuhaltende Form. Die normale Trauer ist meist in unserer Kultur ein Spiel, eine Maske, ein vorgegebenes Verhalten. „Nicht schlecht über den Toten sprechen...“, die echte oder auch unechte Trauer der anderen nicht durch Freude stören ist das Gebot auf dieser Veranstaltung. Etwas wird geschützt, das vielleicht gar nicht echt sein muss, und vielleicht wird etwas unterdrückt, was wahr ist. Und dieses kleine Beispiel steht stellvertretend für all die ungeschriebenen und geschriebenen Gebote, die unser Leben bestimmen.

Geht das auch anders? Das ist eine im Moment zumindest die erste wirklich produktive Frage dieses Artikels.

Wir hören oft, wenn wir uns mit solchen Fragen beschäftigen, das wir uns selbst oder unsere richtige Mitte finden müssen. Ratgeber, Zeitschriften und Bücher sind voll davon. Aber unser „Selbst“ ist, wie oben bereits hinterfragt, doch nur ein Name ohne Substanz, ein Zeichen auf der Landkarte. Das als Substanz behandeln zu wollen [Mein Selbst ist...], wie es im Ratgeber-Milieu oftmals geschieht, ist ein fragwürdiges Verfahren. Gleiches gilt übrigens auch, die Theologie bitte ich um Verständnis, mit einer wie immer gearteten Seele oder Monade. Und auch die Existenz eines Atman ist nebenbei erwähnt bisher unbelegt.

Und die Mitte? Ja, das ist ein Problem für sich, das einige Worte mehr bedarf. Ist die Mitte wirklich nur das mathematische Mittelding zwischen zwei Extremen? Was ist das Mittel zwischen gut und böse, heilsam und schädlich, nützlich und sinnfrei: Langweilig vielleicht? Wie findet ein Mensch, der geliebt werden möchte und niemanden findet, der dieses Gefühl in ihm auslöst, seine Mitte? Wo ist die Mitte in der Gesellschaft? Und ruht die Mitte immer, oder kann sie auch bewegt

sein? Was ist diese Mitte eigentlich? Meiner Ansicht nach sind das gute Fragen, und gute Antworten darauf sind eher rar.

Beginnen

wir mit einem Zitat eines China-Kenners und Philosophen, Francois Jullien (aus „Der Weise Hängt An Keiner Idee“, Seite 33):

... Diese „rechte Mitte“

ist deshalb „recht“, weil sie reguliert ist: Man verharret oder „erstarrt“ in keiner Position, sondern bewegt und entwickelt sich unablässig, um sich der Situation anzupassen; es gibt zwar eine „Mitte“, doch ist sie doppelt: Sie befindet sich an den beiden Extremen, die beide jeweils in sich legitim sind...

Sich

der Situation anzupassen, sich seiner Möglichkeiten bewusst zu sein und im Bereich des nützlichen, möglichen und legitimen, vielleicht sogar zusammenfassend gesagt

im „Heilsamen“

dieser Spanne zu handeln,

nennt man in China, im chinesischen Denken die „rechte Mitte wahren“. Das ist etwas anderes als Mittelmaß oder im ängstlichen „sowohl als auch“ sich von Ausprägungen und Festlegungen fernzuhalten. Das kann heißen, das eine Mal über die Strenge zu schlagen und an einem anderen Tag schlicht „nein“ zu sagen zur selben Anforderung, und dazwischen liegt ja noch der ganze Graubereich, der ebenfalls legitim sein kann. In dieser Spanne ist eine Lebendigkeit möglich, die fast das Gegenteil zeigt von der Starre eines Mittelmaßes, wie es in Europa gedacht wird.

Brauchen

wir Ratgeber um zu leben? Brauchen wir immerzu einen Plan? Müssen

wir wirklich alles wissen und durchdringen, was uns im Leben begegnen könnte? Müssen wir uns auf jedes erdenkliche Szenario vorbereiten? Und wie viel Vorsorge und Vorarbeit ist wirklich nötig, um glücklich und frei leben zu können? Ich habe den Eindruck, das wir niemals fertig werden mit den Anforderungen, die wir uns selbst immerzu stellen. Wir hetzen sozusagen einem Ideal hinterher, das viel zu hoch gehängt ist und daher niemals zu erreichen ist. Im Buddhismus werden alle Forderungen an einen Mönch mit „der (die, das) rechte...“ begonnen. Sollten wir nicht auch unsere Ängstlichkeiten, unsere Anforderungen an unser Selbst und an die Welt um uns herum nicht auch mit dem Wort „recht(e)“ beginnen? Und was legt dann fest, was das „rechte Maß“ dieses „rechten“ ist? Vielleicht sollten wir einmal beginnen, dieses rechte Maß nicht festzulegen für alle Zeit, sondern intuitiv und spontan im Augenblick einfach nur das „rechte“ zu tun und darauf vertrauen, das das Leben lebt und keinen Plan braucht, um zu gelingen. Ein Haus bauen zu wollen braucht einen Plan, ein Leben zu bauen eigentlich nicht. Leben, wissen, lernen, bedenken und sich vorstellen wie gewohnt, zu wissen, was „recht“ ist, aber offen und unentschieden bleiben für den einen Augenblick, in dem sich das Handeln lohnt und vertrauen darauf, das es geht. Das wäre doch mal ein Plan, etwas ungewohnt vielleicht, aber doch bedenkenenswert.

Nun

mehr, aus Seite 5 angekommen, frage ich mich, was um alles in der Welt habe ich hier zu Papier, nein, zu „Bits“ gebracht? Und wie komme ich darauf, so etwas zu einem Text zusammen zu schreiben?

Ich nenne das Geschriebene nach kurzer Überlegung

jetzt einfach einmal eine

Denkreise,

ausgelöst durch einen Brief, ein Telefonat oder ein Gespräch denke ich schreibend darüber

nach, woher und warum diese Kommunikation so

zustande kam, was

ich ausgelassen, nicht erwähnt, nicht bedacht habe oder haben könnte

und schreibe das einfach so mal auf. Eine Denkreise eben, inspiriert durch den Begriff der Phantasiereise, und ich

füge das jetzt

ebenso einfach der

Überschrift hinzu. Eine

Denkreise in diesem Sinne verfolgt keinen Plan, kein roter Faden

zieht sich durch den Text und keine Botschaft wird verfolgt. Es steht da einfach so da, wie es in den Kopf geschossen kam.



Yogasana – Asana als Übungspraxis

Wenn wir uns im

westlichen Kulturkreis über Yoga unterhalten, sind dabei meist die

Praxis von Übungsstunden der Kern des Gesprächsthemas. Und ganz

allgemein wird davon ausgegangen, dass nahezu jeder Übungen des Yoga

schon einmal gesehen hat, sie mit anderen Worten kennt und daher auch

eine Vorstellung davon besitzt, was diese Übungen bewirken, wie sie

ausgeführt werden und warum sie geübt werden. Das aber ist ein

großer Irrtum.

Ich habe mich

entschlossen, diesen Artikel zu schreiben, weil mir wieder einmal ein Versuch beim Lesen in die Hände gelangt ist, der dieses falsche Urteil angeht und versucht, eine etwas andere Sichtweise auf Asana zu formulieren. Allerdings geht mir dieser Versuch [1. Viveka 58 – Form folgt Funktion], so richtig auch die beschriebenen Inhalte sein mögen, beileibe nicht weit genug. Yogasana auf „Form folgt Funktion“ zu reduzieren ist eine in meinen Augen ungeschickte Simplifizierung der Möglichkeiten, die eine Arbeit mit und in Asana wirklich bietet. Auch ragt dann die praktische Ausgestaltung der Übungsbeschreibung, die das Ende des Artikels schmückt, nicht einmal einen halben Schritt über die Arbeit mit Einsteigern hinaus.

Die folgende

Beschreibung ist eine Anregung für Menschen, die mit ihren Yoga-Übungen kein exakt formulierbares Ziel verfolgen. Für die Begleitung einer Heilung, einem gezielten Energieaufbau bei Mangelerscheinungen oder anderer therapeutischen Maßnahmen sind andere Grundsätze von Nöten. Sowohl die Vorgehensweisen als auch die Intensitäten liegen dann ganz wo anders.

Zunächst einmal ist

Yoga in seiner Gesamtheit ein System, das neben Körperarbeit (Asana) auch Atemarbeit (Pranayama), und Meditation (Pratjahara, Dharana, Dhyana, Samadhi) mit all seinen Prägungen ausweist. Es geht sogar, und das ist wenig bekannt oder wird zumindest selten gelebt, von einer ausformulierten Moral- und Ethikvorstellung (Yama, Niyama) aus. Weiterhin gibt es in der Kultur, aus der Yoga stammt, einen Gesundheitssystem namens Ayurveda, das mit Yoga vernetzt und nur in Verbindung mit Yoga und seiner Praxis vollständig wird. Yoga selbst beschreibt somit nur ein Teilbereich dessen, was deren Entwickler über die Jahrhunderte hinweg mit der Kombination Ayurveda, Yoga und Religion (Hinduismus) zu erreichen suchten. Yoga stellt in dieser Kombination drei große Funktionen dar, die mit Prävention (Gesundheitsvorsorge), Bewegungstherapie (Spannungsabbau, Rehabilitation) und einer Erforschung des Körpers, des Geistes und deren Möglichkeiten beschrieben werden kann. Nur in diesem Kontext ist Yogasana sinnvoll zu verstehen. Soweit der kleiner Überblick

über die Einbettungen des Themas.

In Yogasana übe ich

mit einer Praxis, in der ich den Körper in eine bestimmte Pose bringe, diese halte und die so verspricht, für mich ganz bestimmte Ziele zu erreichen. Ich gehe also davon aus, dass durch die Ursache Asana eine gewünschte Wirkung herbeigeführt wird. Das ist die meist formulierte Erläuterung zu Asana, und sie mag ja auch zum Teil stimmen, aber sie erscheint mir sehr ungenau, sehr wage und zusätzlich noch sehr profan zu sein. Zunächst einmal sei erläuternd erwähnt, dass meist nicht eine Ursache allein zu einer bestimmten Wirkung führt, sondern dass eine bestimmte Ursache allein schon viele Wirkungen hervorrufen kann. Und mehr noch, meist werden wir erstaunt feststellen, dass viele Ursachen viele Wirkungen nach sich ziehen und dass somit ein genaues Urteil selten in Präzision möglich ist. Also zu sagen, dass die Asana wie z.B. der Kopfstand diese bestimmte Wirkung erzeugt, ist mehr als ungewiss, und das kann auf nahezu alle Übungen übertragen werden. Yoga wirkt meiner Ansicht nach als System, und um Yoga beschreiben zu können, muss ich daher auch systemisch argumentieren. Darin spielt dann eine bestimmte Übung nur eine sehr begrenzte Rolle. Weiterhin muss ich beachten, welche Intention (Ziele) der Übungsteilnehmer mit seiner Praxis verfolgt. Das kann sein, dass hier lediglich ein Ausgleich zur Arbeitswelt geschaffen werden soll, kann aus Gründen der Gesundheit wie der Bekämpfung von Rückenschmerzen motiviert sein oder ist einfach durch das Sozialverhalten und dem Spaß und der Freude an Bewegung begründet. Für alle diese Motive gilt das gleiche Übungssystem, werden die gleichen Übungen eingenommen und die gleichen Regeln befolgt? Ist das so? Ist Yogasana wirklich die alles umfassende eierlegende Wollmilchsau? Und jetzt heißt es wohl üben, üben und üben?

Der Schein trügt.

Posen wie z.B. der Drehsitz und seine Variationen bieten viele Möglichkeiten der Wirkungserzeugung an. Sie alle sind aber weder

gleichwertig, weder allgemein gültig noch für alle Menschen gleich wirkend. Doch der Reihe nach!

Zunächst einmal ist der

vollständige Drehsitz z.B. eine Haltung, die nicht jeder Übende gleich einzunehmen vermag. Daher werden gerne Vorstufen dieser Haltung verwendet, wenn man in großen Gruppen übt, denn ein oder zwei Beginnende sind immer wieder mit dabei und hier muss Rücksicht genommen werden. Diese Vorübungen [2. a. Ein Bein gestreckt, ein Bein übergestellt, dann gedreht; b. Ein Bein gestreckt, ein Bein seitlich abgelegt, dann gedreht; c. einfach mit gestreckten Beinen sitzend gedreht; d. Auf dem Stuhl sitzend gedreht; e. Ein Bein gestreckt, ein Bein angestellt und gedreht; ...um nur einige zu nennen und mich beim Aufzählen auf mögliche Beinhaltungen beschränkend. Dann gibt es ja noch Arme, Atem, Intention und Intension...] aber haben jeweils vollkommen unterschiedliche Wirkung zu Folge. Woher weiß ich das? Ich habe sie alle ausprobiert und miteinander verglichen. Wer als Yogalehrer offene Stunden gibt, weiß nie, welche Übende mit welchen Motiven sich in seinen Kurs versammeln können. Er sollte daher alle Variationen, die er unterrichtet, auch kennen. Große Teilnehmerzahlen sind zwar gut fürs Geschäft, aber schlecht für den Teilnehmer, denn der Lehrer wird sich um den Einzelnen nicht intensiv kümmern können. Ich sehe daher bei mir maximal 10 bis 12 Teilnehmer als sinnvoll an. Mehr ist für einen Lehrer eigentlich nicht zu schaffen ist. Und diese kleine Anzahl geht auch nur dann richtig gut, wenn bereits die Hälfte der Teilnehmer regelmäßige Kursbesucher sind.

Un
d
da
si
nd
wi
r
sc
ho
n
mi



tt
en
im
Th
em
a
un
d
an
ei
ne
r
St
el
le
,
di
e
mi
r
zu
m
je
tz
ig
en
Ze
it
pu
nk
t
im
Ar
ti
ke
l
zu
fr
üh
fü
r

De
ta
il
äu
ße
ru
ng
en
er
sc
he
in
t
un
d
di
e
ic
h
da
he
r
zu
rü
ck
st
el
le
n
mö
ch
te
.
Bl
ei
be
n
wi
r
zu
nä

ch
st
no
ch
et
wa
s
be
im
de
m,
wa
s
al
lg
em
ei
n
ge
äu
ße
rt
we
rd
en
ka
nn
.

Ich möchte jetzt einfach einmal ohne begründende Erläuterung und Ableitung meine Ansicht zu Yogasana beschreiben. Jede Pose, die ein Körper einnimmt und etwas hält, stellt eine Herausforderung für viele Funktionen des Körpers dar. Der Atem muss stattfinden können. Der Kreislauf darf nicht übermäßig eingeschränkt sein. Muskeln müssen angespannt, entspannt oder zum Halten genutzt werden und es wird oftmals auch Kraft, Energie und Willensstärke gefordert. Dann sind natürlich immer auch Entspannung, sich lösen von Vorstellungen und andere psychologische Aufgaben zu bewältigen. Jede dieser Aktivitäten erzeugt Wirkungen. Und jede Wirkung wird als Ursache weitere Wirkungen nach sich ziehen. Wie also soll ich so ein Netzwerk mit einfachen Worten beschreiben? Meine Antwort ist einfach: Gar nicht!

Zäumen wir daher das Pferd daher mal von hinten auf. Wir alle kennen die hohe Beweglichkeit, die langjährige Yogaübende auszeichnet. Diese Beweglichkeit ist nicht das Ziel des Yoga, sondern sie ist eine kollaterale Wirkung. Yogasana werden immer so eingenommen, dass sie sich in der Ausformung im Grenzbereich der Bewegungsmöglichkeit des Übenden befinden. Stellen wir uns den Bewegungsspielraum eines Menschen als eingezäunten Garten vor, so üben wir sinnvoll immer direkt am Zaun. Wir berühren diesen aber nicht und wir überwinden ihn auch nicht. Der Körper aber, der regelmäßig vor grenzwertige Aufgaben gestellt wird, sorgt in seiner Autonomie und Anpassungsfähigkeit immer für einen ausreichenden Spielraum in seinen Möglichkeiten. Üben wir immer am Zaun, wird der autonome Körper den umzäunten Raum folglich immer mehr weiten. So entsteht die hohe Beweglichkeit von Yoga-Übenden. Warum aber üben wir immer direkt am Zaun? Der Zaun bildet eine Grenze, die vom Körper deutlich angezeigt wird, zunächst als Wahrnehmung, dann als Spannung und fortführend oder sogar bei Überwindung des Zaunes als Schmerz. Wenn ich demnach dort arbeite, erfahre ich etwas über meinen (Ver-)Spannungszustand und die mir noch zu erschließenden Möglichkeiten, indem ich mich entweder mit Normen der Yoga-Literatur oder anderen Übenden vergleiche. Ziel des Systems wäre demnach, mich von Verspannungen [3. Verspannungen haben vielfältige Einschränkungen zur Folge. Das betrifft den Atem, den Kreislauf, das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und andere gesundheitlich relevante Motive (Schmerz, Bewegungseinschränkungen). Verspannungen benötigen immer Energie, um gehalten werden zu können. Diese steht dann für die Alltagsbewältigung nicht zur Verfügung.] zu befreien.

Des Weiteren kann mit Yogasana durchaus auch klassisch trainieren (hier spielt die Intension eine Rolle, die ich der Haltung gebe), sei es zu mehr Beweglichkeit (Vorwärtsbeuge) zu kommen, sei es die Ausdauer (Sonnengebet) zu steigern oder meine Kraft (Stockhaltung) zu erweitern. Allerdings unterscheiden sich Yogasana von Sporthaltungen in der Gestalt, dass immer zum Ende einer Haltung eine Entspannungsreaktion vom Übenden gefordert ist. Viele fortgeschrittene Asana sind sogar so ausgelegt, dass man ohne Entspannungseinsatz sie einfach gar nicht länger halten können. Daher ist es auch wichtig zu sehen, dass eine hohe Grundbeweglichkeit das Üben von Asana durchaus im Wirkungsradius verstärkt [4. In der Sportmedizin werden Grundbeweglichkeiten ausgewiesen, die mit Elastizitätstest ausgeführt werden. z.B.: Intensivstretching und Ausgleichsgymnastik von Gerd Schnack, Deutscher Ärzte-Verlag, ISBN 3-7691-0239-8]. Wenn man sich diese in Ruhe anschaut, wird man feststellen, wie wenig Menschen diese auch alle zu erfüllen

vermögen. Dazu gehören unter anderen die Hocke mit beiden Fußsohlen am Boden bei geschlossenen Knien und die Vorwärtsbeuge mit gestreckten Beinen, wobei hier die Hände ohne Mühe mit den Handgelenken bis über die Füße gelangen sollten. Dehnen, öffnen sowie kräftigen sind daher wichtige Grundmotive für eine sinnvolle Praxis.



Wir haben nun also jetzt tagesehen, dass das Lösen von Verspannungen ein Grund

un
dm
ot
iv
vo
n
As
an
a
is
t.
We
it
er
hi
n
ka
nn
mi
t
de
n
Ha
lt
un
ge
n
au
ch
mi
t
äh
nl
ic
he
n
Zi
el
en
wi
e

im
Sp
or
t
tr
ai
ni
er
t
we
rd
en
.
Wo
du
rc
h
ab
er
is
t
di
es
e
Pr
ax
is
da
nn
,
wi
e
be
re
it
s
ob
en
ku
rz
er

wä
hn
t,
in
La
ge
,
in
Sa
ch
en
Ge
su
nd
he
it
pr
äv
en
ti
v
(v
or
be
ug
en
d)
zu
wi
rk
en
?
Um
di
e
Gr
en
ze
n
de
s

Be
we
gu
ng
sr
au
me
s
ni
ch
t
zu
üb
er
sc
hr
ei
te
n
is
t
ei
n
ho
he
s
Ma
ß
an
Au
fm
er
ks
am
ke
it
er
fo
rd
er
li

ch
.D
er
Bl
ic
k
mu
ss
da
fü
r
bi
s
in
di
e
ti
ef
en
Fe
in
he
it
en
de
r
Kö
rp
er
wa
hr
ne
hm
un
g
hi
ne
in
ra
ge
n.

Da
un
te
rs
ch
ie
dl
ic
he
As
an
as
im
Kö
rp
er
an
ve
rs
ch
ie
de
ne
n
St
el
le
n
he
ra
us
fo
rd
er
n,
le
rn
en
wi
r
de

n
Kö
rp
er
in
se
in
er
Ge
sa
mt
he
it
ke
nn
en
un
d
si
nd
sc
ho
n
na
ch
we
ni
ge
n
Wo
ch
en
de
r
Üb
un
g
in
de
r
La

ge
,
fe
in
st
e
Kö
rp
er
wa
hr
ne
hm
un
ge
n
zu
er
ke
nn
en
un
d
di
es
e
au
ch
du
rc
h
Er
fa
hr
un
g
zu
un
te
rs
ch

ei
de
n.
Nu
n
ze
ig
t
di
e
Er
fa
hr
un
g,
da
s
si
ch
Kr
an
kh
ei
te
n
in
al
le
r
Re
ge
l
ni
ch
t
vo
n
he
ut
e
au

f
mo
rg
en
ei
ns
te
ll
en
,
so
nd
er
n
si
ch
la
ng
fr
is
ti
g
an
kü
nd
ig
en
.
En
tw
ed
er
ei
n
un
gu
te
s
Ge
fü
hl

,
ei
ne
le
ic
ht
e
Ve
rä
nd
er
un
g
de
r
Ha
lt
un
g,
de
r
Zu
st
an
d
ei
ne
r
Sp
an
nu
ng
od
er
ei
n
an
de
re
r
fe

in
er
en
er
ge
ti
sc
he
r
Au
sd
ru
ck
ze
ig
t
si
ch
,
la
ng
e
be
vo
r
ei
ne
Kr
an
kh
ei
t
zu
gr
ei
fe
n
be
gi
nn
t.

Ic
h
z.
B.
be
ko
mm
e
le
ic
ht
e
En
tz
ün
du
ng
en
im
Mu
nd
-
un
d
Ra
ch
en
ra
um
me
hr
er
e
Ta
ge
vo
r
ei
ne
r
Er

kä
lt
un
g,
be
ko
mm
e
Sc
hu
lt
er
sc
hm
er
ze
n
be
i
la
ng
er
Re
ch
ne
ra
rb
ei
t,
di
e
si
ch
du
rc
h
ei
n
le
is
es

Zi
eh
en
be
me
rk
ba
r
ma
ch
en
.
Re
ch
tz
ei
ti
g
er
ka
nn
t,
ka
nn
so
de
r
an
gr
ei
fe
nd
en
Kr
an
kh
ei
t
fr
üh
be

ge
gn
et
we
rd
en
.
Ei
n
Ba
d
(g
eg
en
di
e
Er
käl
t
un
g)
od
er
ei
ne
Lo
ck
er
un
gs
üb
un
g
(f
ür
di
e
Sc
hu
lt
er

)
zu
r
re
ch
te
n
Ze
it
wi
rk
en
be
i
mi
r
al
s
Be
is
pi
el
wa
hr
e
Wu
nd
er
.
Da
s
Üb
en
vo
n
Yo
ga
sa
na
hi
lf

t
al
so
du
rc
h
Au
fm
er
ks
am
ke
it
,
Kr
an
kh
ei
te
n
[5
.
Au
ch
di
e
Ve
rs
pa
nn
un
g
is
t
ei
ne
Kr
an
kh
ei
t.

],
be
so
nd
er
s
in
ih
re
r
vo
ll
au
sg
ef
or
mt
en
St
är
ke
,
du
rc
h
re
ch
tz
ei
ti
ge
s
Ge
ge
ns
te
ue
rn
zu
ve
rm

ei
de
n.
Ei
ne
Er
kä
lt
un
g
da
ue
rt
da
nn
ma
l
zw
ei
,
dr
ei
Ta
ge
,
de
r
Sc
hu
lt
er
sc
hm
er
z
is
t
me
is
t
in

Dann bereitet

Yogasana auf die Meditationshaltungen vor, die ja auch ein Teil der Yogapraxis sind. Nicht jeder Sitz ist für Stunden gehalten bequem und unproblematisch. Ich denke sogar, das Yogasana für die Erreichung der Ziele der Meditation bzw. deren Aufgabe unabkömmlich sind. Aber das ist ein anderes Thema.

Fassen wir

tabellarisch mal zusammen, was wir bis hier gelesen haben:

1. Yogasana
dienen der Lösung und Vermeidung von Verspannungen.
2. Yogasana
helfen, den Körper wahrzunehmen und diesen zu verstehen.
3. Yogasana
helfen dabei, Krankheiten rechtzeitig zu erkennen oder zu vermeiden.
4. Yogasana
öffnen den Bewegungsraum und helfen Kreislauf und Atem.
5. Yogasana
trainieren Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.
6. Yogasana
bereiten auf die Meditation vor

Das ist doch recht

gesehen schon eine ordentliche Palette guter Wirkungen. Aber wie setzten wir jetzt die mehr allgemeinen Anforderungen für Asana um? Wie kann ich mir das vorstellen? Nun, eine Asana ist einfach eine Pose, die wie ein Rezept verstanden werden kann. Sie wird immer im Grenzbereich der Beweglichkeit gehalten. Wenn dann eine bestimmte Haltung eingenommen ist, beginnt man damit, diese entweder selbst zu korrigieren oder vom Lehrer korrigieren zu lassen. Dann legt man eine mäßige leichte Spannung in die Pose, um sie räumlich zu füllen oder sogar etwas zu heben. Diese Spannung, die meist zur Basis (Boden, Sitzen) geht und den Körper sich allgemein etwas verengen lässt, lässt man dann nach wenigen Sekunden langsam abflachen, bis sich der Körper wieder öffnet, weitet. An der Stelle (Schwelle), wo der Körper sich noch erdet, aber schon öffnet, weitet, hält man die Spannung bis zum Ende der Asana. Dabei öffnet sich sowohl der Atemraum (Prana) als auch die Ausrichtung zur Erdmitte (Apana) deutlich fühlbar. Die Pose erscheint dann fest und relativ mühelos. Durch stetiges Üben in dieser Form, darin enthalten ist der korrekte Einsatz von Bhandas und Marmas [6. Bhandas und Marmas sind energetisch wirksame innere Bewegungen und Anbindungen, die uns in die Lage versetzen, eine Haltung mühelos zu halten. Sie wirken wie Siegel, die unsere optimale Haltung absichern.] werden sich Verspannungen, Schutzverspannungen und behindernde Blockaden lösen und zunehmend dem Körper mehr Raum geben. Mehr Raum bedeutet mehr Energie, denn Energie braucht Raum, da sie bewegt ist und nicht statisch gespeichert oder gehalten werden kann. Das ist in kurze Worte gefasst der grobe Aufbau einer einzelnen Asana aus meiner Sicht.



1. Die Form
 einnehmen.
2. Die Form
 korrigieren.
3. Bhandas und
 Marmas einsetzen.
4. Etwas mehr
 Spannung erzeugen und diese langsam zurückgehen lassen,
 beobachten...
5. Die Form in
 der Wahrnehmung haltend etwas wirken lassen (stehen).

Die Übungsreihen,
mit denen man dann im Alltag arbeitet, enthalten Übungen, die
entweder in einer ganz bestimmten Weise eine Wirkung erzeugen sollen
oder ist eher allgemein gehalten, was bedeutet, das systematisch der
Körper nach Spannungen und Veränderungen durchleuchtet wird. Daher
der Aufbau vieler Traditionen des Yoga in festgelegten Übungsreihen.
Diese sind aber meiner Überzeugung nach mehr für Einsteiger
gedacht. Der erfahrene langjährig Yoga-übende Mensch wird solche
Reihen nicht brauchen. Er verfährt nach der Methode, „was ich in
der Körperwahrnehmung bei mir gefunden habe, werde ich auch sofort
angehen“. Daher ist eine eigene Übungspraxis zu Hause immer
sinnvoll. Die vielleicht eine gemeinsame Übungsstunde in der Woche
oder der Unterricht mit einem Lehrer ist nur ein Impulsgeber oder
eine Kontrollereinrichtung. Sie dienen dem Erlernen neuer Asanas, der
Erweiterung des geübten Portfolios und der Aufnahme von Tips und
Tricks, mit denen die Übungen verfeinert werden können. Außerdem
ist es immer auch interessant und gewinnend, sich mit Gleichgesinnten
zu treffen, gemeinsam zu üben und sich auszutauschen.

Dieses in der Fülle
nur leicht angeleuchtetes Beschreiben einer Asanapraxis (Yogasana)
ist meine Art, mit diesem uralten Rezept aus dem Yoga umzugehen. Die
Elemente religiöser Anteile, die häufig im Yoga beobachtet werden
können, interessieren mich nicht. Das Geschäft mit Yoga ist für
mich nicht von Bedeutung, und auch als Hobby würde ich Yoga ungern
bezeichnen. Yogasana, Pranayama und Meditation sind für mich wie

Körperpflege, wobei Körper und Geist in meinem Denken nicht getrennt sind. Beide gemeinsam brauchen diese Pflege, um ein gesundes und erfülltes Leben führen zu können.

Nun hat der Artikel

schon vier DIN-A4-Seiten und Details wie Tips, Tricks und Wege zur Orientierung sind darin noch nicht enthalten. Jeder Mensch für sich ist nun einmal eine einmalige Übungsfläche. Das macht die Sachlage unübersichtlich. Jede Pose, jede Haltung, jede Übung und jeder Atemzug ist eine einmalige Sache. Es gibt wenig Regeln und wenige Schilder, mit denen eine solche Praxis einfach mal so durchgeführt werden kann. Auch ein Lehrer hat für sich genommen eine einmalige Struktur und kann daher meist nur für sich selbst sprechen. Da aber Menschen doch nicht so unterschiedlich sind, das gar keine Merksätze mehr gebildet werden könnten, und da Menschen lernen können, Mitgefühl zu entwickeln und tolerant zu sein, ist die Arbeit zwischen Lehrer und Schüler im Yoga immer auch ein Gespräch, ein Austausch und innerhalb eines freundschaftlichen Rahmens angesiedelt. So sehe ich meinen Yoga-Unterricht, und so werde ich es auch weiterhin halten. Wo nur wenige Regeln sinnvoll sind, sollten auch nur wenige als endgültig formuliert oder ausgewiesen werden.

Und um jetzt zum

Anfang zurückzukehren: Manchmal ist es wichtig, auch Form zu üben und die Funktion hinten anzustellen. Denn erst die richtige Form lässt oftmals die Funktion erst im Licht der Aufmerksamkeit erscheinen. Yoga und Yogasana sind jeweils ein System [7. Systeme müssen gelebt werden, um erkannt zu werden. Zuerst folgt man jemanden, dem man vertraut. Dann versteht man, und fließt durch die Übungsreihen. Dann reihen sich die Übungen mehr und mehr von selbst. Und zum Schluss steigt man nur noch auf seine Matte und verlässt sie wieder. Und dazwischen ist... nichts!], und keine Aneinanderreihung von Einzelübungen.

Die Wirklichkeit, in der sich alles abbildet, ist kein weit entferntes Land.
Sie steckt in dir selbst, mittendrin.

Schau doch einfach mal dort nach.
Dort findest du alle Antworten auf alle Fragen.



Aufgeben ist die Lösung – über Leiden und Wandlung

Zwei Worte begegnen

uns immer wieder, wenn wir zur Meditation oder zum Yoga gehen, und die sind „loslassen“ und „Aufgabe“. Nun sind diese so leicht über die Lippen zu bringen, und sie werden daher auch recht oft in Unterricht und Übungsstunde verwendet, aber in der Praxis für den Hörer, den Teilnehmer sind sie sehr schwer umzusetzen.

Beginnen wir mit dem

Wort „Aufgabe“. In unserem Alltagsverständnis ist eine Aufgabe meist eine Tätigkeit, die von einer Person an eine andere Person aufgegeben wird. Dieser Empfänger hat dann den Auftrag, sich dieser Aufgabe anzunehmen, sich körperlich, geistig und mit dem Einsatz von Zeit einzusetzen, um diese Aufgabe zu lösen, ein Ergebnis zu schaffen, das den Auftraggeber zufriedenstellt.

Nun kommt das Wort

„Aufgabe“ ja ursprünglich von dem starken Verb „aufgeben“, was in der Alltagssprache ja bedeutet, das ich ein Ziel nicht zu erreichen vermag und dann „aufgebe“, also die Flinte ins Korn

werfe oder akzeptieren muss, versagt zu haben. Unsere Vorstellung heute von „Aufgabe“ hat genau betrachtet und unserer Logik folgend eigentlich mit der ursprünglichen Bedeutung nicht nur nichts mehr zu tun, sondern hat sich sogar ins Gegenteil verkehrt. Das ist schade, denn die ursprüngliche Bedeutung „aufgeben“ ermöglicht es, einen interessanten Aspekt einer Aufgabenstellung zu betrachten. Wenn wir nämlich eine Aufgabe bekommen oder annehmen, geben wir in Wirklichkeit doch auch immer sehr viel auf. Zunächst einmal geben wir auf, Widerstand gegen eine Tätigkeit zu hegen, die vielleicht gar nicht von uns gewünscht oder angestrebt wird. Dann geben wir auf, die zu investierende Zeit für andere Dinge verwenden zu können. Wir geben damit ein Teil unserer Selbstbestimmung, die uns frei bestimmen ließe, was wir wann und warum tun, ab. Und weiterhin nimmt eine „Aufgabe“ ja großen Raum ein in unserem Denken, denn eine nicht gelöste Aufgabe beschäftigt unseren Geist oftmals in einer Weise, die wir nicht mehr kontrollieren können, von dem wir uns nicht so schnell zu lösen vermögen. Sie nimmt sehr viel Raum ein und lässt daher andere Dinge nicht mehr im Vordergrund erscheinen, die uns vielleicht auch wichtig sind oder die uns wichtig sein sollten. Auch diese Angelegenheiten werden dann als aufgegeben erlebt. Sie sind im Alltag für eine bestimmte Zeit nicht mehr präsent.

Eine weitere Beobachtung zu Aufgaben sticht direkt ins Auge, denn das Ziel ist ja dabei, eine gestellte Aufgabe zu lösen.

„Lösen [1. Sich lösen heißt loslassen. Loslassen muss immer ich selbst.]“ bedeutet in der Alltagssprache immer, etwas von einem festen Zustand in eine Bewegung zu bringen. So lösen sich Essensreste bei Spülen von einem Teller ab, so löst sich der Knoten der Wäscheleine, wobei diese ihre Nützlichkeit verliert oder die Befestigung eines Bildes löst sich, wobei dieses in Bewegung gerät und an einem anderen Ort aufgefunden wird. „Lösen“ oder loslassen bedeutet immer, das etwas von einem festen Zustand in einen bewegten Zustand gelangen kann oder soll. Wenn wir also eine Aufgabe erledigen, bringen wir immer etwas in Bewegung, wir verändern etwas, verwandeln es.

Betrachten wir das
jetzt Angesprochene einmal aus einer anderen Perspektive. In der Regel sind die Aufgaben eines Beschäftigten, also eines arbeitenden Menschen durch das Unternehmen vorgegeben. Spätestens unser Vorgesetzter wird uns dort auf der Arbeit mit Aufgaben betrauen. Das bedeutet, das in der Zeit der Aufgabe keine anderen Dinge erledigen können, uns von einer Selbstbestimmung in dieser Zeit komplett lösen müssen. Weiterhin haben wir geistig oder mental vollkommen absorbiert zu sein von unserer neuen und nicht selbstbestimmten Beschäftigung. Und dann muss ja auch noch den natürlichen Widerstand aufgegeben werden, den unser Drang nach Freiheit immer wieder zeitigt. Das ist besonders schwer, wenn die lachende Sonne draußen uns ständig daran erinnert, wie schön es gerade jetzt wäre, mit Freunden an einem See zu liegen und ab und zu ins kühle Naß zu springen oder etwas in dieser Art. Oft allerdings sind ja nicht nur die Wünsche nach den Freuden des Lebens aufzugeben, sondern zu Hause warten zusätzlich noch unerledigte Aufgaben, die die Konzentration auf die betriebliche Aufgabe ständig stören. Ein Teufelskreis bildet sich, für den es keine Rettung zu geben scheint? Die Konzentration auf die Arbeit wird durch das unerledigte Private gestört, privates wird durch die unerledigte Aufgabe auf der Arbeit gestört. Widerstände konnten nicht gelöst werden und nichts ist in Bewegung gekommen. Alles in allem ein vollkommen unbefriedigendes Ergebnis ist entstanden. Das ist heute mehr und mehr unsere Alltagskonfiguration.

Wie kann aus dieser
Misere ein Ausweg gefunden werden. Wie kann der Einzelne, der ja die Umgebung seiner selbst nicht wählen konnte, der die Umstände seines Lebens einfach so bekommen hat, wie sie eben sind und der die Zeiten der Fremdbestimmung (Arbeit) in Kauf nehmen muss, um seinen Kühlschrank zu füllen und ein Dach über dem Kopf zu haben, sich aus dieser Lage befreien? Wir können weder die Gesellschaft an sich verändern noch die Umstände, in denen wir zu leben haben.

Eigentlich haben wir
eine so große Auswahl für Lösungen ja nicht, denn wenn unsere Umgebung uns gestaltungstechnisch unveränderbar erscheint, bleiben

nur wir selbst übrig, an dem wir Veränderungen vornehmen könnten. Wie könnten diese aussehen? Das ist die alles entscheidende Frage, deren endgültige Beantwortung die Menschheit in einen glücklichen Verein verwandeln würde. Leider sind Antworten aber nicht allgemein gültig zu bekommen. Viele Antworten wurden schon versucht und nur ganz wenige scheinen eine wirkliche Lösung anzubieten. Im Grunde genommen muss folglich jeder, der nach einer Lösung strebt, diese letztlich für sich selbst schaffen und sich entsprechend wandeln, das heißt diese Wandlung auch konsequent umsetzen, besser sogar: diese konsequent mit Leben füllen.

In zwei großen

Traditionen sind die Wandlungen und die Veränderungen, die zu einer Lösung des oben beschriebenen Problems notwendig sind, ausführlich beschrieben: Buddhismus und Taoismus. Beide Traditionen sagen aus, das das Problem nicht wirklich gelöst zu werden braucht, sondern das unser Sichtweise, unser Einstellung und unsere Gewohnheiten das eigentliche Problem darstellen. Nicht die Umstände sind es, nicht die Gesellschaft ist es, nicht die Machtstrukturen sind es, die Leiden verursachen, sondern es sind unsere Perspektiven auf diese Problemstellungen, die die Fiaskos auslösen. Wie kann das im Einzelnen genau beschrieben werden? Was kann ich tun? Was kann ich ändern? Was kann ich bewirken, um einer Lösung näherzukommen? Wie geschieht Wandlung? Das sind die Fragen, die es jetzt zu beantworten gilt.

Zuvor jedoch sind

einige Feststellungen niederzulegen, die den Status eines Faktums haben die die zumindest für den normalen Menschen nicht änderbar sind und die daher angenommen, respektiert werden und stehen bleiben müssen. Sie stehen also nicht in Frage.

Taten oder

Handlungen, die gestern geschehen sind, sind geschehen und sind heute

Wirklichkeit. Kein Zedern, kein sich ärgern noch sich etwas vorwerfen oder sonst ein Gedanke oder eine Handlung können das ungeschehen machen. Sie wandeln die Wirklichkeit und es erfolgen Konsequenzen, die getragen werden müssen. Beispiel: Letzte Woche wurde ich mal wieder geblitzt. Das hat zur Folge, das ich einen Brief bekommen werde und eine bestimmte Summe an Strafe zu überweisen habe. Mich heute darüber zu ärgern macht keinen Sinn. Ich kann mir lediglich der Folge bewusst sein und mir zu merken versuchen, wo dieser Apparat stand, um nicht ein weiteres Mal hineinzurauschen. Das war es. Mehr ist nicht: Zu schnell gefahren, bezahlt, gedanklich notiert, fertig.

Jeder Mensch mit

Ausnahme von Kindern [1. Kinder bedürfen der Fürsorge und der Aufsicht, solange sie klein sind. Später reduziert sich diese Aufgabe immer mehr auf das Notwendige. Ab einem gewissen Alter aber sind auch unsere Kinder Erwachsene und somit selbstverantwortlich. Sie dann aus unserer Verantwortung zu entlassen, bildet ihre Grundlage für ihre Freiheit.] sind für ihre Handlungen und deren Folgeerscheinungen selbst verantwortlich. Für sie oder mit ihnen Verantwortung zu übernehmen, sich für sie schuldig zu fühlen und dergleichen sind Unsinn. Das gleiche gilt für Eltern und andere Verwandte. Das heisst nicht, das ich nicht helfen kann, wo Hilfe erforderlich ist. Das heisst auch, das ich jederzeit mit Rat und Tat zu agieren bereit bin, wenn es angemessen erscheint. Das heisst weiter, das ich Mitgefühl empfinde, daher Trost spende und Anteil nehme, sofern eine Situation dies anzeigt. Mitleid, vor allem aber andauerndes Mitleid, ist meiner Meinung nach nicht halbes, sondern doppeltes Leid und daher Unsinn. Es sollte aufgegeben werden. Jede Identifikation, die über ein Zeitigen [2. Etwas hervorbringen, zur Reife gelangen lassen, etwas entstehen lassen] hinausgeht oder mit anderen Worten eine unangemessene Dauer bekommt, aber mit mir als Person nichts zu tun hat, ist zu meiden. Meiden deshalb, weil in in einer Gesellschaftszugehörigkeit durchaus auch mal Konventionen erfüllt werden müssen. Wir sollten aber nie unter ihnen auch noch leiden.

Allein die Erfüllung

der beiden letztgenannten Motive (gestern ist vorbei, jeder ist nur für sich zuständig) sollte das Entstehen-Können von Leid schon wesentlich dämpfen. Der Rest entsteht einerseits durch das Begehren und den bei dessen Nichterfüllung auftretenden Abwehrreaktionen (Neid, Hass) und andererseits durch Unwissenheit (Dummheit, Verblendung, Verstrickung, mangelnder Überblick, falsche Perspektive, um nur einiges konkret zu nennen.) Daher sollte sich jeder einmal die Frage gestellt haben, ob denn die Erfüllung eines Begehrens, wenn es erkannt wurde, wünschenswert ist. Ich stelle mir also vor, ich haben alles bekommen, was ich begehre. Nichts ist mehr offen. Was ist dann? Beantworte ich diese Frage ehrlich und ohne Scheu, werde ich sehen, das sich vieles sich schon hier wieder erledigt hat.

Dann ist zu bemerken, das man im Alltagsleben nicht ununterbrochen mit einem Problemstellung beschäftigt sein kann. Daher wäre es notwendig, zu lernen, ein Gedankengebäude, was ein Problem oder eine Aufgabe ja letztlich darstellt, ohne Abschluss ruhen lassen zu können. Sie werden sozusagen in den Hintergrund gestellt, bleiben dort zwar präsent, aber benötigen nur wenig Kraft und Aufmerksamkeit. Das ist etwas anderes als Verdrängung, was üblicherweise in Stresssituationen die bevorzugte Handlungsweise darstellt. Es ist hier mehr ein zurückstellen, ein ruhen lassen. Diese Form der Lösung lernt man in der Meditation. Weder Ausdruck noch eine Verfolgung von Gedankengebäuden werden in der Meditation zugelassen. Das wird zunächst erreicht durch den Einsatz von Konzentrationsmitteln wie Atembetrachtung. In der Übung fortschreitend wird mehr und mehr dann die Stille zum Meditationsobjekt, in der keine Gedankengebäude mehr präsent sind. Das hier gelernte kann dann in den Alltagsablauf übertragen werden.

Unwissenheit ist menschlich. Sie taucht auf und ich bemerke, das ich nicht weiß. Taucht aber die gleiche Frage ein zweites Mal Tage später erneut

auf, habe ich **die**

erste Zeitigung nicht ausreichend beantwortet. Das ist dann nicht mehr unwissend sein, sondern nachlässig sein. Hier muss man an die eigene Nase sich fassen und endlich in Bewegung kommen.

Auch Fehler zu

machen ist menschlich. Aber Fehler mehrmals zu wiederholen ist nicht mit der gleichen Erklärung abgetan. Ein bemerkter Fehler, wenn ich ihn unmittelbar als Aufgabe sehe, diese löse und damit aufgebe, führt zu Einsicht, führt zu Wissen, führt zu Erfahrung,. Wiederhole ich Fehler, war ich ebenfalls nachlässig. Und Nachlässigkeit, so bemerken wir jetzt, führt immer zu Leiden.

Wie kann ich also,

zusammengefasst, Leiden auflösen?

1.

Ich

schau mir mein Leben an und sehe die Aufgaben, die mir gestellt sind. Ich löse sie und gebe dabei auf, ohne zu hadern.

2. Ich werde mir

bewusst, das Leben Wandlung bedeutet. Alles mit einem Anfang hat auch ein Ende. Geduld zu haben lohnt sich demnach.

3. Was geschehen

ist ist geschehen. Gestern ist vorbei. Heute ist.

4. Die tägliche

Pflege der Meditation ist unverzichtbar.

5. Ich bin nur

für mich selbst verantwortlich. Niemand kann mir diese Bürde abnehmen.

6. Ich bin nicht

nachlässig. Aufgaben lösen sich nur, wenn sie präsent bleiben.

7. Ich muss

nichts bewegen, wenn keine Aufgabe sich zeitigt.

Diese

sieben Grundmotive sind heute meine Antwort auf das Problem Leiden. Morgen aber ist ein anderer Tag. Alles wandelt sich. Nichts ist für immer und schon gar nicht für ewig. Das ich hier und da Leid empfinde, ist unumgänglich. Aber Leid ist ein Phänomen, das zeitigt, also auftritt und wieder verschwindet. Sollte es aber über einen längeren Zeitraum nicht verschwinden und eine äußere, nicht zu beeinflussende Ursache (Schmerz, Folter) nicht auszumachen sein, kann es lediglich durch ein Festhalten an unzeitigen Formen bedingt sein. Dann (jetzt) loszulassen, mich selbst zu lösen und in Bewegung zu kommen ist mein Lösungs-Weg für jede Aufgabe des Lebens.

Alles

ist so richtig, wie es ist, denn alles ist beständig in Wandlung.

Nichts,

was benannt werden kann, ist für ewig.

Weder

ich noch sonst jemand muss sich daher sorgen.



Spiritualität ist für mich immer „der Weg in der Mitte“

Wo immer ich heute diskutiere

[1. Diskussionen sind notwendig, auch und besonders über Politik und Gesellschaft im globalen Maßstab, da der Verdacht nicht wirklichkeitsfremd erscheint, dass zunehmend mehr und mehr Regionen der Welt aus den Fugen geraten und der allgemeine Trend der zu beobachtenden Akzeptanz mehr und mehr den Krieg als Mittel der politischen Auseinandersetzung wieder mit einschließt.]
sehe ich mich mit der oft auch ungestellten Frage konfrontiert, warum ich mich selbst eigentlich so umfangreich mit Spiritualität befasse, wo die Welt und deren Konstruktionen doch viel mehr der Aufmerksamkeit bedürften. Die Frage ist berechtigt, ist nachvollziehbar und in der Wichtigkeit der Beantwortung auch hoch zu priorisieren. Aber sie geht von der Annahme aus, dass Spiritualität (Geist, Geisteswissenschaft, Religion) zur Weltlage keinerlei Beitrag leisten könne. Diese Annahme ist falsch, und daher möchte ich nachfolgend verständlich versuchen, diese Annahme zu begründen und für ihre Beachtung zu werben.

Spiritualität beschäftigt sich mit dem Mensch-Sein an sich, beschäftigt sich mit der Frage, was der Mensch sei, warum er das ist und wohin die Reise gehen könne, allerdings betrachtet der fragende Mensch diese Aufgabe nicht aus einer objektiven, sondern vielmehr aus einer subjektiven Sicht oder Perspektive. Daher lautet die objektiv perspektivierte Frage „Was ist der Mensch?“, aus der subjektiv perspektivierte Sicht aber „Wer oder was bin ich?“ und folgerichtig in der Erweiterung „Was ist mein Weg jetzt und hier?“. Des Weiteren wird auch im Beantwortungsversuch nicht die Perspektive eingenommen, was muss sich in der Welt, in anderen Menschen ändern, sondern die Antwort wird immer lauten müssen, „Was und wie kann ich mich verändern?“, um damit auch die mich umgebende Welt in die Veränderung (Verbesserung)

einbinden zu
können. Richtig ausgesprochen beschäftigt sich Spiritualität heute
mit dem Subjekt, das je nach Tradition „Nicht-Ich“,
„Selbst“ genannt wird oder sogar unbenannt bleiben oder
nur „Leere“ heißen kann. Daher ist die
Beschäftigung mit Spiritualität auch schwierig, besser gesagt
abstrakt und erschließt sich erst nach ausgiebigem Studium. Viele
Schriften der Vergangenheit sind auch in ihrer Sprache ungewohnt
facettenreich, bedienen sich Bildern und Aphorismen [2.
Ein Aphorismus ist ein Gedanke oder ein
Urteil, das aus
wenigen Sätzen selbständig bestehen kann.],
was darauf zurückzuführen ist, das in der Zeit ihres Entstehens die
wissenschaftlich Begrifflichkeit der heutigen Zeit noch nicht
erfunden oder gebräuchlich war. Für den
Leser sollte daher die Kultur ins Studium der Schriften einfließen,
in der die Zeilen entstanden sind. Das ist leider nicht immer ganz so
ganz einfach, weil nicht alle Schriften eindeutig in eine Epoche
eingeordnet werden können und der/die Autoren nicht immer klar
benannt werden können.

Spiritualität fragt also danach, wer ich selbst
als Fragender wirklich bin. Da ich selbst als Subjekt nicht mich
selbst als Objekt beobachten kann, muss ich die Perspektive der
gebräuchlichen Beobachtung (Ich
als Subjekt sehe
ein Objekt)
aufgeben und bin gefordert, einen
für die Aufgabe bessere, brauchbareren Blickwinkel zu finden. Alle
Techniken der Spiritualität (Meditation, Zen, Yoga, TaiChi)
bearbeiten diesen Schritt, diesen Sprung, der zu einer anderen
Sichtweise auf die Welt, nicht nur auf
die uns umgebende, sondern die uns immer
auch beinhaltende Welt, führt. Dabei
erfahren wir (Spiritualität baut, da tiefe und innere Vorgänge und
Verbindungen nicht belegt, nicht bewiesen werden können, auf
Erfahrung auf und nicht auf Wissen), wie vernetzt wir in Wirklichkeit
sind, wie verstrickt und wie verbunden wir ins Netz des Lebens
eingewoben sind. Diese Erfahrung (Wir haben erfahren, dass es so ist;
daher wissen wir, wie es ist.) letztlich bewirkt, dass es uns nicht

gleich sein kann und darf, was um uns herum geschieht. Wir sind in jedem Fall betroffen. Nichts geschieht ohne Rückkopplung auf uns selbst.

Für das Leben in

der Gemeinschaft, dazu gehört, da das Netz des Lebens nicht an der Grundstücksgrenze, an der Ortsgrenze und der Landesgrenze aufhört und neu beginnt, der ganze Globus, ergeben sich ungewohnte und bedeutende Schlussfolgerungen, in denen „interessiert mich nicht“ oder „ist für mich weit weg“ nicht mehr vorkommen können.

Unsere Verantwortung weitet sich auf das ganze Lebensgefüge aus. Es gibt keine Schubladen mehr. Alles was Leben trägt, unterstützt, möglich macht oder beeinflussen kann wird wichtig. Das aber sollte dann nicht ins andere Extrem (Von „der Mensch darf alles tun, weil...“

bis „ich darf gar nichts mehr tun, weil...“)

ausgedehnt werden, wo nahezu alles profan

oder heilig wird. Die Natur und die sie

bildende Evolution besitzen auch den Grundsatz „Fressen und gefressen werden“. Darüber kann, darf und sollte man sich nicht erheben wollen. Es ist das Maß, das hier eine Rolle spielt, es ist das Gefühl von Gerechtigkeit, von richtig und falsch, das hier mit in die Betrachtung einfließen muss. Der Weg liegt für mich mehr oder weniger in der Mitte der

Extreme. Er fordert Balance und

Neuausrichtung zu jedem beliebigen Zeitpunkt, ist immer in Bewegung, ist immer neu.

Der

Unterschied von Wissen und Erfahrung ist der, das Wissen festgefügt ist und Erfahrung sich allgegenwärtig anpasst. Diese Mitte, die wie eine Schlangenlinie sich vorwärts bewegt, ist der Weg der Erfahrung. Dieser Weg ist nicht ausgeschildert, ist nicht bekannt, ist nicht lern- oder planbar. Er kann nur erfahren werden, wenn er gleichzeitig gegangen wird. Daher ist Erfahrung die Grundlage von Spiritualität. Soweit die Theorie. Wie aber geschieht so etwas in der Praxis?

Zunächst

einmal ist wichtig zu verstehen, wie Glaubenssätze und -inhalte entstanden sind und wie sie ihre Bedeutung wechseln. Nehmen wir die oft publizierte und vertretene Ansicht, echte Yogi(ni)s ernähren sich selbstverständlich vegetarisch. Nun ist es sicherlich gut und gültig, sich so zu ernähren, nur, mit Yoga hat diese Ansicht ursprünglich nichts zu tun. Keine der wichtigen Schriften des Yoga (Hatha Yoga Pradipika, Patanjali Sutras, Upanischaden) schreiben eine Ernährungsweise vor. Ernährung muss die Lebensumstände berücksichtigen, unter denen Menschen leben. Dazu sind die Belastungen der Menschen im Alltag, die sie umgebende Natur samt Klima, Vegetation und Temperatur heute auch Infrastrukturen zu berücksichtigen. In den Großstädten der Welt kann jeder Ernährungsstil, so man ihn sich leisten kann, verfolgt werden, in der Trockenheit einer Wüste, im Sumpf der Tropen wird das deutlich schwieriger, auf der Hochebene von Tibet, vielleicht noch abseits der großen Handelswege, ist das schier unmöglich. Weiterhin sind Menschen untereinander verschieden geprägt und ausgestattet. Manche können z.B. essen was sie wollen, ohne anzusetzen, andere werden satirisch gesagt schon beim Gedanken an Essen zunehmen..., so dass immer von Fall zu Fall entschieden werden müsste, was für die Gesundheit des Einzelnen jetzt und hier notwendig ist und auf dem Tisch stehen sollte. Zu berücksichtigen ist auch, ob und welche Ernährungsweise über Jahrzehnte gefahren wurde, denn eine überschnelle Umstellung hat dann immer auch Konsequenzen in den Stoffwechselaktivitäten, die Entzugerscheinungen ähnlich sind. Im Grunde finde ich es vernünftig, die Entscheidungen darüber nicht vorzufertigen, sondern sie jedem selbst zu überlassen. Das heißt auch, als Yogalehrer oder -schule nicht für eine ganz bestimmte Art sich zu ernähren zu werben.

Dann,

als weiteres Beispiel, sind alle Schriften immer in den Lebenskontext eingebunden, in dem der Schreiber lebte und arbeitete. Zum Kontext gehören gesellschaftliche Organisationsformen, gelebte Religiosität einschließlich deren Tabus und auch die Möglichkeiten von Zeit- und Machtmanagement. Diese Motive, als Kultur zusammengefasst, bestimmen stark die Lebensumstände, denen auch der Schreiber der Schriften unterworfen ist. Dieses Alles kann mit dem Zustand heute einerseits nichts mehr zu tun haben, kann andererseits auch vollkommen falsch

oder immer noch richtig sein. Weil viele Menschen eine bestimmte Meinung vertreten, muss sie aber nicht zu jeder Zeit und immer für alle gültig sein. Hier sind Übersetzungen und oft auch Neuausformungen wichtig, um die Umstände für jetzt und hier einzubetten. Sehr schön ausformuliert ist dieses Prinzip in den Kalama Sutta, einem Brief Buddhas an eine seiner Gemeinden:

Kâlâma-

Sutta (Anguttara Nikâya III. 66)

Geht nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber selber erkennt: diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden, dann möget ihr sie aufgeben.

Die

beiden Beispiele (Ernährung, Kontext des Schreibers) machen deutlich, dass wir alles Wissen, alle Ansichten, Meinungen und auch die Auswahl, die wir getroffen haben, immerzu und jederzeit alles infrage stellen dürfen und dieses, wenn wir ehrlich sind, auch müssen. Das genau ist ja Spiritualität, das ist der Weg in der Mitte. Nichts gilt für immer, denn: was heute richtig ist, kann morgen falsch sein, was heute super funktionierte, kann morgen in einer Katastrophe enden. Nichts ist endgültig, fertig oder abgeschlossen. Nichts existiert für sich allein und ist getrennt vom Ganzen. Alles ist Eines und Vieles zugleich.

Frei übersetzt und zusammengefasst, kann man sagen, dass diese Ausrichtung nicht nur für Spiritualität gilt, sondern das ganze Leben durchziehen sollte. Auch in den vielen anderen Bereichen des

Alltagslebens, von der Arbeitswelt bis zum Urnengang bei politischen Wahlen, sollte geprüft und immer wieder hinterfragt werden. Es gelten fast immer die nachfolgenden und daher zu Recht berühmten Sätze:

„Nichts ist so beständig wie der Wandel.“

-Heraklit von Ephesus-

„Um klar zu sehen genügt oft (schon) ein Wechsel der Blickrichtung (Perspektive).“

-Antoine de Saint-Exupéry-