

Wie halte ich es mit Traditionen in Yoga und Meditation

Die Grundfragen des Lebens werden durch unsere Kultur, unsere Wissenschaften und unsere Vereinbarungen (Konventionen) nicht beantwortet. Sie bleiben scheinbar unaussprechlich und wortlos im Dunkeln. Zwar gibt es unzählige Versuche, durchaus erfolgreich zu einer Näherung der Antwort zu kommen, aber die Schwelle der Klarheit haben die wenigsten von ihnen erreicht und wahrscheinlich nur ganz wenige überschritten.

Zwei Motive sind herauszuheben, mit denen die meisten Denker und Traditionsgründer unserer westlichen Kultur arbeiten:

- Ich verzichte auf Vorsätze und Vorgaben und überlasse die Auskleidung des Lebens jedem selbst, zähle allerdings Fakten und gesichertes Wissen auf und gebe so eine fundierte Hilfestellung. Alles weitere ist jedem selbst überlassen: Jeder ist selbst seines Glückes Schmied, jeder kümmert sich um sich selbst und so wird von unsichtbarer Hand gesteuert alles gut. Ein Beispiel dafür sind Yogastunden, in denen sich die Lehrenden wenig bis gar nicht um die Möglichkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer kümmern, also einfach ihrem oft sogar noch vorgefertigten Plan folgen und das auch noch strikt durchziehen. Das Motto heißt: Üben, üben, üben.
- Ich erbaue einen moralischen und ethischen Rahmen um einen Teil oder die Masse einer Gesellschaft herum und baue diesen je nach Wissen und Notwendigkeit permanent aus und um, um die Menschen zu lenken und vor Gefahren zu schützen. Religionen und absolute Herrschersysteme, aber auch Sekten und Gurus verfolgen meist diesem Weg. Er ist gefüllt mit Vorgaben (Essen, Trinken, Achtsamkeit; Gesinnung) und wird vermittelt mit einem ganz großen Ziel (Paradies, Märtyrer, Befreiung, Erleuchtung) im Gepäck.

Beide Wege, die sich oberflächlich grundlegend zu widersprechen scheinen, werden seit Beginn aller Kulturen verfolgt. Sie werden oftmals einerseits als „die große Freiheit“ (Free- Stile, Utilitarismus) oder andererseits als „die Gemeinschaft“ (z.B.: Sekten, Alternativsysteme) betrachtet. Je nachdem, welche Anschauung man dabei mit sich führt, wird diese Ausrichtung auch in den persönlichen Lebensweg

eingebaut und verfolgt. Somit sind auch die Übungswege des Yoga und der Meditation von diesen Grundausrichtungen geprägt, da die Übenden dieses schon privat verfolgen und auf die Matte und das Kissen mitbringen. Was für Yoga und das Üben mir wichtig erscheint ist, die Ausrichtung in den Extremformen „frei“ oder „total gerichtet“ als jeweils einseitige Formen zu meiden. Für Yoga und Meditation sind diese beiden in meiner Anschauung eher wie eine Aufgabe in Hegels Dialektik zu sehen, wo aus These und Antithese eine Synthese zu erfolgen hat, die die Ausgangspunkte nicht nur umfasst, sondern die Summe beider übersteigt.

Da ist dann in den neuen Stilen einerseits die große Freiheit, in der Traditionen und Techniken aus diesen vollkommen frei und unbehindert ineinander verzahnt werden. Vielen Yogarichtungen deuten das bereits an in ihren Namen: Yin-Yoga: Yin/Yang ist aus dem Taoismus und entstammt der Kultur Chinas, Yoga kommt aus Indien und ist eher Hinduistisch geprägt). Aku-Yoga: (Akupunktur stammt ursprünglich aus China und beruht auf dem Meridiansystem, Yoga ist indisch und baut auf Chakren und Pranaströmen auf.)

Dann sind da andererseits die fast vollständig erhaltenen alten Traditionen von Yoga, die sich Wort für Wort an ihrem Gründer ausrichten und darin keinerlei Varianz zulassen. Auch hier sehe ich eine Gefahr heraufziehen, die dann aber nicht in der Verwässerung, sondern mehr in der Verhärtung liegt. „Das muss so sein, weil der Meister...“ und „Das ist so vom Meister (end)gültig festgelegt...“ sind Sätze, die man gerne in den Übungsstunden hört. In alten Yogastilen kann man das oft beobachten, aber auch neuere Gurus machen davon gerne Gebrauch. Sie sind leicht zu erkennen an der verquasteten Sprache und Begrifflichkeit, an den immer weiter fortgeführten Ritualen, die beim Nachlesen der Bedeutungen eigentlich gar nichts mit dem Übungswesen zu tun haben. Ein schönes Beispiel ist das beliebte Gayatrie-Mantra, das eine rein religiöse Bitte an Gott, also ein Gebet darstellt. „Das muss so“ würde die Werbung heute dazu in der beliebten Verkürzung sagen. Ich sehe das anders.

Auch ich verwende Übungen aus verschiedenen Yogarichtungen und anderen östlichen Schulen (TaiChi, Karate, Zen), allerdings versuche ich stets, die Systeme soweit wie möglich in ihrem Kontext zu belassen. Wenn ich Übungsreihen für Yoga baue, wähle ich daher das Energiesystem des Yoga (Ströme, Prana, Elemente), da dieses genau abgestimmt ist auf die Wirkungsweisen dieser Übungen. Auch die Übungen aus dem Tai Chi oder dem Karate, die evtl. dazukommen, werden von mir somit auch mit dem Pranasystem beschrieben. Das mag den einen oder anderen Kenner verschiedenster östlicher Praktiken verwirren, ist aber durchaus angebracht und sinnvoll. Es ist schon schwierig, die Wirkungsweisen und -formen allein eines Systems zu verfolgen, wenn dann noch jede Einzelübung in einem anderen Kontext gesehen werden muss, ist Unterricht in einer gemischten Gruppe eigentlich nicht mehr möglich. Allerdings

gibt es auch persönliche Anforderungen, die sich so nicht vereinfachen lassen. Als Yogaübender außerhalb der Lehrertätigkeit habe ich natürlich auch andere Interessen. So habe ich mich für Zen als Meditationsweg entschieden. Wenn ich selbst allein Meditation übe, bewege ich mich daher im System des Zen, nutze Übungen, Beschreibungen und die Haltung dieser Tradition. Wenn ich im Yogaunterricht Meditation unterrichte, bewege ich mich trotzdem ausschließlich im System des Yoga. Wenn ich aber während einem Sheshhin Yogaübungen beschreibe, bewege ich mich ausschließlich im System des Zen. Und wenn ich eine Karate-Kata übe, bewege ich mich im System dieser Tradition, die zwar dem Zen sehr nahe steht, aber in einigen Punkten auch andere Motive in sich birgt. Das ist für mich möglich, da ich mich über viele Jahre nacheinander mit den Systemen, die hier genannt wurden, auseinandergesetzt habe. 20 Jahre Kampfsport, über 20 Jahre Yoga und mehr als 15 Jahre Zen, manches in zeitlich begrenzten Räumen, haben mir diese Systeme nahegebracht. Sie sind für mich wie Sprachen, die einmal erlernt sehr schnell wieder präsent sein können, auch wenn sie monatelang mal nicht gesprochen wurden.

Ich vertrete die Ansicht, dass man die Traditionen östlicher Praxen nicht wahllos vermischen sollte. Weiterhin glaube ich trotzdem, dass sich diese höchst wirksam ergänzen können, wenn man in der Lage ist, von Sprache zu Sprache zu übersetzen. Daher plädiere ich auch dafür, Begriffe und Namen verschiedener Übungen und Motive in die Muttersprache, in meinem Fall ins deutsche, zu übersetzen. Auf diese Weise steigt man aus der Gefahr aus, von unterschiedlich vorgebildeten Teilnehmern unterschiedlich verstanden zu werden.

Hier im Anschluss möchte ich für mich und meinen Unterricht das indische Prana-System und seine fünf Hauptströme kurz skizzieren und dafür eine allgemein verständliche Begrifflichkeit vorschlagen.

Prana nennt das indische System einerseits alle Energieströme des Körpers als Sammelbegriff, andererseits aber auch den Energiestrom, der den Rumpf-Atem-Raum (Unterbauch über Brust bis Schlüsselbeinregion) in zum Kopf aufsteigender Richtung füllt und prägt. Für den Sammelbegriff genügt daher einfach das Wort „**Energie**“. Für den untergeordneten Prana-Strom würde „**Atemenergie**“ eine ausreichende Begrifflichkeit bezeichnen.

Apana nennt das indische System die Energie, die sich mit der Schwerkraft zur Erde hin bewegt. Sie ist die Grundlage für Festigkeit, bedeutet Halt und Stärke. Da Schwerkraft immer in Richtung Erdmittelpunkt zieht, würde ich für Apana den Begriff „**Erdenergie**“ vorschlagen.

Udana heißt der Energiestrom im indischen System, der zwischen den Schulterblättern entspringt und über Hals und Nacken in den Kopf hinaufströmt. Diese Energie ist eng mit dem „**Kinnsiegel**“ (original: Kinnverschluss, Bandha)

verbunden, der über die Bewegungsrichtung vom Kinn zum Hinterkopf der Atemenergie Richtung und Form zu geben in der Lage ist. Hierfür bietet der Begriff „**Kinnenergie**“ eine ausreichend klare Beschreibung.

Samana nennt sich die Energie des unteren Bauches und des Körperzentrums. Diese Energie zeigt sich nicht wie ein Strom, sondern ist mehr wie eine Quelle zu beschreiben, wobei diese Quelle sowohl Energie aufzunehmen als auch abzugeben vermag. Im Körperschwerpunkt angesiedelt und sich mehr wie ein Feld verhaltend, ist diese Form sehr gut mit dem Wort „**Zentral(energie)feld**“ beschrieben. Zentrum dieses Feldes ist der Energieknotenpunkt **Kanda**, der sich deutlich oberhalb des ersten Chakras in Höhe der Nabelregion befindet. Er beschreibt im Yoga die „**Körpermitte**“ und sollte daher auch so heißen. Nicht verwechselt werden sollte dieser Punkt mit Hara, der deutlich tiefer im Körper angelegt ist, weil er erst dort Kraft und Stärke erzeugen, nicht aber als Gelöstheit wie bei Kanda erfahren werden kann.

Vijana nennt sich die alles umschließende und sich sehr lebendig anfühlende Energie im ganzen Körper, die sich zunächst mit prickeln oder kribbeln bemerkbar macht und sich dann zunehmend ausbreitend im ganzen Körper und über ihn hinaus wahrnehmen lässt. Da sie sehr lebendig erscheint, überall das Leben umschließt und verbindet würde ich diese somit als „**Lebensenergie**“ bezeichnen.

Mit der vorgelegten Begrifflichkeit kann Yoga und sein Übungssystem in all seinen Farben und Formen für westliche Menschen geeignet beschrieben werden. Die Beschreibungen, die sich mit Kundalini und seinen Bedingungen beschäftigen, bleiben dabei außen vor. Sie sind für mich eher eine esoterische Form des Yoga, die es zwar auch geben darf, da solche Erfahrungen durchaus auftreten können. Für den Großteil der Yogaübenden ist das aber nicht von Belang. Nur sehr wenige erreichen diese bewusstseinserweiterte Extremform und, ganz ehrlich gesagt, finde ich persönlich diese auch nicht erstrebenswert. Für ein gesellschaftlich aktives Leben in der westlichen Welt bietet eine große Kundalini-Erfahrung wenig Substanz. Zu abgehoben und vereinzelt erscheint das Leben der Menschen, die diese Erfahrung gemacht haben (wollen) und zu gering erscheint mir deren Wirkungsgrad für das Gros der Menschheit.

Exkurs: Gayatrie-Mantra

Oh Gott! Du bist der Geber des Lebens, Entferner des Schmerzes und des Kummers, der Erlöser des Glücks, oh! Schöpfer des Universums, mögen wir dein höchstes Sünden zerstörendes Licht empfangen, mögest du unseren Intellekt in die richtige Richtung führen.



Spiritualität ist ein fragendes Fortschreiten in die Ungewissheit

Wo immer der Mensch an seinem In-Der-Welt-Sein arbeitet, also etwas zu regeln, zu verändern, zu berichtigen oder zu erweitern sucht, wird er mit den Grundfragen des Lebens konfrontiert, und die heißen erstens „wozu/warum/wofür das alles?“ und andererseits „was/wer bin ich?“. Diese Fragen, der sich jeder Mensch in seinem Leben irgendwann stellen müsste, um befriedet alt werden zu können, sind so oft diskutiert und unterschiedlich beantwortet worden wie keine anderen Fragen, dreht sich doch die Philosophie, Theologie, Psychologie und Soziologie im Grunde um nichts anderes als um das.

Sehr unterschiedlich sind die Perspektiven, Vorgehensweisen und Ausgangsbeschreibungen für die Behandlung dieser Fragen, und wir müssen, wenn wir in der Reflektion erfolgreich bestehen wollen, uns immer wieder fragen, ob die Wahl, die wir zu Beginn dafür getroffen haben, ausreichend und zielführend war. Meine Ansicht dazu ist die, dass wir uns niemals richtig für einen Ausgangspunkt entscheiden können und daher aufgefordert sind, immer wieder neu zu beginnen, immer wieder neue Perspektiven zu suchen. Im Grunde führt erst das Scheitern und Neubeginnen zu Erfahrung und damit zu der Sicherheit, die durch stetige Wiederholung die Angst vor dem nächsten Scheitern auf ein Minimum reduziert. Diese minimale Angst, man könnte sie auch Lampenfieber nennen, ist dann die Spannung, die ein erfülltes und gelassenes Leben ermöglicht und zu Freude führt, Freude am lebendig sein, Freude am Leben selbst.

Philosophie und Theologie beschäftigen sich seit 2500 Jahren und mehr mit diesen Fragen und haben sehr reichhaltige Antworten hervorgebracht, die letztlich immer, wenn sie von den Mächtigen der Welt vertreten wurden, zur Grundlage einer Gesellschaftsform weitergeformt wurden. Beherrschten in früheren Jahrhunderten überwiegend Religionen diese Gestaltungsebene, so herrschen heute Wirtschaftsstrukturen und Weltanschauungen. Drei davon sind heute für unser Leben wichtig. Sie sind bekannt als Positivismus, Idealismus und Lebensphilosophie. Diese drei bilden den Kern der möglichen Anschauungen in der westlich geprägten

Welt.

Der **Positivismus** ist eine Richtung in der Philosophie, die fordert, Erkenntnis auf die Interpretation von „positiven“ Befunden, Mathematik oder Logik zu beschränken, also solchen, die im Experiment unter vorab definierten Bedingungen einen erwarteten Nachweis erbringen. [soweit ein Eintrag in [Wikipedia.org/wiki/Positivismus](https://de.wikipedia.org/wiki/Positivismus)]

Idealismus bezeichnet unterschiedliche Strömungen und Einzelpositionen, die hervorheben, dass die Wirklichkeit in radikaler Weise durch Erkenntnis und Denken bestimmt ist bzw. dass Ideen bzw. Ideelles die Fundamente von Wirklichkeit, Wissen und Moral ausmachen. [soweit ein Eintrag in [Wikipedia.org/wiki/Idealismus](https://de.wikipedia.org/wiki/Idealismus)]

Lebensphilosophie ist eine Strömung der Philosophie, die als Gegenentwurf zu einseitiger Betonung der Rationalität nach Art der Naturwissenschaften das Werden des Lebens, insbesondere seine Ganzheitlichkeit allein mit Begriffen und Logik nur unzureichend erfassen und beschreiben würden. Zu einem umgreifenden Leben gehörten ebenso nicht rationale, kreative und dynamische Elemente. [soweit ein Eintrag in [Wikipedia.org/wiki/Lebens-philosophie](https://de.wikipedia.org/wiki/Lebens-philosophie)]

Wenn wir uns diese drei Strömungen genauer ansehen werden wir feststellen, dass alle drei in unserem Leben eine Rolle spielen, obwohl sie sich grundlegend widersprechen. Der Positivismus, der dem Materialismus nahesteht und beweisbare, belegbare Nachweise einfordert, bestimmt unsere praktische und wirtschaftliche Lebensweise mit einer Ausnahme, nämlich einer Ausrichtung auf den freien Markt, der als Grundidee eine idealistische Vorstellung vertritt. Moralisch fühlen wir uns überwiegend ebenfalls dem Idealismus verpflichtet, zu leben und anzuwenden pflegen wir aber eine mehr positivistische Sichtweise, was im Grunde einer Lüge gleichkommt. Bei Gestaltung und Ausfüllung des persönlichen Lebensinhaltes greifen wir dann gerne auch auf lebensphilosophische Ansichten zurück, weil die Befriedung der Triebe und die Fähigkeit zur Intuition so attraktiv sind. In der Summe ist unser In-Der-Welt-Sein von einer subjektiven Auswahl aus diesen drei Möglichkeiten geprägt, wobei wir bei der Wahl im Grunde stets egozentrisch den eigenen Vorteil in den Mittelpunkt stellen. Wir wählen also einfach gesagt stets die Sichtweise, die uns am bequemsten erscheint.

Mit **Yoga und Meditation** arbeiten wir neben der Herstellung von körperlicher Gesundheit und Kraft auch an den zwei Fragen, die eingangs so einfach in den Raum gestellt wurden. Um hier aber Perspektiven finden zu können, in denen ein Üben (was immer auch ein Scheitern-Können beinhaltet) stattfinden kann, müssen wir uns unserer Position bewusst werden, aus der heraus wir jetzt beginnen. Wir müssen sehen, dass wir uns in Denken und Handeln in Konstruktionen der Wirklichkeit

bewegen, die von Ausstattung und Handhabung her nicht von uns selbst stammen können, sondern Produkte von wissenschaftlich arbeitenden Disziplinen sind. Diese als Denkstruktur zu verwenden verhindert eine realistische Positionserfahrung, denn Wissenschaft lebt von Verifikationen (einerseits belegbare, messbare und wiederholbaren Gesetze, andererseits Theorien, wo etwas belegbares nur begrenzt möglich ist) Ohne eine Position können wir aber nicht beginnen, an uns selbst zu arbeiten. In der alltäglichen Lebensbewältigung mögen allgemeine Gesetze und überzeugende Theorien zwar angenehm und nützlich erscheinen, für die Arbeit am Selbst allerdings bedarf es wesentlich mehr Klarheit und Ehrlichkeit. Man kann Bequemlichkeiten nicht abstellen, wenn man sie nicht wahrnimmt. Man kann Vorurteile nicht erkennen, wenn man sie nicht in Frage stellt. Man kann Praktiken und Übungen nicht beurteilen, wenn man sie nicht erprobt und durchlitten hat. Man kann Fragen nicht so beantworten, weil scheinbar alle sie so zu beantworten pflegen. Man kann nicht so handeln, weil alle so handeln. Man kann nicht zur Wahrheit vordringen, wenn man Anschauungen und Dogmen glaubt und sie unhinterfragt gewähren lässt. Was wir tun müssen, um voranzukommen, ist selbst Fragen stellen. Nicht die Antworten, sondern die Fragen sind entscheidend, nicht das Wissen (das meist von anderen stammt), sondern die Erfahrung ist wichtig. Und dafür müssen wir zumindest uns selbst gegenüber ehrlich sein. Ehrlich sein bedeutet in diesem Sinne, unsere wahre Kondition zu erkennen, uns nicht weiter selbst zu belügen. Was wir können muss uns bewusst sein, was wir nicht können ebenfalls. Was wir können ist dauerhaft zu erhalten, was nicht gekonnt wird ist zu üben, um es verfügbar zu machen. Üben bedeutet auch immer ein Scheitern-Können zu riskieren, und dafür sind Mut und Selbstvertrauen wichtige Eigenschaften. Diese beiden Eigenschaften werden im Zirkelschluss genau durch stetes Üben erarbeitet. Das erfordert Ausdauer und manchmal auch Leidenschaft, vor allem aber erfordert es, gegen den inneren Widersacher anzukämpfen. In meiner Vorstellung kann man nicht zu einer Veränderung vordringen, ohne jetzt eine Position zu haben und diese mit Mut und Ausdauer auch wieder verlassen zu wollen. Spiritualität (das ist die immerwährende Suche nach der Antwort auf die beiden Fragen) ist daher ein Fortschreiten in die Ungewissheit.

Fragen zu stellen ermöglicht sich zu entwickeln, sich weiter zu bewegen. Fertige Antworten zu haben erzeugt immer nur Stillstand.



Baden des Wechsel der Stimmungen

Baden in Wechsel der Stimmungen ist ein Gedicht aus dem Jahre 1999.

Sie wechseln, die Zeiten des Friedens und der Unruhe, und häufig gestaltet sich deren Übergang in fließender und unmerklicher Intensität, und dann empfinde ich Verwirrung, dann ist mein So-sein nicht stimmig.

Der Frieden selbst ist erhaben, und eine tiefe Ruhe durchströmt mein Gemüt, unmerklich fließt eine Tätigkeit in die nächste, kein Wanken, keine Fragen, nur Sein.

Der Übergang dann ist fließend, und wärmende Ströme in Körper und Kopf signalisieren den Wechsel in eine andere Stimmung. Langsam bemächtigt sich Unrast der Sinne, und Bewegungen und Gedanken entstehen ohne Ziel.

Dann plötzlich ist sie da, diese Stimmung, die mich keine Ruhe erfahren lässt. Sie wühlt in Körper und Kopf, sucht und findet nicht, macht das Innen zum Außen.

Einen Tag lang, vielleicht zwei lassen drückende Wahrnehmungen mein Herz erschauern, und dann, wie in nur einer einzigen Sekunde nur, kehrt eine warme und wohlige Stimmung in den Geist zurück.

Und dann gibt es wieder ein Innen und es gibt wieder ein Außen, und obwohl beide nicht harmonieren, bestehen sie in friedlicher Eintracht nebeneinander, lassen sie mich im Widerspruch Harmonie erfahren.

Es ist schwer zu akzeptieren, dass diese Wechsel einen Sinn, eine Aufgabe erfüllen. Aber das Wissen darum ist es letztlich, das reibt, das mein Menschsein ausmacht, das mir den eigentlichen Grund gibt von innerer Kraft und Stärke.



Beweglich statt gesund und Akrobatik statt Haltung?

Wir leben heute in einer Zeit, in der Spirit(ualität) eine Chance hat, sich auszubreiten und etwas zu bewirken. Yoga, Meditation, Langsamkeit, Achtsamkeit und Konzentration ist in aller Munde, wird millionenfach praktiziert und sollte langsam doch auch greifen!? Diese Hoffnung motiviert mich jetzt schon seit zwanzig Jahren, und wenn ich die Augen öffne, soweit wie möglich vorurteilsfrei schaue sehe ich eher das Gegenteil eintreten. Die Menschen werden mehr und mehr zögerlich, sind zunehmend abgelenkt, bringen einfach erscheinende Dinge nicht mehr zusammen und zeigen sich hilflos und verwundbar.

Die Medien nennen diese Neigung meist Angst, stellen diese dann als unbegründet dar und verstehen nicht. Liegt das jetzt auch in der großen Beliebtheit von Praktiken wie Yoga und Meditation und deren Struktur begründet? Oder sollten wir die Ursachen nicht doch besser bei der Unfähigkeit der Menschen suchen, Erkenntnis praktisch umzusetzen, und die nicht mehr verstehen, in welchem gesellschaftlichen Umfeld sie leben. Diese Frage so gestellt wirkt auf mich wie die Gesellschaftsfrage, ob denn Revolution oder Resignation (laufen lassen...) der richtige Weg sei, eine Verbesserung herbeizuführen. Die Frage ist in meiner Auffassung nach einfach falsch gestellt und die Methoden, die dabei zu einer Be- oder Verurteilung anstehen, werden einfach nicht verstanden. Yoga und Meditation sind die Techniken, mit denen ich mich beschäftige. Lassen Sie mich daher an deren Beispiel etwas zu Klärung der Problemstellung beitragen.

Wenn ich mit Yogaaktivisten spreche oder über Yoga lese, habe ich manchmal den Eindruck, man setzt ganz allgemein beweglich mit gesund und Akrobatik mit Haltung gleich. Das stimmt aber so nicht. Yogaübende werden sicherlich feststellen, dass sie im Laufe der Übungsjahre zunehmend beweglicher werden. Das ist richtig. Doch das ist nicht das Ziel der Übungen, sondern ist mehr kollateral zu sehen. Yogaübungen sollen unter anderem auch von Verspannungen befreien, richtig. Sie sollen andererseits aber auch gesunde Spannungen – ich nenne das Tonus – erhalten, denn diese sind wichtig für ein erfülltes Leben. Hier ist das Maß die Mutter aller Dinge. Und dieses Maß ist individuell unterschiedlich und kann daher nicht über einen Kamm geschoren werden. Die meisten Menschen kommen mit einer

durchschnittlichen Beweglichkeit ganz gut zurecht. Sie möchten schmerzfrei und leicht die Dinge tun können, die ihnen vorschweben und die sie glücklich machen. Die Intention zu üben (die *Absicht*, wegen der eine Übungspraxis ausgeführt wird) ist von der Beweglichkeit her bei einem Balletttänzer sicher anders ausgeprägt als bei einem Schachspieler. Daher stellt ein Yogalehrer seinen Kursteilnehmern auch oftmals die einfache Frage: Wohin und was genau willst du? Schmerzfreiheit ist eben anders zu erreichen als ein Sitzen-können im Lotus. Natürlich sind es immer die gleichen Übungen, die verwendet werden können. Aber die Intension (die *Intension* eines Begriffs ist die Menge der Merkmale, durch die die Übung charakterisiert wird), die der Übung beigemessen wird, ist dafür anders ausgelegt. Der Balletttänzer wird eine hohe Beweglichkeit und Leichtigkeit in der Bewegung beabsichtigen, der Schachspieler möchte eher lang und stabil sitzen können wollen. Bei beiden ist die Konfiguration (Zusammenstellung) der Elemente ganz unterschiedlich zu gestalten. Gesund ist eine ausreichende Prägung von Spannung und Beweglichkeit für das im Alltäglichen zu führende Leben.

Ein ähnliches Bild entsteht bei der Betrachtung der Begriffe Akrobatik und Haltung. Für mich ist die äußere Form der Ausführung keine Haltung, sondern eine Pose (bewusst eingenommene Stellung des Körpers, um ein bestimmtes Ziel damit zu erreichen), die in ihrer Wirkung zu Haltung (innere Einstellung; die Verfassung, das Auftreten) führen kann. Hier ist die Pose praktisch das Akrobatische und die innere Einstellung die Haltung. Akrobatische Posen zu beherrschen ist ein wunderbares Hobby, weil hier Demut (Scheitern können) und Hartnäckigkeit, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit gelernt und verbessert wird. Aber sicher nicht alle Yogaübenden wollen ihr Tun so als Hobby bestreiten. Viele kommen wegen physischer oder psychischer Defizite erstmals mit Yoga in Berührung, andere wollen vorbeugen oder einfach nur unter freundlichen Menschen sein. Dafür erscheint Akrobatik doch mehr fehl am Platze. Natürlich möchte ein Yogi irgendwann sicher auf dem Kopf stehen oder seine Beine im Lotus falten können, aber ersteres erfordert Belastungsgewöhnung und letzteres ausreichende Dehnung. Beides ist aber mit immerwährender Leichtigkeit und Entspannung allein nicht erreichbar.

Wo wir in Yoga und Meditation -welche zu Yoga gehört wie Asana- zu deren positiven Wirkungen hinarbeiten ist Haltung im oben genannten Sinne. Das beschränkt sich, worauf der Begriff innere Einstellung schon hindeutet, nicht allein auf das korrekte Ausführen der Pose, sondern ist eine Gesamtansicht der Intention samt Intension und Haltung nach vorheriger Definition im gesamten Lebensgefüge des übenden Menschen, das heißt: 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr und angepasst an wechselnde Körperkonstitutionen, an das ansteigende Lebensalter und natürlich das Geschlecht. Da ist oftmals auch Genügsamkeit gefragt, denn wir haben nur einen Körper für ein Leben. Wenn wir ihn zerstören oder verderben, ist

ein glückliches Bewohnen desselben nicht wahrscheinlich. Ich empfehle allen, die sich mit Yoga beschäftigen, sich darüber klar zu werden, warum sie das tun. Wenn sie die dabei mögliche Akrobatik einfach nur geil finden und sich dabei sauwohl fühlen, schön, etwas Haltung bleibt sicherlich hängen. Auch das ist Klarheit. Alle anderen müssen sich überlegen, wie sie die Übungen im Inneren ausgestalten müssen, um ihre Absicht in der Wirklichkeit auch näherzukommen.

Dazu gehört dann auch eine eventuell aufschäumende Einsicht, im Leben etwas grundlegend verändern zu müssen, umzusetzen. Dazu wird in anderen Beiträgen jetzt schon oder auch später mehr zu finden sein.



Die Verwendung von Yoga-Kurzübungsreihen

Die Zeit des Morgens ist für arbeitende Menschen sehr begrenzt, zumal wenn man in einem Familienbund mit Kindern lebt. Eine weitere Begrenzung der morgendlichen Zeit kann wie in meinem Fall eine Meditationspraxis sein, die 50 Minuten lang ist. Dann noch etwas Yoga in das Morgenprogramm einzubauen gelingt nur unter ganz fest geregelten Bedingungen. Hierfür habe ich Kurzabfolgen entwickelt und getestet, die schnell und zielgenau auf den Tag vorzubereiten vermögen.

Die Übungen und ihre Ausführungsdetails sollte in jedem Fall vorab mit einem Yogalehrer besprochen und ausgearbeitet werden. Nur eine korrekte Ausführung ermöglicht auch die gewünschte Wirkung! Des Weiteren ist es notwendig, nur einen oder maximal zwei Schwerpunkte zu setzen. In der Regel verfolgt jeder Übende unter anderem auch ein eingegrenztes körperliches Ziel, sei es morgens richtig munter zu werden, eine ganz bestimmte Asana besser ausführen zu können oder ein ganz bestimmtes körperliches Handicap durch regelmäßige Intervention zu schwächen (z.B. eine verspannte Schulter-, Rückenpartie). Die dazu ausgesuchten Übungen sollten den zentralen Teil der Kurzreihe stellen. Weitere Übungen sollen Energie freisetzen und/oder aktivieren. Im Grunde ist das so gedacht, dass durch tägliches Üben über eine längere Zeit ein einziges Problem beseitigt (z.B. eine Verspannung) oder ausreichend kompensiert werden (z.B. eine Lordose) kann. Gibt es gerade keine prägnante Problemstellung, wäre eine Standardübungsreihe (s.u., Sonnengebet,

Kriegerreihe) zu empfehlen.

Die sich nach Tagen einstellende Routine wird die Übungen immer leichter werden lassen. Durch zahlreiche Wiederholungen bekommt der Körper genug Impulse, um sich zu einer Änderung seiner Gewohnheit aufzuraffen. Wenn sich dieses gut eingeschliffen hat, kann die Übungsreihe angepasst oder umgestellt werden und man geht sozusagen das nächste Problem an. In einigen Monaten wird sich so Problem für Problem lösen und zu einer Verbesserung der Gesamtkonstitution beitragen. Nicht alle Problemstellungen lassen sich allerdings in einem Zuge lösen. Es kann notwendig werden, eine erreichte Veränderung erst einmal ins Gesamtsystem zu integrieren, bevor man an der eigentlichen Problemstellung weiterarbeitet. Diese Planungen sollten auf jeden Fall mit einem Yogalehrer besprochen werden. Hilfreich ist es weiterhin, diesem regelmäßig seinen Arbeitsfortschritt zu zeigen und ggf. Änderungen zu besprechen. Das kann in einer Einzelstunde geschehen oder findet nach Absprache innerhalb eines Gruppenunterrichts statt. Diese Kurzübungsreihe ersetzt nicht die ein- oder zweimaligen komplexen Yogastunden in der Gruppe unter fachlicher Anleitung, sondern sind als tägliche Ergänzung und zeitlich begrenzte Spezialisierung für die regelmäßige tägliche Yogapraxis gedacht.

Die unten abgebildete Reihe wurde für Einsteiger zusammengestellt und dient der Eingewöhnung in das energetische Wahrnehmen. Sie ist gut geeignet, mit dem Körper frisch und locker in den Tag einzusteigen.

Jede dieser Haltungen mit Ausnahme der als „kurz“ bezeichneten werden jeweils eine Minute gehalten. Es empfiehlt sich, beim Handstand erst einmal mit 20 Sekunden anzufangen und langsam auf eine Minute zu erweitern.



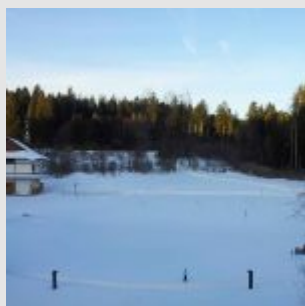
Um die Zeitabfolge nicht der Willkür zu überlassen verwende ich eine Meditationsuhr (für Android Smartphone: "ZazenMeditationstimer"; kostenfrei), die nach jeweils 1 Minute und 10 Sekunden (10 Sekunden zum Wechsel der Haltung) einen Gong abgibt. Nach 11 Minuten ist meine Reihe abgeschlossen und der Tag -oder Abend je nach Übungszeitpunkt- kann beginnen. Empfehlen würde ich eine morgendliche Praxis. Ich selbst übe jeden Morgen eine solche Reihe nach der Meditation. Diese dient zurzeit einerseits dazu, das lange Sitzen zu kompensieren und andererseits mein kreuzbeiniges Sitzen weiter zu vervollkommen. Eine schmerzhaft verspannte Schulter konnte ich im letzten Jahr durch 10 wöchiges Üben einer speziell dafür zusammengestellten Reihe von 10 Minuten dauerhaft verbannen. Mittlerweile ist diese kurze Yogaarbeit für mich zu einer Gewohnheit geworden und gehört wie die Meditation, das Zähneputzen und die Tasse Tee zu den Selbstverständlichkeiten des morgendlichen Tagesbeginns.

Auf meiner Website (sperzelhp.de) werde ich in naher Zukunft mehrere Übungsreihen vorstellen, die einen Einstieg in eine tägliche Praxis mit geringem Zeiteinsatz ermöglichen können. Sie sind allgemein gehalten, kurz in ihrer Wirkung beschrieben und in der Regel für jede gesunde Konstitution geeignet. Weiterhin werden nach und nach Übungsbeschreibungen dazukommen, die jede Übung innerhalb der vorgeschlagenen Reihen näher beleuchten wird. Diese Beschreibungen sind als Nachschlagewerke gedacht, sollen erinnern und motivieren. Sie ersetzen wie schon gesagt nicht die Arbeit mit einem Lehrer.

Probieren Sie es einmal. Innerhalb von 14 Tagen werden sie bereits merken, dass sich etwas verändert hat. Die dazu notwendigen 10 bis 12 Minuten kann jeder freimachen. Das ist von der Dauer her nur eine heiße Tasse Tee oder Kaffee oder noch mal schnell ins Whatsapp schauen.

Weitere 14 Tage später wird sich ihr Wohlbefinden deutlich verbessert haben. Weiter 14 Tage später werden die ersten Freunde und Bekannte Sie verwundert ansprechen, denn ihre allgemeine Ausstrahlung wird sich verbessert haben (Man wird fragen: verliebt, im Lotto gewonnen, neuer Job?). Nur wer es ausprobiert, kann es auch erfahren!

Details und weitere Infos zum Thema finden Sie auf meiner [Yoga-Site](#) unter den Menüpunkten /Texte/Übungsanleitungen, ganz besonders auf dem Post /[Einführung in...](#) Sollten Fragen oder Wünsche auftreten oder ihnen Anmerkung dazu wichtig sein, über das Kontaktformular (Yogaunterricht/Kontakt) dort bin ich via E-Mail erreichbar. Sie können aber auch gerne die nachfolgende Kommentarfunktion verwenden.



Rohatsu

In jedem Jahr wird im Daishin-Zen-Kloster Buchenberg im Dezember und im Januar jeweils ein Rohatsu Sesshin durchgeführt. Dieser Brauch erinnert an die Legende, dass Buddha selbst in dieser Jahreszeit in einer Woche durchgängigen Sitzens unter einem Bodhi-Baum Erleuchtung erlangt habe.

Ein Rohatsu steht für sehr frühes Aufstehen am Morgen, langes Sitzen in Zazen (Sitzen in Kraft und Stille) und Yaza (freies Sitzen) bis spät in die Nacht, steht für Entschlossenheit und Ausdauer, für Willenskraft und viel Geduld. Diese Woche findet nahezu vollkommen im Schweigen statt, es ist trotz vieler Menschen auf engem Raum sehr still um die Teilnehmer herum. Die beiden Tage der An- und Abreise sind entspannt und locker gestaltet. Sie dienen der Eingewöhnung in die Meditationsarbeit. Von den dazwischen liegenden Tagen sind der erste und der sechste Tag ebenfalls noch locker geformt. Der Beginn des Tages ist auf 4:30 Uhr gesetzt, das Ende des Tages wird gegen 23:30 Uhr gefeiert. Dazwischen erfolgen Zazen, Rezitation, eine Teezeremonie, Mahlzeiten, Arbeiten für die Gruppe und für das Kloster sowie sportliche Aktivitäten. Die mittleren vier Tage haben eine ähnliche Tagesstruktur, beginnen aber bereits gegen 3:30 Uhr und enden für die meisten Teilnehmer nicht vor 1:00 Uhr in der Nacht. Zwei dieser Nächte werden oftmals ganz durchgesessen, das heißt, die Nacht endet gegen 2:45 Uhr und 45 Minuten später beginnt der neue Tag. Summa summarum verbringt ein Teilnehmer auf einem Rohatsu zwischen 70 und 80 Stunden in Zazen. Zum Schlafen bleibt wenig Zeit, und die Frage, die immer gestellt wird, wenn ich davon erzähle, ist daher auch einfach zu erraten: Was soll das denn bringen?

Ein Sesshin –Rohatsu ist ein strenger gestaltetes Sesshin- ist eine Übungswoche, in der geübt wird, was man nicht gut kann. Weil üben bedeutet, dass die Aufgaben nicht immer gleich zufriedenstellend gelöst werden können, vollbringt man diese Tätigkeit in einem geschützten Rahmen (Kloster) und zusammen mit Menschen, die ebenfalls üben, d. h. unter Freunden. Und wenn in diesem Rahmen mal was schief läuft, lachen zwar auch alle, aber gleich danach ist alles wieder gut. Das Sitzen in Stille und die Stille der Gruppe konfrontiert den Teilnehmer intensiv mit sich selbst. Jede innere Regung, jede Unruhe, jeder Impuls, jeder Schmerz und jede

Tollpatschigkeit kommt eindeutig und für jeden klar erkennbar aus sich selbst. Das zu erkennen ist unter anderem ein Sinn der Übungen. Man kann hier niemand anderem die Schuld für seine inneren Ausbrüche zuschieben wie im Alltäglichen. Daher erkennt mancher vielleicht zum ersten Mal, was er in sich und mit sich herumträgt und wie sich diese Konditionierungen breitmachen, wie sie ablaufen und belasten. Der Meditierende lernt sich selbst zu beobachten, lernt in sich zu schauen, lernt die Programme kennen, die innerlich in ihm ablaufen. In der Stille einer Übungswoche können die Impulse, die diese Programme aussenden, keine Früchte tragen. Sie werden zwar erkannt, aber der Übende folgt ihnen nicht, denn der Übungsrahmen lässt dieses nicht zu. Die Gruppe gemeinsam Übender trägt den Einzelnen dann über diese Impulse hinweg und durch sie hindurch und man ist erinnert an eine Herde, aus der auszuscheren nicht ohne weiteres gelingt.

Viele Teilnehmer einer Sesshin sind erfahrene Zen-Anhänger. Die Ruhe und die Gelassenheit ihrer Ausstrahlungen übertragen sich auf die Gruppe und bilden schnell ein dichtes tragendes Feld, auf dem sich auch ein Einsteiger leicht bewegen kann. Die Gruppendynamik ist groß und verschweift innerhalb weniger Stunden schon sich unbekannte Menschen zu einer Gemeinschaft. Die geregelten Abläufe, das auf den Anderen sich verlassen können, die unbelastete Atmosphäre des Klosters, die große Kraft der Leiter und die Präsenz des Meisters formen diese Woche zu einer Erfahrung, der sich jedes Wort der Beschreibung entzieht. Man muss es spüren, um es verstehen zu können. Ich habe schon einige dieser Wochen hinter mich gebracht und durchlebt, und es ist erstaunlich, wie wenig diese Zeiten in mir zurücklassen. Trotzdem gehe ich immer gestärkt und gelassener danach in den Alltag zurück, und wer das jetzt für einen Widerspruch hält, das nichts stärkt und gelassen macht, der sollte sich mal mit Zen beschäftigen. Widersprüchlichkeiten sind hier nicht Ausnahme, sondern Regel, und das diese trotzdem auf ein Leben einzuwirken vermögen erklärt sich vielleicht aus dem Gedanken heraus, dass das, was wir Leben nennen und von dem wir alles zu wissen glauben, eigentlich etwas ganz anders ist.

Nichts zu wissen ist ein guter Anfang, sagt man im Zen, und Zazen gestaltet dies aus, ohne dabei vergessen zu müssen.



Spiritualität heute kann nicht mehr sanft sein...

Spiritualität ist ein Weg der Selbsterforschung und Selbstentwicklung, dessen höchstes Ziel die Verwirklichung der höchstmöglichen Freiheit des Menschen bedeutet und diese in Permanenz und Reinheit zu erhalten sucht.

Diese Definition entstammt einer früheren Arbeit, die eine religions- und weltanschauungsfreie Definition zu dem Begriff "Spiritualität" zu finden suchte. Ich halte das Ergebnis dieses Versuches auch heute noch für gelungen und bedenkenswert. Umso mehr ist die Frage zu stellen, wie sich Spiritualität heute ausdrückt und wie diese Form des In-der-Welt-seins gelebt wird und werden kann. Oder um die Frage gleich in ihrer ganzen Ausprägung zu stellen: Ist spirituelles Leben, das sich in der Regel als bunt, sanft, tolerant, herzlich, groß- und gutmütig und in religiösen Symboliken darstellt eigentlich noch zeitgemäß? Diese Frage ist schwer zu beantworten und bedarf einiger Zeilen mehr als die Medien dieses zulassen, die heute mehr und mehr die öffentliche Sichtweise und Meinung bestimmen.

Wir leben doch wieder in einer Zeit, in der ein Gebot zu Toleranz (ertragen) bereits zunehmend schwer zu vermitteln ist. Meiner Meinung nach liegt das auch daran, dass in der neuen Medienwelt das Vergessen mehr und mehr verschwindet. Eine einzige Meinungsäußerung bereits kann einen Shitstorm auslösen, kann ein mühsam erworbenes Image innerhalb von Minuten dauerhaft zerstören und wird bei jeder Browser-Suche selbst nach Monaten und Jahren immer wiedergefunden und erneut aufgewärmt. Das Ergebnis dieser neuen Entwicklung ist nicht mehr Freiheit und Selbstbestimmung, wie die Initiatoren dieser neuen Medien dieses gerne begründen, sondern ein zunehmender Zwang zur Selbstkontrolle, der dazu führt, das möglichst keine dem Mainstream widersprechenden Äußerung mehr gepostet oder veröffentlicht werden.

Was bedeutet dieses im Themenfeld Spiritualität? Spirituell lebende Menschen drücken ihre Einstellung gerne aus, indem sie sich entsprechend kleiden, sich entsprechend artikulieren oder sich mit Zeichen und Bildern umgeben, die dieses ausweisen. Besonders die Räume zu Hause und die in Übungszentren sind daher üppig

geschmückt mit asiatischen Götterfiguren, Buddhas, Bildern und Schriftzeichen. Die Webpages und Informationsbroschüren sind ebenfalls reich geschmückt und meist nur spärlich mit Text versehen, der sich nicht mit Terminen und Veranstaltungsthemen beschäftigt. Und wenn Text auftaucht, bleibt dieser meist oberflächlich wage oder beruft sich auf die mittlerweile weit verbreitete spirituelle Literatur. Ich habe über diese Themen viele Bücher gelesen und recherchiere ständig nach Neuerscheinungen. Selten jedoch finde ich hier und da mal ein Werk, das sich kritisch mit unserer Weise Spiritualität leben zu wollen auseinandersetzt. Dabei wäre eine Auseinandersetzung dringend geboten, denn im dichten Dschungel der Angebote zu spiritueller Praxis sind viele Formen zu finden, die einen erheblichen Eingriff in die persönliche Freiheit darstellen können. Hier ein wenig Aufklärung und Weitsicht zu weben ist der gewagte Hintergrund dieses Artikels.

Wir leben in einer bunten und vielschichtigen Gesellschaft, in der viele Religionen und Weltanschauungen nebeneinander bestehen können müssen. Daher empfehlen sich religiöse Symboliken nicht mehr für ein spirituelles Leben, das die oben genannte Definition erfüllt. Wenn ich in einer Yogastunde, die allen Menschen offen stehen soll, mit hinduistischen Götternamen gespickte Mantras singen lasse, kann ich sicher sein, das bedingungslos christliche, jüdische oder islamische Religionsangehörige meinen Unterricht nicht mehr besuchen werden. Selbst die einfache Buddha Figur, die praktisch ein philosophisches, jedoch kein religiöses Symbol darstellt, kann eine solche Reaktion hervorrufen, wird diese doch in vielen Teilen der Welt auch als göttliches Wesen angebetet und verehrt. Wenn Spiritualität ein Weg sein soll, müssen Symbole, die verwendet werden, immer grundlegend erklärt und entsprechend vermittelt werden. Weiterhin können Gesten symbolischer Art (z.B. Verbeugungen) vor religiös besetzten Figuren zwar getätigt werden, aber nicht erwartet oder gar erzwungen werden.

So gut ich verstehe, dass sich eine spirituelle Haltung auch auszudrücken möchte, so ungeschickt jedoch ist eine Forderung, dieses nur so und so zu tun. Selbstentwicklung und Selbsterforschung findet im inneren geistigen Feld statt und bedarf eines äußeren Ausdruckes daher nicht. Auch bedarf es nicht spezieller Räume oder einer atmosphärischen (Farben, Lichter, Räucherwerk) Gestaltung, sondern kann, wie Goenka dieses eindrucksvoll zu praktizieren pflegte, auch auf indischen Märkten stattfinden, wo er sich mit seiner Meditationsgruppe öfters mal niedersetzte und zu meditieren begann. Wo immer ich eine spirituelle Praxis vollziehe, sie findet im inneren Raum statt und bedarf keiner äußerlichen Form. Sie entwickelt sich im inneren Raum, öffnet sich im inneren Raum und weitet sich, so sie denn sie stattfindet, über diesen in den inneren Raum anderer Lebewesen hin aus. Die körperliche Haltung ist beim praktischen Üben wichtig, die innere Haltung jedoch ist wichtig in allen Praktiken. Nicht von Wichtigkeit sind die Umgebung,

das Gebäude und die Landschaft um mich herum. Wichtig sind die Menschen und die Leben, die mich umgeben, nicht der Schmuck und die Garten- und Raumgestaltung. Das heißt nicht, dass der Raum nicht schön sein darf, aber die Gestaltung sollte nicht so viel Raum einnehmen, dass die Übung in Spiritualität zur Nebensache wird.

Eine weitere gerne vorgenommene Übungsweise sind Rituale, spirituelle Handlungen, deren Bedeutung meist verborgen bleibt. Das ist nicht gut, ist nicht sinnvoll und daher auch nicht erstrebenswert. Rituale die im Selbst wirken sollen müssen verstanden werden, denn sie dienen der Interaktion mit dem Umfeld und sollten nach Wikipedia auch als Kommunikationsabläufe gesehen werden. Weiterhin erfüllen sie sozial wirksame Standards, können Hierarchien und Herrschaftsverhältnisse stabilisieren und dienen daher der Einordnung in den gesetzten kulturellen Rahmen. Sie können sowohl als Geborgenheitsversicherung auch als Abgrenzungs- und Ausschlussform dienen (Schamanen, Brahmanen), in denen nur eingeweihte Mitglieder eines Zirkels Zugang haben oder bekommen. Rituale drücken immer etwas aus, sollen etwas bewirken, an etwas erinnern, und das geht nur, wenn der tiefere Sinn vom Teilnehmer verstanden und akzeptiert wird.

Spiritualität wird heute allgemein betrachtet an mehreren Stunden innerhalb einer Woche gelebt und durchdringt selten die Hüllen und Formen des Alltags. Die Motivation dazu ist fast ausschließlich im Erhalten der Leistungsfähigkeit zu suchen, soll Spannungen abbauen, soll beruhigen, soll die Anpassung an die Gesellschaft fördern und mich zu einem geachteten und erfolgreichen Mitglied der gelebten Gemeinschaft formen. Ich möchte hier die Frage stellen, ob diese Zielsetzungen in unseren Gesellschaften noch sinnvoll sind. Sanftmütige und leise agierende Menschen werden heute gerne und oft über den Tisch gezogen, während laute und rücksichtslose Agitationen meist Erfolg versprechen. Ich möchte fragen, ob der Zorn nicht erneut zu einer Tugend aufsteigen sollte, der sich auch spirituelle Menschen bedienen müssen, um überleben und wirken zu können.

Exkurs: Zorn in meiner Definition ist der sanfte Bruder der Wut. Er ist gerichtet, wird beherrscht und verfolgt ein vorgegebenes Ziel, während Wut ungerichtet, unbeherrscht und wahllos ist. Zorn ist ein lebenserhaltendes Element menschlichen Ausdrucks und dient der Klärung von Widersprüchen.

In meiner Definition ist Zorn hier und da sogar ein Mittel der Aufklärung und dient dazu, sich in einer lauten Welt Gehör zu verschaffen. Das ist heute wichtiger denn je, nach einem Spruch Papst Gregors I: "Die Vernunft kann sich mit größerer Wucht dem Bösen entgegenstellen, wenn der Zorn ihr dienstbar zur Hand geht", wobei dem Bösen heute noch das Profane und das Laute an die Seite gestellt werden muss. Und Zorn drückt sich auch nicht immer aggressiv aus, sondern kann auch still und leise aus der Mitte des eigenen Selbst fließen und in Form von

Klarheit und Beständigkeit sich äußern. Somit sind in meiner Anschauung Spiritualität und Zorn durchaus gesellige Gaben, die sich wunderbar ergänzen. Wie klingt das: Mit Kraft und Stärke, mit Spiritualität und Zorn eine freies Leben zu formen, für mich, für andere, für möglichst viele Wesen? Ich finde das toll!



Selbstoptimierung

Wann immer und wo immer heute Yoga, Meditation und andere Praktiken der Bewusstseinsbildung geübt und verfolgt werden, spielen immer gesellschaftliche und kulturelle Grundeinstellungen des Übenden eine tragende Rolle und gestalten mit, ohne dass dieses beabsichtigt, erwünscht oder gewollt werden konnte. Wenn wir Yoga und Meditation heute aus mitteleuropäischer Perspektive wahrnehmen, kommen wir unvermittelt auf einen Begriff, der eine sehr große Rolle spielen muss: Selbstoptimierung.

Was versteht man darunter? Selbstoptimierung ist eine grundlegende Eigenschaft jedes Lebewesens, das über eine besondere Art des Lernens sich optimal an eine Umwelt anzupassen sucht, da diese durch die Anwesenheit anderer ebenfalls lernender Wesen sich beständig ändert. In der Soziologie kommt dazu noch ein weiterer entscheidender Punkt hinzu, nämlich das Menschen nicht nur in einer natürlichen, sondern auch in sozialen und kulturell bestimmten Welten leben und auch hier Anpassungen stattfinden, die aber meist vom Einzelnen nicht immer direkt wahrgenommen werden. Sie sind da und wirken, ob bewusst oder unbewusst erlebt. Das heute gängigste und auch präsenteste Optimierungstool nennt sich Smartphone und ist nicht nur in der Handtasche, sondern meist bereits permanent in der Hand oder griffbereit in Hosentasche oder auf dem Tisch wahrzunehmen. Es verbindet Menschen miteinander, was an und für sich gut ist, aber es fordert auch. Nehmen wir die sozialen Netzwerke und ihr permanenter Zwang zur Präsenz. Um mithalten zu können, muss gelikt, gepostet und dargestellt werden, muss in Whatsapp gelesen und geantwortet werden, müssen Bilder, Beobachtungen und Späße erfunden, gesucht oder aufgenommen werden, um diese dann weiter zu verbreiten. Wird dem nicht gefolgt, erfolgt schnell Ausgrenzung und Kontaktverlust. Diese Kommunikationsform ersetzt in weiten Zügen mittlerweile das klassische Gespräch oder füllt selbiges zu weiten

Teilen. Weitere Komponenten geben Informationen darüber zurück, wieviel ich mich schon bewegt habe und folgerichtig mich noch bewegen muss, wieviel zu essen ist und welche Nahrungsmittel mir im Ernährungsplan noch fehlen, welche Termine und Events anstehen und was ich sonst noch so alles zu tun habe, um gesellschaftlich, beruflich, gesundheitlich (sportlich) und kulturell mitspielen und mithalten zu können. Ich glaube, was gemeint ist wird klar und ich muss das nicht weiter ausmalen. Zusätzlich treten Formen im beruflichen Umfeld auf, die eine permanente Überforderung darstellen, weil auch hier Abläufe, Anforderungen und zu erbringende Arbeitsleistungen durchoptimiert sind, was im Grunde nichts anderes bedeutet als mit "wenig Personal möglichst maximale Auslastung" zu erzielen. Die Auswirkungen dieser Multibelastung sind Überforderung, Müdigkeit, Stress, fehlende Erholungszeiten und folglich Ausbrennen, es treten Konzentrationsstörungen und körperliche Angespanntheit auf, Erkrankungen häufen sich und erschweren so die Bewältigung der Anforderungen und so weiter. Wir alle kennen das.

Nun wird sehr häufig die Praxis des Yoga verwendet, um die negativen Auswirkungen der genannten Belastungen abzumildern oder auszugleichen. Das ist durchaus ein begehbarer Weg, aber man muss verstehen, wie weit diese Praxis, die ja auch einen zusätzlichen Zeitaufwand fordert, helfen kann und wo das Maß der Möglichkeiten überschritten wird. Yoga dient unter Anderem auch zur Wahrnehmung und Abmilderung von Belastungen, richtig, aber es kann diese auf hohem Niveau nicht dauerhaft kompensieren. Zur Yogapraxis gehört auch die Veränderung der Lebensgewohnheiten, die Belastungen entstehen lassen. Es geht also nicht, immer weiter zu machen in der gewohnt belastenden Weise und durch regelmäßiges Yoga einen Ausgleich erzielen zu wollen. Was in einer solchen Beschreibung fehlt ist die Funktion des Lernens. Um das ganze Problem in einem Bild nachzustellen, wäre das so, wie wenn im Keller ein Wasserrohr undicht und der Kellerboden daher dauernd mit Wasser geflutet wird. Man kann natürlich regelmäßig sich mit Eimer und Putzlappen bewaffnen und den Boden vom Wasser befreien. Das gelingt über einen Zeitraum hinweg durchaus gut, aber der Keller bleibt nass und feucht und wird langfristig immer mehr sowohl dem Haus als auch seinen Bewohnern schaden. Besser wäre es, das defekte Wasserrohr auszutauschen oder abzudichten, so dass kein weiterer Schaden entstehen kann und der Keller langsam wieder trocken wird.

Es geht im Yoga vor allem Anderen darum, Bewusstsein für das Lebendige zu schaffen. Das heißt Belastungen ebenso wie Vorzüge zu erkennen und diese auch konsequent abzubauen und umzusetzen. Besonders überfordernde Belastungen müssen aus langfristiger Sicht konsequent entfernt werden. In der Phase eines Übergangs kann Yoga ausgleichen und helfen, richtig, aber es ist keine Praxis, die dauerhaft kompensieren kann. Schon ein gesundes, geordnetes und durchaus stressfreies Leben enthält genug Hürden, die eine geregelte Yogapraxis erfordern. Nur sind die Motive

hier unbedeutender, kleiner und subtiler. Eine aufkeimende Erkältung wird gestoppt, die nahende Prüfung erfordert für kurze Zeit mehr Einsatz, kleine Probleme in Familie (mit Kindern, Eltern) und im Beruf treten auf und sind zu bewältigen. Belastungen sind allgegenwärtig auch bei sehr gesunder Lebensführung. Hier hilft Yoga, aufrecht und beständig zu bleiben.

So muss die Praxis der Selbstoptimierung aus der Yogaperspektive beschrieben werden und daher sollte sie auch eingebettet sein in das jeweilige Gesundheitssystem (in Indien: Ayurveda). Yoga ist nicht dafür gemacht, sich immer weiter schinden und somit immer mehr aus Körper und Geist herauspressen zu können.



Meditation – Dhyana und Zazen

Wenn wir heute in Wikipedia nachschlagen, um die Verwendung des Begriffes Meditation zu ergründen, werden wir erschreckt feststellen, das damit Alles und auch Nichts gemeint sein kann, das jede beliebige bewusstseinsbildende, esoterische und religiöse Richtung etwas anderes damit meint, alle meist nur ihre Dogmen und Glaubensinhalte vertreten und natürlich auch bestätigt sehen möchten und damit genau das tun, was man heute mit Themenbesetzung benennt und was zielgerichtet nur zu einer Meinungshegemonie führen soll.

Zunächst einmal sollten wir beim Namen nennen, was schon einen Namen hat. Wenn wir also beim Sitzen in „Meditation“ in die Flamme einer Kerze schauen oder ein Mantra rezitieren, dann verfolgen wir die Technik des Dhyana, der yogischen Meditation. In einer Asana üben wir Asana, in Pranayama üben wir Pranayama. Wenn wir dabei Begriffe wie Shiva oder Vishnu verwenden, verfolgen wir eine hinduistische Meditationsform, die ebenfalls Dhyana genannt werden darf, aber einen religiösen, dogmatischen Hintergrund hat. Wenn wir Zazen üben, verfolgen wir eine buddhistische Meditationsform, die mit den Begriffen Nichts und Leere arbeitet. Wenn wir TZM verfolgen, üben wir mit einem begrifflosen Mantra, wenn wir kämpfen, betreiben wir Kampfsport oder –kunst, wenn wir tanzen, tanzen wir. Ich finde es einfach sinnvoll, die Dinge beim Namen zu nennen, auch wenn das Ziel all dieser Wege gleich sein sollte, was allerdings erst einmal hinterfragt und auch beantwortet werden muss. Selbst wenn wir eine positive Antwort dazu annähmen,

erreichen wir -um eine Metapher zu gebrauchen- Lissabon entweder mit dem Flugzeug fliegend, mit dem Schiff schwimmend und über den Landweg fahrend. Jeder Weg hat seine Namen und seine Inhalte.

Worüber ich hier sprechen kann sind ausschließlich sind die Wege des Zazen und Dhyana, die ich selbst verfolgt habe oder verfolge, und das auch nur soweit ich darauf selbst Erfahrungen machen konnte und soweit ich in der Lage bin, darüber auch zu berichten. Nicht jede Erfahrung lässt sich auch gleich und leicht in Worten fassen, nicht jede Erfahrung eignet sich zur Weitergabe an Mitmenschen und natürlich gibt es auch Erfahrungen, die ich gar nicht weitergeben möchte, da sie mir zu persönlich erscheinen. Das ich trotz dieser Einschränkungen bereit bin, die Lehre des Sitzens in Meditation an Kursteilnehmer weiterzugeben, beruht auf der Einsicht, dass unsere Gesellschaft Menschen braucht, die zu einer Meditationspraxis fähig sind.

In jeder beliebigen Meditationspraxis können Erfahrungen gemacht werden, was an sich profan ist und sich daraus ableitet, das wir in jeder Sekunde unseres Lebens Erfahrungen machen können. Wenn wir allerdings in einer Übungspraxis auf Erfahrungen hinarbeiten, müssen wir uns darüber im Klaren sein, welche Erfahrungen wir denn zu machen wünschen, denn: Die Erfahrungen jeder Meditationsform werden in aller Regel in jeder Tradition anders beschrieben und auch anders benannt. So ist zunächst einmal die Unterscheidung wichtig, ob diese Erfahrungen einen mehr praktischen Nutzen haben sollen wie z.B. die Stärkung der Konzentrationsfähigkeit oder die Fähigkeit, gut einschlafen oder abschalten zu können, oder ob diese Erfahrungen dem Leben an sich als Erweiterung, Vervollkommnung oder Entwicklung dienen sollen. Die erstgenannten Motive können als „ich meditiere, um... zu ermöglichen“ zusammengefasst werden, die letztgenannten als „ich meditiere, um... zu werden“.

Dann ist es wie bei allen Erfahrungen notwendig zu entscheiden, in welcher Sprache und Form ich diese Erfahrungen ausdrücken, selbst leben oder weitergeben möchte. Arbeite ich also bei der Weitergabe in einem buddhistischen, christlichen oder hinduistischen Sprach- und Ausdrucksgefüge oder bevorzuge ich eher eine wissenschaftliche Form wie Psychologie, Psychoanalyse oder Philosophie. Während die religiösen Formen relativ genau gefügte Ausdrucksweisen besitzen, die grundlegende Dogmatiken nicht ausschließen können, sind die mehr atheistischen Formen vielgestaltiger, differenzierter und daher auch sehr viel mehr mit der Gefahr belastet, sich im Dschungel der Variationsmöglichkeiten zu verirren. Alle Sprachen, Wissenschaften, Religionen und Weltanschauungen haben bereits in ihrem Grundkonstrukt eine vorgegebene Sichtweise eingearbeitet, aus der innerhalb eines Beschreibungsversuches nicht oder nur schwer ausgebrochen werden kann. Lediglich die Absicht, sich auf „nur sich selbst leben“ zu beschränken, kann auf die

Formulierung in Sprache verzichten; und auch dieses wird schwierig sein, lebt man doch selbst als Einsiedler nicht allein auf dieser Welt und könnte in die Not geraten, seine Reaktionen oder Nichtreaktionen anderen Menschen erklären zu müssen. Selbst Heilige haben sich in der Vergangenheit aufgrund ihrer Aussagen schon mal schnell in der Psychiatrie oder auch auf einem Hinrichtungsplatz wiedergefunden. In neuerer Zeit scheitern Ehen und Familien, Freundschaften und Sozialgefüge an einseitig ausgelegten und unerklärbaren Entwicklungen. Daher empfehle ich allen Meditierenden, sich vorab schon einer erklärbaren, verstehbaren Sprache zu bemächtigen.

Der Aufbruch in ein anderes Seins Gefüge, das viele Traditionen als hohes Ziel versprechen, sollte nur dann angestrebt werden, wenn man sich in seiner jetzigen eigenen Haut nicht (mehr) wohlfühlt. Der Weg endet immer im Unbekannten und kann seine Versprechen einlösen – oder auch nicht. Sich aufzumachen, um etwas Neues zu gewinnen aus Stolz, Ehrgeiz oder Prahlucht wird, so ist in allen Schriften zu lesen, immer im Desaster enden. Was angestrebt werden kann ist (mehr) Freiheit, Weisheit und Entwicklung, und diese können nur dem Menschsein an sich dienen, nicht aber persönlichen Begehrlichkeiten. Gier, Hass und Verblendung sind, so sagt man im Zen, zu lösen, nicht zu pflegen. Meditation in moderner Form ist eine höchst persönliche Praxis, ist an sich nicht formalisierbar, ist nicht institutionalisierbar und nicht organisierbar. Ein Lehrer und eine Schule können Hilfe geben und einen Schutz- und Übungsrahmen setzen. Die Arbeit an sich aber ist immer dem Menschen selbst vorbehalten.

So vermittelt und praktiziert kann Meditation gelingen. Alles andere ist im meiner Vorstellung heute nur neuer und daher ungereifter Wein in alten verkrusteten Schläuchen.



Sprache als Mittel des Unterrichts

Während die Sprache in der heutigen Zeit als Grundlage aller Kulturtechniken fungiert, hat sie im Unterricht bei Anwesenheit eines lehrenden Menschen eine etwas andere Funktion. Dem anwesenden Lehrenden stehen neben der Sprache auch noch

andere Vermittlungstechniken zur Verfügung. Er/sie kann zeigen, kann vorleben, vormachen und kann eine Übung, ein Werkstück oder eine Aufgabe begutachten, kritisieren, kann korrigieren und kann, was wesentlich ist, nachfragen.

Ich möchte hier in diesem Artikel der Frage nachgehen, wie im Unterricht von Yoga- und Meditationstechniken die Sprache sinnvoll zu Geltung kommen kann, wie sie verwendet werden kann und vor allem, wie sie nicht verwendet werden sollte. Ich beginne einfach der Einfachheit mal mit der letzten Aussage, und zwar, wie Sprache nicht verwendet werden kann. Ich meine damit zum Beispiel die einfache Anweisung, die bereits einen Anfänger in den ersten Übungsstunden gleich und oft am Anfang schon ereilt: Er oder sie soll ... loslassen und ... entspannen. Diese Anweisungen sind absurd, denn wenn Teilnehmer diese Anweisung befolgen könnten, bräuchten sie weder Yoga noch Meditation und würden gar nicht in einer Übungsstunde für Beginnende erscheinen.

Sprache und wie sie sinnvoll verwendet wird setzt immer Bekanntheit der Inhalte voraus. So kann ich in einer Yoga-Stunde mit geübten Teilnehmern nur mit der Anweisung "Kopfstand" eine Gruppe dazu bringen, sich in bestimmter Weise zu organisieren, sich vorzubereiten und gemeinsam oder nach und nach in die Haltung zu gehen, die vom Leiter erwünscht wird. Weiterhin wäre es für Motivation und Verständnis zum Beispiel eines Einsteigers wichtig zu wissen, warum diese Übung gemacht wird und was diese bewirken soll. Sprache ist hierbei in der Grundfunktion der Anweisung (Befehl) hilfreich sowie in der Weitergabe von Erfahrung von Mensch zu Mensch, und letzteres stellt eine Kommunikation dar, da sowohl der Lehrende als auch der Übende jederzeit nachfragen können und beide damit sicherstellen, dass die Anweisungen richtig ankommen.

Doch Sprache ist weit mehr als nur Anweisungs- und Formulierungswerkzeug, denn sie vermittelt Motivation, vermittelt Stimmung und kann Wünsche erzeugen, deren Kraft einen Menschen zu treiben vermag. Setzt ein Lehrer diese letztgenannten Fähigkeiten von Sprache ein, übernimmt er Verantwortung für ggf. weitreichende Veränderungen bei einem Menschen, und er sollte daher genau wissen, was er wann, wie und wo anweist (befiehlt). Sein Vorbildcharakter und seine Autorität, die auf Erfahrung gründet, ermöglichen diese Wirkung. Er sollte sich dieser Macht immer bewusst sein. Ich selbst halte es damit so, dass ich nur dort in kraftvoller Weise einwirke, wo ich mein Gegenüber genau, das heißt über lange Zeit hinweg kenne und eine Vorstellung davon habe, welche Impulse meine Worte auslösen werden.

Exkurs: Sprache basiert in ihren Ursprüngen auf Befehl und Parole. Bei Ersteren wird in der Regel eine Handlung eingefordert, die bekannt ist. Bei Letzteren wird eine Äußerung abgefragt, mit der eine Zugehörigkeit (Identität) belegt werden kann, wenn Fremde sich begegnen und die Frage "Freund oder Feind" im Raume steht.

Weiterhin dient Sprache auch der Weitergabe von Erfahrung von Mensch zu Mensch, wobei wie oben ausgeführt Kommunikation entstehen muss. Heute wird Sprache aber in sehr viel größeren Kontexten verwendet. So kann Gehörtes und Vermutetes, kann Gelehrtes und Erwünschtes, kann abstraktes Wissen nicht nur über Körper, sondern auch über körperliche Zustände und deren Bezogenheit weitergegeben werden. Und die Weitergabe erfolgt nicht nur von Mensch zu Mensch, sondern auch von Medium zu Mensch oder sogar von Medium zu Medium (Film, Fernsehen), wobei der Mensch bei letzterem nur noch als Zuschauer fungiert. Problem der beiden letztgenannten Formen ist der Mangel an Kommunikation, was heißt, das keine Rückfrage mehr erfolgen kann. Befehl (und Parole) sowie die Weitergabe von Erfahrung stellt die erste Ebene von Sprache dar. Die zweite Ebene umfängt Wissen und deren Verbreitung durch Massenmedien, die dritte Ebene wird von Dogmen und Weltanschauungen gebildet, die weder hinterfragt noch in Zweifel gezogen werden können, sondern (meist unter Androhung von Repression, durch freiwillige Selbstkontrolle oder weil alternativlos) geglaubt werden müssen.

Im Unterricht zu Yoga und Meditation sollte Sprache nur Verwendung finden, die Inhalte der ersten Ebene vermitteln. Bereits die zweite, ganz besonders aber die dritte Ebene birgt unendlich große Risiken. Anweisungen aus zweiter/dritter Hand, weil ein Guru darüber mal so gesprochen hat, weil es so überliefert ist oder man das einfach so macht, sind ungeeignet für den Unterricht. Über Inhalte dieser Ebenen kann ein Lehrer mal etwas erzählen, kann auf solche hinweisen oder Quellen zugänglich machen. Angewiesen werden jedoch sollten nur Inhalte auf der Basis der ersten Ebene, Inhalte also, die auf persönlicher Erfahrung, also auf erlebt haben, erleben können und erleben ermöglichen sich gründen. Alles andere verliert sich im unwirklichen Raum einer einmal festgelegten Kultur, die nichts mit dem Leben, das seinem Wesen nach permanenten Veränderung unterliegt, zu tun haben.