



Karmalehre und Philosophie als Bedingung der Meditation des Jnana-yoga

Der Versuch, eine Verbindung zu formulieren zwischen westlicher Philosophie und östlicher Weisheit ist eine meiner Arbeiten aus 12/1999.

Wir leben in einer unbegrenzten, unendlichen Welt, die eine sowohl denkbare als auch undenkbare Fülle von Möglichkeiten enthält, eine Welt, die weder durch Zeit noch durch Raum begrenzt ist und die keinen Zeitpfeil kennt. Aber als Mensch sind wir eine gebundene Form des Lebens, gebunden an die Physis eines Organismus, gebunden an eine Richtung in der Zeit, gebunden durch Begrenzung des Raumes und gebunden durch Endlichkeit. An einer Stelle, einem Ort und einem Moment in diese Welt geworfen, beginnt zunächst die Kette von Ursache und Wirkung unser Leben zu bestimmen, lässt uns dieser Automatismus keine oder nur noch wenige Möglichkeiten zur Wahl.

Hier liegt unser Ausgangspunkt, hier stehen wir am Anfang unserer Praxis. Diesen Punkt zu erkennen, ist der erste Schritt auf dem Weg zur Befreiung aus dem Rad des Lebens. Als begrenzte und gebundene Form besitzen wir nur die Fähigkeit, eine begrenzte Auswahl von Möglichkeiten aufzunehmen, zu erkennen und auch zu nutzen. Diese Erkenntnis (der zweite Schritt) ist zwangsläufig eine Folgerung der ersten und ist von außergewöhnlicher Banalität. Trotzdem sagt sie uns klar und deutlich, wie unser Leben zu gestalten sei, wenn wir Veränderung anstreben. Wenn wir selbst unser Leben in die Hand nehmen wollen, selbst gestalten und wählen wollen, müssen wir (erstens) das bereits laufende Rad anhalten oder zumindest stark verlangsamen, müssen uns weiterhin (zweitens) über die Fülle unserer Möglichkeiten klar geworden sein und dann (der dritte Schritt) mit Bedacht wählen. Jede Wahl setzt das Rad erneut in Gang, jede Wahl ist eine Begrenzung und eine Einschränkung zukünftiger Möglichkeiten. Dies ist die dritte Erkenntnis, sie folgt aus den anderen und ist unvermeidbar und unwiderlegbar. Wir können als begrenztes Wesen nur begrenzt aufnehmen, einerseits wird alles nicht aufgenommene wie ein Opfer preisgegeben und daher Leiden verursachen, andererseits wird alles aufgenommene unsere zukünftigen Möglichkeiten begrenzen, eine weitere Auswahl erschweren oder verhindern und daher ebenfalls Leiden nach sich ziehen.

Was also können/sollten wir tun? Wir sind niemals frei in der Entscheidung, und

wir können niemals ganz frei werden, denn dazu müsste uns als Mensch Unbegrenztheit zufallen. Wählen wir also unseren Teil aus, und dreht sich damit das Rad in eindrucksvollen Geschwindigkeit, so sind wir begrenzt für den Rest unserer Tage in dieser Form als Mensch, das Rad dreht sich und wir folgen ihm. Das nicht Erwählte wird bald als Verlust erfahren werden. Wählen wir nur begrenzt und sparsam aus, halten wir also das Rad nur in langsamer Drehung, verzichten wir damit auf eine Vielzahl von Möglichkeiten und damit verbunden von Eindrücken zugunsten einer unbestimmten Zukunft, was zumindest im Moment des Verzichts ebenfalls als Verlust erfahren wird. Lassen wir uns treiben im Strom der immerwährenden Bewegung um uns herum, wählen wir also nicht und bestimmen wir nicht, so verzichten wir auf die Selbstbestimmtheit unseres Lebens, andere wählen für uns und wir werden zu "Getriebenen". Wo liegt da die Lösung?

Die Bhagavad Gita hält daher einen Rat für uns bereit, der in etwa so lautet: Wir wählen aus der Fülle der Möglichkeiten aus nach bestem Wissen und Gewissen, tun dann, was wir tun müssen, aber wir gestalten unser Tun so, dass wir nicht hängen an den Früchten dieser Handlungen.

Aber was genau bedeutet dieser Satz, und wie geschieht so etwas in der Praxis? Wie kann ich mir dies vorstellen? Ist dieser Sinngehalt dieses Satzes nicht paradox? Gerade doch aus dem Streben nach den Früchten heraus haben wir begonnen, den Mechanismus unseres Leidens zu durchschauen. Um das Leiden zu mindern, und das sind doch die Früchte unseres Strebens, haben wir doch mit einer Praxis begonnen und sind erst so auf diesen Satz der Bhagavad Gita gestoßen. Fehlt hier dann nicht etwas entscheidendes? Müssen wir dann aufgrund dieses Satzes die Wege des Vergangenen nicht trennen von den Wegen, die vor uns liegen? War der vergangene Irrweg nicht erforderlich, ja zwangsläufig dann auch richtig, um hierher zu finden? Und ist diese Aussage nicht eine neues Paradox, dass ich nämlich nur auf Irrwegen zur Wahrheit finde, und mein neu einzuschlagender Weg ebenfalls ein Irrweg sein muss? Und wie kann ich mit dieser Paradoxie im Gepäck fortschreiten? Dieser Sinngehalt ist unserem, zu Differenzierbarem zugeneigten einfachen Denken nicht erfassbar. Wir brauchen eine Hilfe, um dies zu erfassen. Wir müssen sich widersprechende Aussagen nebeneinander stellen können, ohne sie in Beziehung zu bringen, ohne sie aufeinander wirken zu lassen. Diese Hilfe finden wir in der philosophischen Idee vom Hintergrund, vom Einen, vom Umgreifenden, von Gott, von Tao oder von Brahman, auf dem sich solche konträren Facetten (Paradoxien) abbilden lassen.

Auf diesen Hintergrund sehen wir die Paradoxie wie die zwei Seiten einer Münze, wir nehmen auf, ohne zu verarbeiten, betrachten ohne Auswahl und Urteil, verzichten also auf die Schlussfolgerung, die sich zB in der Theorie von "These, Antithese (diese bilden die Paradoxie) und Synthese (Urteil) ausdrückt.

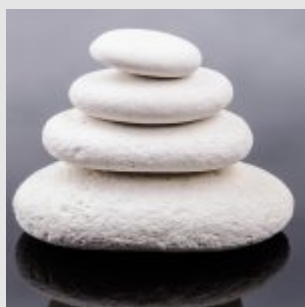
Diese Betrachtung dann schafft Bilder und Symbole, zu denen sich durch "wirken lassen", das ist eine bewusst herbeigeführte Unbestimmtheit in unserem Denken, in

der unendlichen Fülle der Möglichkeiten eines unbegrenzten Universums Entsprechungen finden lassen, die in ihrem Bewusstwerden als Idee sich in unserem Denken Ausdruck verleihen.

Diese Idee (nach Platon), wir können sie auch Intuition (im Yoga) nennen, steht uns, einmal erkannt, dann als erweiterte, fast immer auch neue Möglichkeit offen. Durch ihre Herkunft aus der Fülle, aus dem Hintergrund, verbindet sie uns symbolisch mit allem und ist daher dem, was wir als die eine Wahrheit bezeichnen, sehr nahe. Diese Betrachtung und dieses "wirken lassen" erreichen wir in der Praxis der stillen Meditation. Aber diese Praxis erfordert Bedingungen:

- Die Bereitschaft zur Analyse, des Erkennens, was ist (jetzt und hier).
- Die Bereitschaft des "offen-seins" und "offen-bleibens" für unbestimmte Zeit.
- Die Bereitschaft, weiterhin zu erkennen und zu lernen.
- Die Bereitschaft, die aufleuchtenden Paradoxien solange zu ertragen.

Ohne diese Bedingungen ist die Meditation oft nur ein unbestimmtes Staunen, wird sie wie zu einer kurzen Flucht aus dem Häusermeer der Städte in die freie Wildnis der Natur, von der nach der Rückkehr nichts bleibt als eine sehnsuchtsvolle Erinnerung, die bald neues Leiden gebiert. Wirkliche Meditation arbeitet im und mit dem Meditierenden, sie formt und weitet, erhellt und vermindert so Leiden. Sie braucht dazu eine Analyse und Kenntnis dessen, was ist (zB: Erkenntnis des Prinzips von Ursache und Wirkung – Karmalehre des Yoga), und sie braucht eine Methode der Vorstellung, die nicht formt, sondern wahrnimmt (zB: Philosophie der Idee nach Platon). Kenntnis, Wahrnehmung und die Wirkung der Meditation führen nur gemeinsam zum Erfolg, so wie erst ein Tisch mit drei Beinen zum sicheren Stehen findet.



Zen-Sesshin im September 2016

Es ist 6:30 am Morgen. Eine lange Schlange von 35 Menschen verlässt,

hintereinander gehend, einem Gleichschritt folgend, ein Grundstück in Buchenberg (Allgäu), überquert die Straße und biegt in einen Feldweg ein, dem sie dann zügig und in schnellen Schritten folgt. Regelmäßig beobachtet werden kann dieses Ereignis, Kinhin genannt, meditatives Gehen, am Hauptausgang des Daishin-Zen-Seminarzentrums und -Klosters Buchenberg. Es ist Sesshin, Meditationswoche.

Die 35 Teilnehmer des Sesshin üben eine Woche lang sich in der Kunst der Meditation im Zen-Stil. Aus ganz Deutschland sind sie angereist, um hier im stillen und landschaftlich schönen Allgäu Erholung zu finden vom alltäglichen Stress eines kombinierten Arbeits- und Familienlebens. Es wird wenig gesprochen hier, man ist leise und doch, falls überhaupt, irgendwie zügig unterwegs. Das Zentrum des Seminarbetriebes ist das Zendo, die Meditationshalle, in der alle Teilnehmer planmäßig und mit geregelter Ablauf circa sieben bis acht Stunden des Tages zubringen, auf Kissen oder Holzbänkchen sitzend, in Meditation vertieft. Die anderen Gebäude dienen als Seminar-, Wohn- und Versorgungsräume. Hinter einem neu angelegten See, in dem Kois ihr nasses Zuhause gefunden haben, erhebt sich ein neu errichtetes Teehaus, das vom Zen-Meister des Klosters bewohnt wird. Verschiedene Buddha-Statuen und das neu errichtete Eingangsportal zeigen eindeutig auf den japanischen Einfluss hin. Eine große Tafel vor dem schön gelegenen See zeigt, dass hier noch zwei weitere Gebäude entstehen sollen, die dann zusammen mit dem Bestehenden ein Kloster im buddhistischen Stil ausweisen.

Zen bezeichnet eine Meditationsweise, die die Sammlung des Geistes dazu verwendet, die Wirklichkeit zu erfahren, ohne dabei kulturelle und geschichtlich gewachsene Vorstellungen und Gewohnheiten zu berücksichtigen. Haupttechnik auf dem Übungsweg ist Sitzen in Kraft und Stille, Zazen. Der Zen-Meister Hinnerk Polenski, der den langen Weg zur Freiheit bereits weit gegangen ist, hilft den auf ungewohnten Pfaden wandernden Teilnehmern in Einzelgesprächen mit Rat und Ansporn. Nicht immer wird das Empfohlene auch gleich verstanden, geht es doch darum, die Teilnehmern aus ihrer Verstrickung zu befreien und dabei nicht nur den Verstand zu erreichen, sondern auch das Herz zu berühren. Es ist erstaunlich, wie gut dieses immer wieder gelingt und damit die Motivation, weiterzugehen, erweitert und zu verstärken weiß.

Sechs Tage habe ich in dieser Atmosphäre mit Sitzen, Gehen, Rezitieren, Teetrinken und Arbeiten zugebracht, habe dabei jeden Rat des Meisters und seiner vielen Helfer befolgt und alle Aufgaben wahrgenommen, die das Kloster den Teilnehmern stellt. Es waren schöne Tage inmitten von Freunden, Tage ohne Aggressivität, Tage ohne Ärger, ohne Stress, und doch Tage erfüllt von Tun, Erleben und Sein. Ich bin erholt in die Normalität zurückgekehrt, vielleicht auch ein Stück freier, ganz bestimmt aber ein großes Stück nachdenklicher angesichts eines erdrückend eng gestrickten Alltags. Es waren gute Tage, wichtig für mich und bestimmt auch wichtig für die Menschen, die mit mir leben und arbeiten müssen.



Was Yoga vom Turnen unterscheidet

Manchmal am Wochenende nehme ich mir die Zeit und recherchiere und surfe durchs Netz, um zu erfahren, was das Thema "Yoga" so alles Neues zu bieten hat.

Und obwohl ich diese Suche mittlerweile immer mehr wie das Lesen der Fernsehprogrammorschau betrachte –ein Kessel Buntes mit wenig Gehalt- erschrecke ich doch immer wieder angesichts der Oberflächlichkeit, mit der ein gutes und ernsthaftes Thema verheizt wird. Bunte Bilder, buntes Trallala-Geschreibsel mit magischen und mythischen Inhalten, wenig Information zur Technik und noch weniger Hilfestellung und Rat. Nur die Gegner, die ewigen Warner –Verletzungsgefahren, psychische Abhängigkeit, religiöse Vorstellungen- bringen einigermaßen informative, sprich lesbare Artikel zustande. Der Rest ist Werbung, Anpreisung und Ausdruck von Begeisterung, wobei ich dabei mehr die ursprüngliche Bedeutung meine -von einem Geist erfüllt- und nicht die sprichwörtliche Freude.

Daher und in alle Bescheidenheit noch einmal, kurz und bündig, ein paar informative Zeilen zu Yoga, die hoffentlich zur Freude im Üben beizutragen vermögen:

Yoga ist eine körperlich aktiv gestaltete Übungsmethode, deren Übungen ein wenig wie Turnübungseinheiten (Vorbereitungsübungen) aussehen. Im Gegensatz zum Turnen aber arbeitet Yoga nicht mit Haltespannung und Schwung, sondern Yoga arbeitet mit Erdung und Entspannung. Der große Unterschied ist der, dass im Yoga nicht die äußere Form, sondern das innere Wahrnehmen der Kräfte und Bedingtheiten im Vordergrund stehen sollte. Somit wäre ein Turner, der über eine gute innere Wahrnehmung verfügt, auch Yogaübender, während ein Yogi, der nur die äußere Form im Fokus hat, mehr ein Turner bleibt.

Exkurs:

Entspannung bedeutet nicht ein Abschalten, sondern mehr die Absenkung zum notwendigen Tonus, in dem die Übung als mühelos und fest empfunden wird.

Tonus nenne ich das individuell ausgestaltete Maß an Spannung, das zur Ausführung

und zum Halten der Übung (Pose) notwendig ist. Mit anderen Worten bedeutet Entspannen das Absenken auf Tonus-Niveau.

Erdung ist eine Bewusstseinshaltung, die stets versucht, die Kräfte der Natur - Schwerkraft, Lebendigkeit- in der Haltung wirken zu lassen.

Im Yoga sollte es überwiegend um die innere Form gehen. Menschen sind unterschiedlich, bringen unterschiedliche körperliche und geistige Verfassungen auf die Matte und können daher nicht mit dem einen System arbeiten. Aber es sind nicht unterschiedliche Übungen, sondern unterschiedliche Intensionen, die der Individualität Rechnung tragen. Eine Yogaübung wirkt dann am besten, entfaltet ihre größte Wirkung im dem Bereich, der kurz vor der Beweglichkeitsgrenze liegt, sozusagen auf der Schwelle zwischen Nutzung der vorhandenen Gegebenheiten einerseits und einer Dehnung andererseits. In diesem Bereich signalisiert der beanspruchte Muskel, das beanspruchte Gewebe, das der Übende gerade den sicheren Bereich verlässt und die Gefahr besteht, zu be- oder überlasten. Die Wahrnehmung dafür ist noch nicht Dehnungsschmerz, sondern Wärme. Diese ist einer Wahrnehmung der involvierten Energie äquivalent. Sie wird in Form von Prickeln, Kribbeln oder als Strömungen wahrgenommen. Auch ist diese nicht ein Dehnungsschmerz auf eine Region begrenzt, sondern das Gesamtsystem Mensch wird von dieser Wahrnehmung durchflutet. Mit anderen Worten ausgedrückt ist auf dieser Schwelle die Wahrnehmung von energetischen Aktivitäten als Wärme möglich.

Wir bekommen somit eine Form der inneren Wahrnehmung, die einerseits im Alltäglichen nicht notwendig und daher auch nicht angezeigt ist und die andererseits von einer Dehnungsspannung vollkommen überlagert würde. Das Ziel von Yoga ist letztlich, jede mögliche Körperhaltung, ob einfach oder kompliziert und anstrengend, in diesen Bereich legen zu können und somit optimal mit unserer Kraft und Energie umgehen zu lernen. Was zunächst als Erfahrung nur für den Körper und seine Funktionen gilt, kann und wird später, mit größerer Sicherheit und Vertrauen, in den denkenden Teil und weiterführend in den geistigen Teil unseres Menschseins übertragen werden. Dafür sind die Methoden Konzentration und Meditation vorgesehen, die zwar mit der gleichen Energie, aber etwas anderen Motiven und Techniken arbeiten.

Körper, Denken und Geist sind im Yoga eine Einheit, gehören zusammen wie Holz, Feuer und Rauch. Sie sind daher auch in jeder Yogaübung gemeinsam beteiligt, der Körper, der die Haltung trägt, das Denken und der Wille, die in der Übung zu verweilen ermöglichen und der Geist, der sich von Verhaltensweisen löst, die ihm von außen aufgenötigt wurden. Dieser Lösung ist dann auch die stressmindernde und erholungsreiche Wirkung von Yoga zuzuschreiben, und sie entsteht mit und durch das Bewusstsein in der Übung, und es ist gleich, ob die Wirkungsweisen im Detail dabei verstanden werden oder nicht.



Yama und Niyama im Wandel der Zeit

Wann immer heute mit Yoga und seinen Techniken begonnen und umgegangen wird, kommt man automatisch mit den Grundlagen dieser Lehre in Berührung und wird mit den Begriffen Yama und Niyama konfrontiert, die einen Verhaltenskodex für Übende beschreiben:

Yama (Kodex gegenüber der Außenwelt):

1. Ahimsa (Nicht-Gewalt) oder die Abwesenheit von Gewalt und Grausamkeit
2. Satya oder Wahrhaftigkeit und Wahrheit
3. Asteya (Nicht-Diebstahl) oder das Verbot zu stehlen
4. Bramacharya (Führung zu Gott) oder das Gebot, sich auf das Wesentliche hin zu bewegen
5. Aparigraha (Nicht-Zugreifen) oder das Gebot, sich nicht Bestechen zu lassen.

Niyama (Kodex gegenüber sich selbst):

1. Shauca (das Geklärte) oder Sauberkeit, Reinheit
2. Santosha oder Genügsamkeit
3. Tapas (Erhitzen) oder den Körper funktional zu halten
4. Svathyaya oder die Selbsterforschung
5. Ishvarapranidhara oder die vertrauensvolle Hingabe an Gott.

Beim genauen hinein lesen in die Gebote des Yama wird man feststellen, das diese Gebote für alle Teilnehmer an unserer westlichen Gesellschaft in Gesetzen geregelt und damit für alle bindend sind. Lediglich Wahrhaftigkeit und das Gebot, sich auf das Wesentliche hinzubewegen sind nicht unter Strafe gestellt, werden aber allgemein als Standard angesehen. Auch die Gebote des Niyama können allgemein als Verhaltensstandard oder zumindest als wünschenswert angesehen und werden, vielleicht mit anderer Begrifflichkeit, auch so von einer Mehrheit gelebt. Weiterhin gibt es vielfältige Versuche, diesen eher als archaisch empfundenen Begriffen neues, aktuelleres Leben einzuhauchen. Diese Versuche, die ich grundlegend durchaus begrüße, scheitern aber in aller Regel, weil die Umformungen und Auslegungen nur Teilbereiche der zu klärenden gesellschaftlichen Verhaltensweisen darstellen können und zusätzlich noch von dogmatischen

Lehrmeinungen durchdrungen bleiben. Eindrückliche Beispiele dafür sind der Vegetarismus (Ahimsa) und die oft gepredigte sexuelle Enthaltsamkeit (Bramacharya), die selbst in Wikipedia Einzug gefunden haben.

Betrachten wir mit ungetrübtem Blick die oben genannten Gebote und berücksichtigen den Lebensstandard, der in unserem Kulturkreis als allgemein vorausgesetzt gelten kann, berücksichtigen wir die religiöse Freiheit, die unsere Gesetze vorschreiben, so verbleiben unter Übungsgesichtspunkten:

1. Bramacharya mit dem Gebot, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren
2. Santosha oder die Genügsamkeit
3. Tapas oder das Gebot den Körper funktional zu halten
4. Svathyaya als das Gebot der Selbsterforschung

Kurz und in einem Satz zusammengefasst wäre das eine genügsame, sich auf das Wesentliche auszurichtende Selbsterforschung und Gesunderhaltung (Prävention). Das ist keine allzu außergewöhnliche Aussage, trifft aber im Kern die Voraussetzungen, unter denen die Übung des Yoga begonnen werden kann. Allerdings stehen heute der Zielsetzung einer Yogapraxis andere Hindernisse im Wege wie den Menschen vor 1000 Jahren. In der nachfolgenden Aufzählung seien solche beispielhaft aufgereiht und verarbeitet:

1. Da ist zunächst einmal die Zeitfrage. Eine Yogapraxis verbraucht mind. 2 Stunden an zwei bis drei Tagen einer Woche, wenn alle Module (Asana, Pranayama, Meditation, Selbststudium, Ruhe- und Wirkungszeiten) sinnvoll eingesetzt werden sollen.
2. Da ist die Fragestellung des großen Angebots an Studios, Kursen und Lehrern, die nahezu unzählige Variationen, Arten und Traditionen der Yogalehre (Praxis) anbieten. Nicht jede Form ist für jeden geeignet und oftmals sind es die weniger beliebten Formen, die wirklichen Zugewinn ermöglichen.
3. Dann ist zu nennen die Gewohnheit des Konsumierens, die auch vor Yoga nicht halt macht. Yoga an sich ist Selbsterforschung oder Arbeit an sich selbst. Mit ein paar Übungseinheiten unter Anleitung ist es oftmals nicht getan, sondern das Erlernte muss in den Alltag integriert werden.
4. Als großes Hindernis ist der Erkenntnisgewinn zu nennen, der stets Veränderungen des Gewohnten zur Folge hat. Weder das eigene Selbst noch die unmittelbaren Beziehungspersonen mögen Veränderungen und der sich Verändernde steht ständig unter Rechtfertigungszwang sowohl positiver (Ich geben die Gewohnheit auf, weil ...) als auch negativer Art (Ich möchte die Gewohnheit aufgeben, aber scheue die Schwierigkeiten, die dieses nach sich ziehen würde, weil ...).
5. Dann wären bei sich einstellender positiver Wirkungen der Stolz und die Missionsneigung zu nennen, die so manchen Übenden allzu schnell ergreift und die

sich oft negativ auf das soziale Umfeld auswirken.

6. Weiterhin ist die Versuchung groß, sich selbst als Lehrer zu etablieren und vergisst dabei gerne und schnell, das auch das Üben an sich selbst nicht vernachlässigt werden darf.

Somit hätte eine zeitgemäße Grundlagenzusammenstellung im Sinne von Yama/Niyama so etwa nachfolgende Struktur und Umfang:

Yama (Kodex gegenüber der Außenwelt):

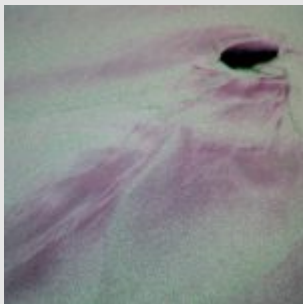
1. Konzentriere dich in der Lebensgestaltung auf das Wesentliche. Nicht alles was als modern und hipp gilt fördert dein Leben. Vieles davon ist Selbstbelohnung oder Zerstreuung.
2. Schließe dich nur einer Gruppe an, wenn diese dich auch fördern kann. Findest du keine Gruppe dieser Art, ziehe aus einem wahrgenommenen Unterricht das für dich Richtige heraus und wahre Distanz.
3. Rechtfertige dich nicht für Dinge, die deine Praxis fordert. Es ist dein Leben, deine Zeit und deine Entscheidung.
4. Missioniere nicht und zwinge niemand zur Rechtfertigung. So wie es deine Entscheidung ist, ist es auch die Entscheidung anderer.
5. Nur wenn du auf dich selbst achtest, kannst du anderen helfen.

Niyama (Kodex gegenüber sich selbst):

1. Mache Genügsamkeit zu einer deiner Grundstimmungen. Esse soviel wie dir gut tut, arbeite soviel wie notwendig und übe wenn Übung gebraucht wird. Ansonsten halte Frieden mit deiner Seele (frei nach einem Sprichwort!).
2. Erhalte deinen Körper gesund und verwechsle gesund nicht mit schön! Selten ist ein Schönheitsideal auch gesund. Besonders die Molligkeit ist hier als Beispiel gut geeignet, ist sie doch für viele Menschen nachweislich die gesündeste Erscheinungsform. Nicht BMI, sondern „sich wohl fühlen“ ist das Maß der Dinge!
3. Die Selbsterforschung ist die Grundhaltung des Übens. Nicht jede Übung gereicht auch jedem zu Wohlbefinden und Gesundheit. Wähle das für dich Richtige auf der Basis von Selbsterfahrung.
4. Stelle genügend Zeit und Muße zur Übung und Erholung bereit. Zeit ist Geld, aber Geld ist nicht Gesundheit und nicht Wohlbefinden. Und „Erholung/Yoga to go“ ist ein Widerspruch in sich.
5. Konsumiere Yoga nicht! Es kann geschehen, dass du von Zeit zu Zeit eine Pause vom Üben brauchst, denn Neues muss sich auch setzen können. Nimm dir diese Zeit. Nicht immer, wenn der Fortschritt ausbleibt, ist mehr desselben die richtige Wahl. Oftmals ist auch weniger mehr.

So in etwa stelle ich mir einen modern gefassten Übungskodex im Sinne von Yama/Niyama vor. Die Aufzählung ist bestimmt nicht vollzählig und so mancher mag

auch dieses Neugefasste als allgemein selbstverständlich betrachten. So wie Gesetze einer Gesellschaft tausende Seiten füllen, passt die Grundlage eines Übungswegs auch nicht in zehn Gebote. Allerdings sollte man sich immer mal wieder an die Gegebenheiten seiner Zeit erinnern. Alte, nicht mehr gebräuchliche Formen und Gebote sollten über Bord geworfen und neue Probleme oder Schwierigkeiten sollten benannt werden. Entwicklung ist eine Eigenart des Lebens als auch seiner Systeme (Yoga).



Spiritualität wirkt gut aus dem Verborgenen heraus

Wir alle, die in Yoga und Meditation (Zen, Vipassana) sich geschult haben, werden immer wieder feststellen, dass sich eine offen gelebte Praxis der Spiritualität nicht immer und in allen Lebenslagen aufrechterhalten lässt. Von daher ist ein Motiv der Unterscheidung für den spirituell Übenden wichtig.

Es geht darum, zu erkennen, wann und in welcher Intension eine spirituelle Haltung sinnvoll offenbart wird und wann sie aus Selbsterhaltungsgründen besser im Verborgenen bleiben sollte. Die Mehrheit der Menschen heute ist leider noch nicht in einer Verfassung, komplexe Haltungen wie Toleranz, Verständnis und Mitgefühl in allen Lebenslagen durchzuhalten oder zu akzeptieren.

Viele Teile unserer Lebenswelt sind so organisiert, dass fast ausschließlich materialistische Grundeinstellungen eine Rolle spielen können. Betriebe, Firmen, Dienstleister und das Handwerk, in denen wir einen großen Teil unserer Zeit verbringen, sind auf Konkurrenz und Gewinn getrimmt. Sie folgen einer inneren Struktur, die wenig Raum lässt für die bereits genannten geistige Elemente, denn diese haben in der Betrachtung vorhandener Geschäftsmöglichkeiten, wie wir sie üblicherweise umsetzen, selten die Kraft, nachhaltig und als Erfolgskonzept zu wirken. Die wenigen guten und erfolgreichen Beispiele, die es doch gibt (Beispiel: GLS-Bank), halten sich meist nur, weil viele spirituell engagierte Menschen sich dort bündeln.

Weiterhin liegen den spirituellen Praktiken wie Yoga, Meditation, Tai Chi, Reiki und so weiter Vorurteile im Weg, die in der Gesamtheit aller Motive zusammen mit dem Begriff „sanft“ zusammengefasst werden können. Und sanft, seien wir ehrlich, ist weiblich belegt und wird meist mit schwach und/oder verspielt übersetzt. Das stimmt aber weder im Weiblichen, noch in Yoga oder Meditation, denn all diese müssten eher das Prädikat „stark“ tragen. Weder die Geburt eines Kindes noch die Schwere einer wirksamen Yogahaltung noch die Stille des Sitzens sind mit sanft sinnvoll zu beschreiben.

Auch kann ich nicht bestätigen, dass durch Üben von Yoga und Meditation ich still, sanftmütig und positiv gestellt worden sei. Im Gegenteil, ich zumindest fühle mich seither mutiger, halte besser durch und setze früher Grenzen, und folgerichtig weiche ich so mancher Auseinandersetzung deutlich seltener aus als früher.

Spirituelle Praxis macht innerlich stark, fördert Mut und Willen, auch wenn diese Elemente durch eine ruhige und sichere Art des Auftretens im Alltag selten in Erscheinung treten. Es ist ein wenig wie im Kampfsport, wo geschulte Menschen ihre Techniken nahezu nie einsetzen müssen, weil aggressiv auftretende Menschen im Umfeld sofort spüren, dass sie es im Gegenüber nicht mit einem Zaum, sondern einem Bollwerk zu tun haben.

Die Kraft der Unterscheidung ist meiner Meinung nach daher mehr auf die Frage zu konzentrieren, wann und unter welchen Umständen gehe ich als spirituell aktiver Mensch offen in eine Auseinandersetzung und wann halte ich meine spirituelle Ader eher bedeckt und lasse sie aus dem Verborgenen heraus wirken, wann spreche ich über diese Praxis und wann ist es angebracht, eher still seine Ausstrahlung wirken zu lassen. Daher rate ich allen Menschen, die in der Spiritualität verankert sind, auch dazu, keine Zugehörigkeitszeichen (Anhänger, Mala, Autoaufkleber) in der profanen Öffentlichkeit zu präsentieren, weil aus dem Verborgenen wirken geht dann nicht mehr. Etwas anders ist das, wenn man für ein Kloster oder Zentrum tätig zu sein hat und werbewirksam auftreten muss.

Spiritualität wie ich sie verstehe wirkt sehr gut aus dem Verborgenen heraus. Sie fordert nicht und klagt nicht ein. Sie beschämt nicht und wird nicht wie eine Fahne mit sich herumgetragen. Sie wirkt durch Vorbild und Ausstrahlung.



Wenn wir Yoga üben werden Fragen auftauchen...

...irgendwann, und auf diese Fragen sollten Antworten gegeben werden. Da ist zum Beispiel die Frage, warum meiner Schultern immer wieder fest und geschlossen sind, warum bei vielen Übungen Schmerzen auftauchen im Rücken, in den Füßen, in Bauch und Brustkorb. Und es tauchen Fragen auf wie, was mache ich falsch, was ist an mir nicht in Ordnung, warum passiert mir das und folgend die Frage, ob das jemals wieder in Ordnung kommt?

Alles diese Fragen sind folgerichtig gestellt und auch verständlich, aber nicht wirklich zielführend und daher nur so zu beantworten: Das sind nicht die Fragestellungen, die sinnvoll und angebracht sind und die daher selten zu Ergebnissen führen. Ich würde die Frage gerne anders stellen wollen, und zwar in der Richtung: Was kann ich tun, um Abhilfe zu schaffen? Was brauche ich dafür? Wie komme ich weiter? Das sind die Fragen, mit denen ich mich als Yogalehrer beschäftigen kann. Diese Fragen kann ich beantworten, hier kann ich Hilfe anbieten.

Natürlich wollen wir gerne wissen, woher unsere Anlagen kommen. Und eine gute und richtige Antwort würde dafür auch hilfreiche Motive bringen. Aber seien wir mal ehrlich: Was in dieser Welt ist einfach ableitbar? Wofür können wir klar und präzise Ursachen und deren Wirkungen beschreiben und ableiten. Das gelingt zwar in der Mechanik meistens, das gelingt in der Physik noch oft, in der Chemie aber bereits seltener, in der Philosophie und im Menschsein eigentlich nie. Wir spekulieren und legen uns einfache Antworten zurecht. Das ist die Realität. Und diese Antworten sind bereits durchsetzt mit Vorstellungen, Wünschen und Selbsteinschätzungen, die die Ebene der Wahrheit nur noch spärlich berühren. Es ist, wissenschaftlich gesprochen, nicht einfach, Klarheit in nicht messbaren Bereichen zu finden. Und messbar ist im Menschen nur Gewicht und Schuhgröße. Schon bei der Körpergröße wird es variabel, bei Spannung, Tonus, Muskel- und Nervenaktivität fängt das Raten an. Vom Geist will ich hier gar nicht erst schreiben.

Yoga ist anders als die Wissenschaft ein System zur Intervention an und mit mir selbst. Und Yoga funktioniert mit Erfahrungen und der Methode Versuch und Irrtum. Da ist nichts klar und abgegrenzt. Jeder Mensch ist anders. Und letztlich ist es

nicht wichtig, wo ein Problem herkommt, sondern wichtig ist, wie jeder Einzelne zu Linderung, Abschwächung und Lösung seiner Problemchen kommen kann. Dafür gibt es Übungen, und dafür gibt es Yogalehrer, die helfen können, die richtigen Formen zu finden. Dazu ist es manchmal notwendig, den Finger in die Wunde zu legen. Eine Schwäche offen anzusprechen ist immer mühsam für beide Seiten, den Hilfesuchenden und den Hilfegebenden gleichermaßen, aber notwendig.

Festzuhalten ist: Jeder Mensch hat seine Schwächen und Stärken. Und jeder vernunftbegabte Mensch weiß das auch. Auch Yogalehrer haben Schwächen, auch Yogalehrer arbeiten an sich selbst. Und ganz ehrlich gesagt wissen diese Lehrer meist mehr über sich selbst als ihnen lieb ist, denn sie haben viele Gelegenheiten und viele Wahrnehmungen genossen, die ihnen aufzeigen konnten, wie wenig perfekt ein Menschsein im Allgemeinen so ist. Perfektion ist ja auch nicht Ziel der Übungen. Ziel der Übungen ist es, einen Gleichgewichtszustand zu erreichen, der für ein Leben tragend sein kann, für ein Leben ohne Schmerz und Not, für ein Leben ohne Leiden.

Alternativ dazu kenne ich nur die Versprechungen der Chemie und das Messer des Chirurgen. Passive Interventionen wie Massagen und dergleichen sind hilfreich für den Moment, für dauerhaften Frieden mit mir selbst aber kann nur ich selbst verantwortlich zeichnen. Und dazu muss ich üben, um so zu versuchen, immer wieder zurück ins Gleichgewicht zu schwingen. Dafür genügen schon ein paar Minuten eines Tages, das sind vielleicht nur 1% meiner Zeit. Das ist ungefähr so viel wie für einen Kaffee trinken, einen Post abzusenden, ein „gefällt mir“ zu bestätigen oder einen Plausch zu halten. Ich kenne keinen sinnvolleren Einsatz von Zeit!



Exkurs über „das Üben“ in Yoga und Meditation

Nach Wikipedia ist Üben „... eine Praxis, die auf Können bzw. besseres Können gerichtet ist. Geübt werden Praktiken, die man nicht unmittelbar durch Wille oder Entschluss ausführen kann, wie elementare und leibliche Lebens- und Weltvollzüge wie Gehen und Sprechen, komplexe Fertigkeiten und Fähigkeiten künstlerischer, sportlicher, handwerklicher und geistiger Art sowie individuelle Haltungen und

Einstellungen."

Im Umkehrschluss müssen also Handlungen etc. dann nicht mehr geübt werden, wenn ihre Aneignung für einen bestimmten Zeitraum ausreichend oder sogar nahezu abgeschlossen ist. Von einem vollständigen Aneignungsvollzug spricht man in Verbindung mit Üben aber nicht, da diese Fertigkeiten nur dann dauerhaft zur Verfügung stehen, wenn sie entweder regelmäßig ausführt oder aber nach längeren Pausen wieder einübt werden. Berücksichtigt man diese Aussagen, erschließt sich der Begriff "Übungspraxis", der gerne für die Beschreibung von Yoga und Meditation verwendet wird, auf einfache Weise.

Schauen wir auf die Übungsinhalte im Yoga, so fallen zunächst die körperlichen Fähigkeiten ins Auge. Viele Übungen des Yoga erfordern schon für die Grundhaltung einen gut ausgearbeiteten Muskelaufbau und begleitende Fertigkeiten, die meist mit Balance und "know how" beschrieben werden können. Selten erwähnt, aber nicht weniger wichtig, sind Fertigkeiten, die mit Konzentration, Aufmerksamkeit und Gelassenheit zu tun haben. Auch diese Motive sind mit Üben und regelmäßigen Tun ausgestaltbar. Dazu kommt in meiner Vorstellung von Yoga eine Zielgerichtetheit, in der das Gehen auf dem Weg auf das vorgestellte Ziel hin optimierend gestaltet wird. Dazu gehören besonders Intensionen in Haltung, Art und Übungsweise sowie ergänzende Maßnahmen, die nicht dem Yoga zugehörig sind wie Massagen und evtl. auch Psychotherapien. Zusammenfassend würde ich sagen, dass der wirksamen Ausführung von Yoga eine Übungszeit vorgelagert sein muss, in der zunächst einmal Voraussetzungen geschaffen werden müssen.

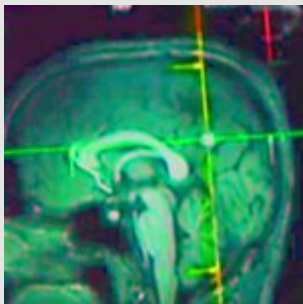
Ähnlich ist die Ausführung von Meditation ebenfalls an Voraussetzungen gebunden. Sitzen können, Kraft und Wille vereinen können und ein hohes Maß an Gelassenheit sind hier die benötigten Motive. Auch diese fallen nicht vom Himmel und müssen eingebracht und ausdauernd geübt werden.

Ein Großteil der Zeit für Yoga und Meditation wird also zwangsläufig mit Vorübungen ausgefüllt sein. Das Halten der körperlichen Fähigkeiten, das Schaffen von Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit sowie die Ausgestaltung eines persönlichen Weges sind elementare Schritte in der Übungspraxis. Ohne diese Motive ist Yoga nur Turnen, Meditation nur Abhängen. Sind die Voraussetzungen aber geschaffen und werden diese regelmäßig gepflegt, kann Yoga zu einer energiereichen Weitung des Lebensgefüges beitragen, kann Meditation gelingen und in die Stille des Da-Seins führen.

Kommen wir noch einmal zur Beschreibung in Wikipedia: " Jede Übung hat auch bei unterschiedlicher Schwerpunktsetzung eine ästhetisch-sinnliche, eine methodisch-kognitive und eine praktisch-ethische Dimension. In der Neuzeit trat der methodische und kognitive Aspekt immer mehr in den Vordergrund. Die ästhetisch-

sinnliche und die praktisch-ethische gingen weitgehend verloren." Diese Tendenz ist ganz prägnant in Yoga- und Meditationsangeboten der Neuzeit zu beobachten. Hunderte von Schulen, ausgrenzende Schwerpunkte und besonders der Ausschluss dringend benötigter mentaler Fertigkeiten aus der Praxis sprechen eine mehr als deutliche Sprache.

Beide Methoden, richtig ausgeführt, wirken aber in ein Lebensgefüge hinein, das sich nicht auf zwei Stunden Matte und Kissen begrenzen lässt, sondern dem 24 Stunden an jedem Tag zur Verfügung stehen, und das jahrzehntelang. Angebracht ist daher etwas mehr Sorgfalt, etwas mehr Geduld, und nicht zu vergessen etwas mehr Bescheidenheit. Das gilt für Übende, Teilnehmer an Veranstaltungen und ganz besonders für die unterrichtenden Lehrer und Vortragenden!



Es gibt viel nachzudenken...

Es gibt viel nachzudenken, denn die Stimmungsfarben der Erinnerung verblassen mehr und mehr und mit den Jahren kommt die Zeit der Aufgaben immer näher. Aufgaben sind aufzuarbeiten, solange die Farben noch leuchten und nicht im Dunkel des damals versinken, und aufarbeiten heißt aufgeben. Die Neigung, festzuhalten ist mächtig, Energie und Raum sind zwar unendlich im Sein, aber begrenzt für ein Wesen. Somit erfüllt eine Aufgabe immer beide Perspektiven der Begrifflichkeit, die stets mit lösen beginnt und die mit davon sich lösen endet. Dualität und Begrifflichkeit sind mächtige Werkzeuge des Denkens, aber sie haben immer mehrschneidige Kanten. Denken wie es vorherrscht bevorzugt die Reflexion der Vergangenheit, die über die Gegenwart in die Zukunft projiziert. Und spätestens dieser Satz trennt die Inhalte des Denkens in mindestens zwei Portionen. Da ist einerseits das Wissen, das ganz klar Bilder, Schlussfolgerungen, Ableitungen und Formel aufweist und einen Blick in die Zukunft zulässt, und da ist die Erfahrung, die stets nur gegenwärtig gelebt werden kann und unablässig der Veränderung unterworfen ist.

Wissen und Erfahrung sind nie in Reinform vorhanden, sondern treten stets durchmischt auf. Zweitausendfünfhundert Jahre Philosophie-Geschichte legen Zeugnis davon ab, das Reinformen nicht verwirklichtbar sind. Und hier sehen wir auch,

welche Steine dem nur schlussfolgernden Denken einerseits und dem rein intuitiven Denken andererseits in den Weg gelegt sind. Wenn aber immer nur Mischformen vorliegen, muss es immer irgendwo eine Schwelle geben, wo erinnern und erfüllen ineinander fließen. Diese Schwelle zu finden jeden Tag aufs Neue ist eine erste, individuelle Aufgabe, die zu lösen ein sich zu lösen ermöglicht. Erfahrung zeigt sich in vielen Formen. Die einfachste Form ist die des Lebens an sich, die im Todeskampf und im Lebenswillen sich äußert. Gewaltig, unerbittlich wird hier Wissen und Erfahrung der Vergangenheit ignoriert zugunsten neuer, vollkommen unerprobter Verhaltensweisen. Sucht und das was wir so nennen zeigt immer in diese Richtung, und wir alle sind süchtig, sei es nach Leben, nach Atem oder Nahrung, nach Rausch, Betäubung oder Freiheit. Sucht so gedacht ist mächtiges Wissen von Erfahrung in Form eines Stromes, der sein Bett schon gestaltet hat, unaufhaltsam, reißen, vorhersehbar. Ganz anders zeigt sich die Stimmung, die, obwohl ebenso getränkt von Wissen und Erfahrung, bei Regen als Fluss und bei Trockenheit als Rinnsal, keine konstante Strömung und Kraft aufweist. Hier verschiebt sich die Schwelle, aufgrund welcher Kraft auch immer, als ein Anschwellen und Erblassen. Es ist das Veränderliche in der Stimmung, die uns zu schaffen macht, die mal aufrütteln, mal erbleichen lässt und die nicht zugesteht, das Morgen vorauszusehen. Hier angesiedelt erscheint das allzu Menschliche, die Stärke im Schwachen, die Schwäche im Starken, Gezeiten mit unbekannter Ursache. Anders als die Stimmung ist die Prägung mehr von Dauer. Der Sucht nicht ebenbürtig, erscheint sie mehr wie ein konstant fließender Bach, der, von einer Quelle gestärkt, noch auf der Suche nach Festigkeit sein Bett nicht endgültig gefunden zu haben scheint. Hier wirkt eine in vielen Durchläufen gefestigte Erfahrung auf einem festen Sockel von Wissen. Die Schwelle ist zwar fest verankert, aber durch ihre Verankerung erscheint ihr Wirkungsort räumlich begrenzt.

Sucht, Stimmung und Prägung sind die drei Pfeiler der Erfahrung. Sie sinnvoll leben zu können heißt sie kennen und unterscheiden zu können. Ein unterscheidendes Kriterium dazu ist Stetigkeit, ein zweites Kraft, ein drittes Vorhersehbarkeit. Schön wäre ein stetig gespeister Fluss im Bett eines Stromes, mal anschwellend, mal locker fließend, aber immer in Fülle und Bewegung, ein stetiges Fließen in festen Bahnen dem Ozean entgegen. Leben ist Gestalten, auch wenn Extreme gemieden werden. Nur noch ein Bach der Prägung zu sein ist schon lebendiges Sterben. In der Jugend ein Bett sich gegraben habend, sollte Altern ein steter Fluss werden und niemals Erlöschen im Rinnsal sein. Dann noch irgendwann die drei Pfeiler zu überwinden und nur Ozean zu sein, der zum Ziel erlöste Fluss, das wäre die letzte Aufgabe, die ein letztes Aufgeben beinhaltet. Dann ist Stille, sagen die Gelehrten, ein schöner Gedanke...



Yoga und das spirituelle Weltbild in meiner Praxis

Eigentlich weiß es jeder. Wenn wir regelmäßig Yoga üben, in Meditation sitzen, eine Kata oder Form vollführen oder uns in einer Entspannungshaltung befinden, folgen wir einem ganz ausdifferenzierten Weltbild, das uns in Samadhi, in Satori, die Befreiung von etwas, die Befreiung zu etwas oder in eine neue Fähigkeit führen möchte. Bevor wir uns dann in die Frage vertiefen, was Samadhi, Satori oder Befreiung sei und wie wir das Erreichen desselben überprüfen können, müssen wir uns erst einmal mit dem Begriff des Weltbildes auseinandersetzen.

Der Begriff Weltbild, wie er meist verwendet wird, ist eine Vorstellung der erfahrbaren Wirklichkeit als Ganzes, das mehr ist als die Summe seiner Teile (Wikipedia, Weltbild). Häufig wird auch der Begriff Weltanschauung genannt. Soweit so gut. Die Wissenschaft, die für solcherlei zuständig ist nennt sich Philosophie, und der Fachbereich, der dazu zu Rate gezogen werden kann ist die Ontologie (Seinswissenschaft). Allerdings enthalten Yoga wie alle östlichen Weisheitslehren nicht nur philosophische Anteile, sondern auch noch sehr viele religiöse Vorstellungen, die zwar meist dem Hinduismus oder Buddhismus entlehnt, aber zu einer eigenen Struktur zusammengefügt wurden. Nicht alle Yogis sind aber Hindus, und nicht alle Hindus praktizieren Yoga oder gar Meditation. Die Wissenschaften, die sich damit beschäftigen könnten, sind die Indologie und die vergleichende Religionswissenschaft. Um also Yoga zu verstehen, liegen jetzt als Studium das Einlesen in drei Wissenschaften sprich drei Meter Bücherregal samt Füllung vor uns? Oder gibt es nicht doch einen einfacheren Weg?

Wieviel Information und welches Vorwissen notwendig sind, entscheidet sich daran, wie ich mit z.B. mit Yoga umgehen möchte, was ich von diesem Umgang erwarte und wie tief ich eine Verstrickung in diese Praxis zuzulassen gedenke. Betrachte ich Yoga gesundheitlich, sportlich, betreibe ich es psychologisch, philosophisch oder glaube ich, für mich eine neue Religion, eine neue Form des Seins gefunden zu haben, an dem mein künftiges Leben sich gestaltet. Am Anspruch, den der Übende zugrunde legt, wird die Menge und die Auswahl des Lernmaterials sich orientieren müssen.

Für die erste Dimension (gesundheitlich, sportlich) genügt es meist, ein

Yogastudio zu besuchen und sich einer gut geführten Gruppe anzuschließen. Die wenigen Fachbegriffe, die ich verstehen muss, finde ich in nahezu jedem Yogabuch auf den ersten praktischen Seiten. Wichtiger allerdings ist, sich mit den Grundbegriffen der Sportphysiologie vertraut zu machen und etwas zu lernen über Dehnung, Tonus, Haltung und vor allem über die Schwachpunkte der menschlichen Gestalt.

Für die zweite Dimension (psychologisch, philosophisch) wird deutlich mehr Fachwissen benötigt. Neben den Grundlagen der Yogaphilosophie und -psychologie ist es ratsam, sich völkerkundlich über Indien zu informieren, da sich die Schriften des notwendigen Studiums erst vor dem Hintergrund der Herkunftskultur abbilden und verstehen lassen.

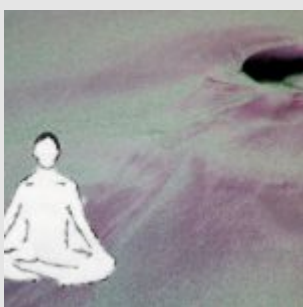
Für die dritte Dimension (Leben in Yoga) werden sich alle Lebensbereiche grundlegend einer Wandlung unterziehen müssen. Wissen genügt hier nicht mehr. Hier ist ein Leben in Yoga gefragt. Im Europa des dritten Jahrtausends eine mächtige Herausforderung.

Und was oben beschrieben für Yoga gilt, gilt auch im Zen, in Vipassana, im Buddhismus und anderen spirituellen Weltbildern, die eine Übungs- und Lebenspraxis anbieten. Natürlich gibt es in und zwischen den Dimensionen Grauzonen und Abstufungen. Sie alle versprechen dem Übenden etwas in der Form: Wenn du A und B regelmäßig übst, bekommst du C und D; wenn du so und so lebst, wirst du so und so dich fühlen, erleben und den und den Sinn finden. Immer kommt zuerst das Tun, dann kommt irgendwann die Belohnung und zum Schluss ein tolles Leben in Freiheit, ohne Ärger, ohne Leiden, ohne Angst und ohne Sorgen. So wird es proklamiert und praktiziert, seit Jahrhunderten mit stets offenem Ausgang. Das Problem, das dabei immer wieder erscheint ist die schnöde Tatsache, dass wir belegbar nur dieses eine Leben so leben und es kein Zurück geben kann, denn jeder gelebte Tag wird Spuren hinterlassen. Was also ist zu tun, wie muss ich mich entscheiden, wie kann ich einen Weg sicher gehen? Darauf gibt es keine wirklich zufriedenstellende Antwort. Hier sind Entscheidungskraft, Mut, Vernunft und Verstand, ein fester Wille und eine klare Sicht auf meine jetzige Welt notwendig. Ich möchte etwas ändern? Wie weit muss ich dafür gehen? Wie hoch ist der Preis? Wie sicher ist der Weg? Was bei der Betrachtung bisher nicht erwähnt wurde ist die Fragestellung, ob ich mich immerzu voll zu 100% einbringen muss? Soll oder muss ich sogar das ganze Lebenskonzept einer Praxis übernehmen, damit sie wirkt? Oder ist es möglich, sich aus und in einer Lehre voranzutasten und mit Vernunft, Geduld und etwas Gelassenheit den Teil eines Weges zu gehen, der mir jetzt mein Leben etwas zu beruhigen vermag. Fangen wir vielleicht doch einfach mal klein an. Wie ist ein Leben, wie fühlt sich ein Leben an ohne Rückenschmerzen? Ist es das gleiche Leben wie jetzt nur ohne Schmerzen, oder wird durch die Schmerzlosigkeit etwas frei, was mein Leben grundlegend zu ändern vermag? Ich denke, letzteres wird stattfinden. Zumindest spricht meine Erfahrung dafür, es so zu sehen. Ein ähnliches Motiv

ergibt sich aus der Aufnahme einer Meditationspraxis. Auch ohne Samadhi, auch ohne Satori wird sich durch tägliche Praxis Bewegung in das Leben kommen und niemand kann vorhersehen, was das so genau sein wird. Der Weg ist ein Weg der Erfahrung, und Erfahrung gewinnen wir durch tun. Und was eine Erfahrung bewirkt, das steht nicht einmal in den Sternen. Das wird sich erst zeigen, wenn die Zeit gekommen und/oder der Mensch gereift ist.

Die Essenz der Worte oder das was ich zu sagen habe ist doch, dass wir unser Leben einfach leben und nicht entscheiden müssen, irgendeinem vorgefertigten Pfad zu folgen. Es ist mein Leben, meine Zeit, meine Intension. Dafür muss ich mich weder entschuldigen, noch rechtfertigen noch schämen. Nichts dergleichen ist von Nöten. Es gibt weder falsch noch richtig, denn Wissen über dieses unser Leben haben wir keines und wir sollten es auch nicht anstreben (sagt die Philosophie: Sokrates). Nur leben ist mehr als genug!

Vieles von dem, was bisher in mein Leben kam war gar nicht gewünscht, wurde von mir nicht erwartet und war auch nicht absehbar, selbst aus und mit Yoga nicht. Vieles, was ich begonnen und beendet habe, hat seine Schatten geworfen und seine Spuren hinterlassen. Aber immer bin ich doch der geblieben, der ich sein wollte, oft im nirgendwo zwischen modern und antiquiert, zwischen beliebt und übersehen, zwischen erfolgreich und dahin plätschernd, zwischen gefasst und zerbröselt, zwischen gerne gelebt und durchgestanden. Ich musste dafür weder Yogi sein noch sonst wie heilig, musste mich nicht so und so ernähren und so und so mein Leben gestalten, nur Hanspeter sein hat genügt. Und im selten stattfindenden Zurückschauen sage ich dazu nur: Es war ganz OK so.



Warum Meditation, und warum Zen?

Menschen sind bewusste Wesen, aber das wäre eigentlich nichts Besonderes, denn andere Lebewesen sind auch bewusst. Was den Menschen abhebt aus der Masse der Lebewesen ist eine Ableitung dieses Bewusstseins, denn der Mensch ist sich seines Bewusstseins bewusst oder anders gesagt weiß der Mensch, das er bewusst ist und fügt das Wissen darum in sein Verhalten ein. Er weiß, dass nicht nur er selbst, sondern auch der andere Mensch bewusst ist und darüber weiß.

Alles in allem ist das eine sehr komplizierte und unübersichtliche Betrachtung,

mit der Menschen im Alltäglichen ohne viel zu denken relativ sicher umgehen können. Dazu gehören die Fähigkeiten, Strategien und Taktiken zu bilden, zu fühlen, wie es um ein Leben steht und natürlich das Wissen um Richtig und Falsch. Die Potentiale, die diese Bewusstheit (das Bewusstsein des Bewusstseins) freisetzt, sind erheblich, oftmals auch gefährlich und anstrengend, aber sie bergen in sich auch die Möglichkeit, weiterzugehen und mit anderen ein Gemeinschaftsbewusstsein zu bilden. Dieses Gemeinschaftsbewusstsein erweitert sich zunehmend auf die Menschen und Lebewesen der Umgebung, umfasst zunehmend immer größere Räume und Ebenen, überwindet schließlich die Begrenzungen der Identifikation (ich, meine Familie, mein Volk, meine Welt) und weitet sich in eine Bewusstheit, die alles Leben und alles Sein umfasst. Die Mittel auf diesem Öffnungsweg sind Energie (Hara), Mitgefühl (Herz) und umfassende Freude (Samadhi). So beschreibt ein Zen-Meister den Meditationsweg des Zen, beziehungsweise so habe ich seine Ausführungen verstanden oder so lege ich ihn aus, heute, hier und jetzt. Bereits morgen kann und mag sich das ändern können.

Es wäre vermessen, sagen zu wollen, dass ich das Beschriebene vollständig nachvollziehen könne und auch nur zum Teil diesen Weg bereits gegangen oder sogar vollendet zu haben. Dem ist nicht so. Es ist eher so, dass ich mich entschlossen habe, in diesen Weg einzutreten und ihn soweit als möglich konsequent zu gehen, sofern mein Leben in dieser Gesellschaft und seine Gestaltungsnotwendigkeiten (Arbeit, Freundschaft) das zulassen. Und sollte morgen ein Abgrund sich auftun und mir klar werden, das jetzt den Weg weitergehen springen bedeuteten würde, bin ich nicht sicher, ob ich bereits dazu imstande wäre, denn Rückkehr wäre aus und nach dem Sprung wahrscheinlich nicht möglich.

Der Meditationsweg erfordert Glauben und Zuversicht, zumindest wird es so immer wieder beschrieben und folglich oft zu lesen sein. Meist sind die Menschen, die man in Meditationseinrichtungen antrifft, optimistisch orientiert, glauben fest an die Richtigkeit und Sinnhaftigkeit ihres Tuns, sind entspannt und friedfertig. Es sind nette, freundliche und hilfsbereite Menschen mit guter Ausstrahlung und frohem Gemüt. Wer mich genauer kennt, wird jetzt etwas verwirrt sein und mich in einem solchen Kreis eher nicht sehen, denn wie ich selbst werden sie mich mehr in einer pessimistischen Haltung sehen, geneigt zu Nachdenklichkeit und Reflektion und ich erscheine zumindest meiner Umgebung selten als ausgeglichen. Denn im Gegensatz zu vielen meiner Generation setze ich oft Grenzen, verstehe und praktiziere ich Sarkasmus und, vor einer Wahl stehend, werde ich mich meist fürs Kämpfen entscheiden. Weglaufen oder stillhalten ist nicht meine Präferenz. Soweit so gut.

Ich persönlich halte positive Grundstimmungen, Weichheit und mangelndes Selbstvertrauen nicht für die Grundvoraussetzungen des Meditationsweges. Wer sein Ichgefühl aufgeben möchte, sollte zumindest mal ein ordentliches Selbstbewusstsein besitzen. Aufgeben, was man nicht hat, ist leicht. Dann ist, wer in dieser

Gesellschaft lebt und arbeitet, gut beraten, etwas Skepsis und Misstrauen aufrecht zu erhalten. Man wird gerne und oft über den Tisch gezogen und es empfiehlt sich, im Alltäglichen vorsichtig zu sein. Dass diese Vorsicht aber nicht zur Manie wird, dafür haben Menschen Meditation und Zen erfunden. Denn Zen entwickelt neben den bereits weiter oben ausgeführten Fähigkeiten auch Unterscheidungskraft, entwickelt sicheres Auftreten und erarbeitet eine Ausstrahlung, die Menschen anzieht und verzaubert, alles Motive, die gut passen zu und gut zu gebrauchen sind in der heutigen Zeit.

Tägliche Meditationspraxis ist das A und O des Zens, das heißt: sitzen in Kraft und Stille. Mit Kraft ist hier die Fähigkeit gemeint, mit seiner gesamten Energie und Aufmerksamkeit im Sitzen zu sein, weder zu schlafen noch zu dösen noch zu philosophieren, denn still zu sein erfordert unser ganzes Wesen. Wie schwer es ist, still zu sein, weiß nur der, der es ausgiebig und umfassend versucht hat. Still sein ist der immer wiederkehrende Versuch, einen Moment ohne das Gewölk der Worte auszukommen, immer wieder nach dem Scheitern zurückzukehren und es erneut anzugehen und motiviert die wenigen Phasen des Gelingens diese Zeitspanne auszudehnen. Still sein zu können ist kein erlernbares Wissen, ist keine Fähigkeit, die eingeübt werden kann, sondern ist eine Prägung, eine Haltung, die eingestanz und eingebrannt werden muss. Das erfordert unsere gesamte Energie, unsere gesamte Aufmerksamkeit, erfordert den Einsatz unseres ganzen Wesens. Das einzuüben und die Voraussetzungen dafür zu schaffen, das Bewusstsein und das Selbstvertrauen dafür zu schöpfen, die ganze Kraft dafür zu bündeln, das ist Zazen.

Ich weiß nicht, ob ein Zen-Meister diese Zeilen unterschreiben würde, aber das ist meine Ansicht über Zen, für mich der König der Meditationsformen und über Zazen, die Krone der Meditationsübungen. Zazen ist sitzen in Kraft und Stille!