



Wir haben die Wahl, manchmal (2007)

Ich habe gewählt, und die Entscheidung zu gehen, nach Neuem zu suchen, war bestimmt nicht einfach, war bestimmt nicht leicht, und sie hat Kraft gekostet. Heute glaube ich zwar zu wissen, dass ich gar keine Wahl getroffen habe, denn es gab in Wirklichkeit keine Alternative als diese, als mich so zu entscheiden, aber damals war ich mir so sicher nicht, und der Zweifel fraß an meiner Selbstsicherheit wie der Rost an meinem Auto. Letztlich war es mein Stolz, eine an sich negativ besetzte Eigenschaft, die mich vorwärts drängte, die zu mir sagte: Du kannst hier nicht bleiben, du doch nicht...!. Ich bin heute sehr dankbar für diese Hilfe, und mein Verhältnis zu diesem Stolz hat sich deutlich gewandelt. Es ist oftmals gut, negative Eigenschaften zu besitzen, denn wo das Negative sich befindet, ist auch das Positive meist nicht weit. Und heute gehe ich denn diesen Weg ins Neue, von dem ich schon zu Beginn ahnte, ja fürchtete, dass er so einfach nicht sein würde. Meine Befürchtungen wurden weit übertroffen.

Das Neue betreten bedeutet, ins Ungewisse zu gehen, bedeutet Altes aufzugeben, ohne zu wissen, was an seine Stelle treten wird. Das Alte, das so schön eingewohnte, sichere und vertraute, das alles hinter sich zu lassen ist ein bedeutender Schritt, ein Schritt, der Mut erfordert, und bei mir war es mehr der Mut der Verzweiflung als der der Neugierde. Ich sah einfach keine andere Möglichkeit mehr, als zu gehen, und vieles in mir verweigerte sich anfangs, und vieles sträubt sich noch immer. Aber die Alternative, stehen zu bleiben, oder gar zurückzukehren, verursachte in mir eine Flut von Bildern, die voller Schrecken waren, voller Langeweile, voller Dünkel und Aussichtslosigkeit. Bleiben? Hier? Nein, niemals, und so geschah der erste Schritt, getrieben vom eigenen Stolz, und in dem Wissen, dass dieser Schritt ein Schritt ohne Rückkehrmöglichkeit sein wird. Vieles hat sich verändert seit jenem Tage, und es gibt Dinge und Wahrnehmungen in mir heute, von denen ich nicht die Spur einer Vorstellung mit in diese Welt mitgebracht habe. Ein Kommen und ein Gehen ist in mir aufgebrochen, und eine Entdeckung folgt der Vorherigen auf dem Fuße. Nichts mehr von Langeweile, nichts von Wiederholung, kein Trott. Aber ich greife jetzt vielleicht etwas zu weit voraus. Der Weg ins Neue ist kein Weg in ein neues Leben, in eine neue Umgebung, der zu anderen Menschen oder der zu anderer Beschäftigung führt. Nein, der Weg ins Neue führt nach innen, führt zum in sich schauen, führt in sich selbst hinein. Das

Draußen bleibt vollkommen unberührt, nichts ändert sich hier. Und hier innen finden wir eine Welt, die in sich so groß und umfangreich ist wie die Welt da draußen. Wie draußen, so ist auch hier alles in Bewegung, herrscht auch hier ein Kommen und Gehen, steht die Welt niemals still. Und doch, um diese Bewegung zu erfahren, muss es auch hier ein Stilles geben, denn wie anders als vor dem Stillen, dem Unbewegten, könnten diese Bewegungen wahrgenommen werden.

Die Erkenntnis, dass, wo Bewegung ist, auch ein Stilles sein muss, verwirrt zunächst, denn im Innen ist es anders als wir es gewohnt sind. Draußen im Großen, im Makrokosmos, halten wir uns, den Menschen, das Individuum, für den stillen Moment, um den herum sich alles dreht. Aber Innen aber, im Menschen, im Individuum, wer oder was ist dort still? Diese Frage trifft sehr hart besonders dann, wenn man eine Antwort versucht, denn jede Antwort, jede These hält einer Untersuchung, einer Analyse nicht stand. Und letztlich bleibt die Frage allein zurück, diese verfluchte Frage, und wo wir doch aus Verzweiflung aufgebrochen sind, wo wir den Abgrund verlassen wollten, tut sich jetzt ein neuer Abgrund auf, und dieser ist größer als jeder Vorherige, und er besteht aus einer Frage, einer einzigen Frage: Was ist es, dass so still ist in mir? Was ist es, dass mir erlaubt, das anzuschauen, das ich oftmals als "mich selbst" bezeichnet habe? Ich sehe meinen Körper sich bewegen, ich sehe Energien, oder was auch immer das sein mag, sich in mir rühren, ich sehe meinem Denken zu und oftmals lache ich innerlich laut angesichts der Dinge, die sich da ereignen. Aber, wer lacht da über wen? Es ist und es bleibt verzwickelt.

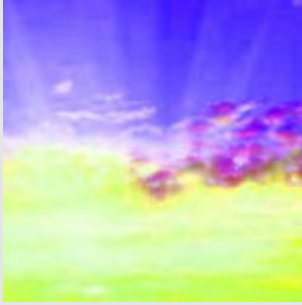
Also da gibt es eine Frage, und ich habe viele Antworten versucht, und keine konnte bisher meinen Anspruch erfüllen. Was tun in dieser Not? Bücher! Natürlich, wenn du etwas nicht weißt, dann lese es nach. Irgendwer hat sich bestimmt schon einmal damit beschäftigt, irgendwer war genauso ratlos wie ich, und vielleicht hat er/sie ein ganzes Leben gebraucht, um eine Antwort zu finden, und, er/sie hat diese bestimmt aufgeschrieben. Ich zumindest würde dies tun. Und so begann ich zu lesen, Wort für Wort, Zeile um Zeile, Buch um Buch, Autor um Autor, und mein Regal für Bücher wuchs und wuchs und wuchs. Vieles habe ich in den Büchern gefunden, brauchbares, unbrauchbares, und so manches meiner Wahrnehmung fand ich bestätigt, so manche Ansicht gestützt und doch, letztlich blieben auch all diese Worte nur Worte. Viele Systeme wurden beschrieben, Möglichkeiten der Erfahrung, ja selbst Ansichten des Seins, aber die eine Frage beantworten konnten sie mir nicht. Die Bücher halfen mir, das auszudrücken, was ich in mir fand, ja, sie halfen mir, eine Sprache zu bilden, um zu verbalisieren, sie halfen mir Vergleichen, Analysieren und all das... Doch die Frage, diese Frage, dieser Abgrund, er ist noch immer ständig präsent.

Viele Anregungen erreichten mich über dieses Lesen, über Philosophie und Yoga, östlich und westlich, von Kontemplation bis zu Meditation, von Tai Chi bis zu Bioenergetik, und alle sagen übereinstimmend: Nur so geht es, nur mit mir kommst

du ans Ziel, nur meine Weise ist die Richtige, und schaue nicht nach anderen, habe Geduld und übe, gib dich hin, mache nur weiter dies und das und jenes und ... und ... und... Und manchmal frage ich mich, was hat das alles mit mir zu tun, was soll ich mit all dem, was soll ich denn bloß davon halten? Und ich erinnere mich eines Wortes, das ich, es ist schon lange her, einmal gelesen habe: Ich weiß, dass ich nicht weiß, dass ich nicht wissen kann, und wenn ich weiß, dass ich nicht weiß, weiß ich mehr als der, der zu wissen glaubt. Lange habe ich über diesen Spruch nachgedacht, und mit jeder Stunde gewinnt er mehr an Sympathie, mehr an Wirklichkeit. Wenn ich also einmal annehme, dass ich nicht wissen kann, was schreiben denn dann all die Autoren in ihren Büchern? Schreiben sie vielleicht nur etwas über DAS, streifen sie vielleicht nur einen kleinen Ausschnitt von DEM, beschreiben sie nur einen winzigen Teilaspekt eines Größeren? Und wenn dann jeder Autor einen Teilaspekt beschreibt, und ich viele Autoren, also auch viele Teilaspekte kenne, dann... und mir kam das Bilds eines Puzzles in den Sinn, und ich begann weiter zu suchen, und ich suche und suche und suche...

Vieles wurde mir auf dieser Suche klarer, vieles von dem, was ich früher nur erahnen, höchstens noch erfühlen konnte, kann ich heute in Worten beschreiben. Und doch sind die geschlossenen Türen nicht weniger geworden, sind die meisten Fragen ungelöst. Zieht man Unendlich von Unendlich ab, bleibt Unendlich übrig. So einfach ist das in der Begrifflichkeit, im Leben aber bedeutet es, vor einem Abgrund zu stehen. Ich habe mich gewöhnt an dieses Loch vor mir, und ich habe keine Angst mehr davor, hineinzuschauen, aber springen? Nein! Das ist etwas ganz anderes. Dazu reicht mein Mut noch nicht aus. Um zu springen muss ich abgeschlossen haben mit diesem Ich, muss ich das Gefühl haben, getan zu haben, was ich tun konnte, muss ich zu der Überzeugung finden, das alles das, was bleibt, springen ist, das alles getan ist außer dem einen. Und so ist mein spiritueller Weg der, zu tun, was noch getan werden muss. Bis dahin, bis alle Schmerzen erlebt, alle Gefühle erfahren, alle Leiden durchlebt wurden, bis wirklich alles getan ist, bis dahin ist noch ein weiter Weg. Mir hilft das Wissen um diesen Abgrund, weiterzugehen, hilft dieses Wissen, das Leben zu leben, es zu leben, so wie es ist. Und eines Tages werde ich wieder vor dem Abgrund stehen, und dann werde ich wissen, dass jetzt alles getan ist, werde wissen, dass jetzt nichts zu tun bleibt, als..., und dann werde ich springen, um auch die letzte Antwort zu erfahren auf die letzte Frage, die dann noch offen sein wird:

Was ist das, dass still ist in mir?



Zum Wesen der Energie im Yoga

Ein Versuch, den Begriff der Energie, so wie er im Yoga Verwendung findet, zu beschreiben und zu definieren.

Einleitung

In vielen Bereichen des Yoga wird in umfangreicher Art und Weise das Wort "Energie" oder die Bezeichnung "energetisch" verwendet. Ich möchte versuchen, diesen Begriffen etwas größere Klarheit zu geben. Zunächst einmal ist ja Energie ein festgelegter Begriff in der Wissenschaft, und nahezu jeder Fachbereich besitzt dazu eine Definition. Schlägt man in einem Fremdwörterbuch nach, so findet man:

- Energie: Tatkraft, Kraft, Nachdruck
- Energie, physikalisch: Maßstab für die Fähigkeit eines Körpers oder Systems, Arbeit zu leisten.
- Energieprinzip: Satz von der Erhaltung der Energie: Bei keinem Naturvorgang kann Energie verloren gehen oder aus nichts gewonnen werden.
- Energisch: tatkräftig, nachdrücklich

Eine weitere Quelle für die Beschreibung von Energie fand ich bei Sheldrake, McKenna und Abraham (Denken am Rande des Udenkbaren):

(Es gibt in der Betrachtung der Welt) zwei Prinzipien: ein formatives Prinzip (morphogenetische Felder), und ein energetisches Prinzip. Energie ist das Prinzip der Veränderung, und reine Veränderung wäre Chaos. Eine Möglichkeit, sich diese beiden Prinzipien zu denken, ist die indische tantrische Vorstellung von Shakti als Energie und Shiva als dem formbildenden Prinzip, die in ihrem Zusammenwirken die Welt, wie wir sie kennen, erschaffen.

Die "analytische Psychologie" nach Jung sieht im Energiebegriff etwas ungreifbares, das letztlich als etwas Symbolisches verstanden werden muss. Energie ist hier immer quantitativer, niemals qualitativer Natur, da sich Energie nur in der Veränderung anderer Dinge zeigen kann. Sie kann nicht an sich wahrgenommen werden, ist kein Ding, lediglich ihre Wirkung wird registriert.

Jeweils für sich allein gesehen sagen uns diese Beschreibungen nichts neues. Betrachtet man sie aber in übergreifenden, also psychologisch-philosophischen Sinn, so finden sich hier noch einige Schlussfolgerungen, die einer mechanistischen Sichtweise von Energie als einem Ding eindeutig widersprechen.

Versuch einer umgreifenden Definition.

Wenn man die oben aufgeführten Beschreibung zusammenfasst und versucht, ein allen gemeinsames Moment heraus zu kristallisieren, so bleibt ungefähr nachfolgendes bestehen:

Energie beschreibt die einem Körper oder System innewohnende Fähigkeit (Potenz) zu Anpassung, Veränderung und Selbsterhaltung

Betrachten wir die unten aufgeführten Beispiele, so finden wir in allen diesen Satz bestätigt. Sogar "die energische Nachbarin" trägt diesen Satz mit.

Yoga und Energie

Betrachten man dann einmal, wie der Energiebegriff im Yoga Verwendung findet:

- Wir bauen im Üben Lebensenergie auf.
- Wir erreichen durch die Übungen das Auflösen von Energieblockaden.
- Wir setzen Energie frei und lenken diese durch den Körper. Körperpartien, die krank, schwach oder anfällig sind, werden mit diesen Energien gestärkt oder sogar geheilt.
- Ein höheres Energieniveau führt uns zu Ausgeglichenheit und Lebensfreude.
- Energetisch wirkt die Übung auf das Stirn und Scheitelchakra. Dies fördert die Konzentrationsfähigkeit, gibt Mut und Selbstvertrauen.

Alle diese Beschreibungen, wahllos herausgegriffen aus einem großen Korb, beschreiben "die Fähigkeit zur Veränderung". Die oben beschriebene Definition scheint angemessen und glaubwürdig. Als nächsten Schritt betrachtet man sich die Übungen in Einzelnen und stellt die Frage: "Trifft diese Beschreibung?"

Asanapraxis

In der Asanapraxis ist der Energiebegriff wenig geläufig. Nur in wenigen Fachbüchern werden Asanas als energetisch wirksame Übungen oder Haltungen beschrieben. Betrachtet man andererseits das erfahrbare Wirken dieser Übungen, so werden nachfolgende Beobachtungen oft zitiert:

- Man erhöht durch das üben von Asana die Flexibilität der Muskulatur beträchtlich. Es gibt wenige Körperübungen, die den Asanas hier gleichwertig gegenüberstehen.
- Körperhaltung und Körperstatik verbessern sich.
- Die hohe Elastizität erlaubt Bewegungen von Leichtigkeit und Eleganz.
- Asanas schulen das Gleichgewicht, fördern Kraft und Beweglichkeit.
- Durch meditative Praxis (Innerlichkeit) wird die Entspannungsfähigkeit verbessert und der Körper wird in allen Teilen einer bewussten geistigen Einwirkung zugänglich.
- Die inneren Organe erfahren durch Druck und Verdrehung eine Massage, die ihre Funktionen verbessert.
- Die Blutzirkulation wird verbessert. Besonders in Umkehrstellungen macht sich dieses bemerkbar, erlaubt diese Haltung doch augenblicklich ein Zurückfließen venösen Blutes zum Herzen.
- Asanas fördern Verdauung und Stuhlgang.

Diese Aufzählung ließ sich noch weiter fortsetzen. Alles in allem aber sind alle diese Wirkungen in irgend einer Weise Veränderungen zum Besseren hin. Wenn Asana also eine energetisch wirksame Haltung ist, und diese dann in ihrer Wirkung Veränderung hervorruft, kann auch hier die oben beschriebene Definition bestehen.

Weiterhin ist zum Energieaspekt von Asanas zu sagen, dass viele dieser Haltungen eine innere Dynamik besitzen. Diese wird spürbar, wenn der Übende beginnt, eine Grundausstattung von Kraft und Beweglichkeit vorausgesetzt, im Grenzbereich der körperlichen Möglichkeiten (zB Dehnung oder Drehung) zu arbeiten.

Nehmen wir als ein Beispiel den Drehsitz.

Zunächst geht der Übende in eine Grundhaltung, korrigiert seine Rücken- und Beinhaltung, dreht sich so weit wie der Körper es bequem zulässt und baut dann mit den Armen eine Spannung (Energie) auf, die von der Bewegung des Atems getragen, durch Entspannung oder Loslassen in die Asana hineinführt. Durch das sich ständig wiederholende Aufrichten und Absinken in die Drehung hinein wird die Wirbelsäule und deren Lage in Bezug zum Gesamtaufbau ständig verändert und entlang dieser Veränderung wird dann ein Gefühl von Energie in Form von Kribbeln oder Wärme wahrnehmbar. Dieses wird durch die Veränderungen ausgelöst, die durch den energetischen Aufbau der Übung erreicht werden, und nicht durch irgendetwas anderes.

Weiterhin kann dann gesagt werden, dass, wenn die obige Beschreibung trifft, die hohe Beweglichkeit der Yogis eher ein Nebenprodukt ist als das sie eine gewollte Fähigkeit darstellt. Durch die Arbeit im Grenzbereich nämlich, in der dem Übenden

energetische Veränderungen wahrnehmbar werden, ist eine zunehmende Dehnungsfähigkeit zwangsläufig als Nebenprodukt beigegeben. Natürlich sind eine gut dehbare und gekräftigte Muskulatur gesundheitsfördernd, aber die Übertreibungen, die häufig bei Vorführungen und dergleichen zu beobachten sind, können so (auch aus der Überlieferung der Yogatexte heraus) nicht als authentisches Yoga gesehen werden. Sie stellen dann eine mitunter gesundheitsschädigende Fehlinterpretation dar.

Nicht die Dehnbarkeit und Akrobatik, sondern der energetisch wirksame Aufbau enthält den Segen dieser Übungspraxis. Und dieser Aufbau ist unabhängig von der Beweglichkeit des Einzelnen.

Pranayamapaxis

Prana oder Lebensenergie ist der grundlegende Begriff in dieser Übungspraxis. Sie beschreibt ein Phänomen, das von der Kraft, die Leben schafft, organisiert und erhält bis zur Summe allen Seins, der kosmischen Energie, dem großen Einen reicht. Wie alle Beschreibungen, die sowohl ein einzelnes, differenziertes betreffen als auch die große Summe allen Seins, schwimmt dieser Begriff durch seine Breite und sagt damit alles und auch nichts. Ich bin Energie, nehme Energie auf, lebe in einer energetischen Welt und kehre in die große Energie zurück; nun, damit kann ich nicht viel anfangen.

Pranayama heißt übersetzt, die Energie beschränken oder unter Kontrolle bringen. Bereits hieraus ist ersichtlich, dass hier ein differenzierterer Energiebegriff notwendig wird. Denn, wenn alles Energie ist, kann ich nichts unter Kontrolle bringen genauso wenig, wie ich Wasser durch Wasser begrenzen kann. Meist liest man dann von verschiedenen Formen von Energie und meint damit feste Stoffe, mentale Strukturen wie den Gedanken und neben anderen eine göttliche Kraft, die überall existiert. Doch auch damit kommen wir kein Stück weiter, denn auch hier geht die Abstraktion ins Unendliche und wird damit nicht fassbar. Versucht man aber, die oben beschriebene Definition zu verwenden und in einige Begrifflichkeiten des Yoga zu integrieren, so erhält man folgendes:

Die Lebensenergie

Man beschreibt heute Leben als einen Prozess, der vor Jahrtausenden begonnen (Ursache unbekannt), sich bis heute fortsetzt. In dieser Zeit bildeten sich komplexe biologische Systeme, zu denen in der Spitzengruppe (den höchsten Entwicklungsstufen) auch der Mensch gehört. Diese Entwicklung, auch Evolution genannt, funktioniert nicht, wie bisher angenommen, durch ein Prinzip "try and error", sondern durch ein Integrationsprinzip. Hierbei werden für das Individuum

Lösungen angestrebt, die den Zwängen der Umwelt Rechnung tragen, wobei neben permanent wirkenden Anpassungen auch Sprünge möglich waren und möglich sind, denn die Evolution ist nicht beendet. In dieser Beschreibung wird deutlich, dass wir uns durch Veränderung unserer Selbst und unserer Umwelt weiterentwickeln. Veränderung ist das Prinzip des Lebens. Dies eingesetzt in unsere Definition bekommen wir: Leben = Veränderung = Energie

Was bedeutet die Aufnahme von Prana?

Wir nehmen mit jedem Atemzug, mit jeder Nahrung und auch mit unseren Wahrnehmungen Prana auf. Nehmen wir den oben gebildeten Schluss (Leben = Veränderung = Energie) als Grundlage, so erhalten wir nachfolgende Antwort:

Die Aufnahme von Prana kann auch als "die Schaffung und Aufrechterhaltung einer Struktur begriffen werden, die eine Veränderung auf der Basis des Bestehenden zulässt". Wir bringen also durch die Aufnahme von Prana den Körper/Geist in einen relativ "ungeschützten, gelösten, gelassenen, hingeebenen Zustand", der auf der bestehenden Struktur basiert, aber in Grenzen Veränderungen möglich werden lässt. Dies impliziert dann aber auch, dass diese Veränderungen erwünscht sein sollten, sinnvoll und tragbar erscheinen. Man kann die Aufnahme von Energie dieser Art mit den politischen Gegebenheiten eines Staates vergleichen: Sinnvolle und zurückhaltende Handlungen und Reformen (kontrollierte Aufnahme von Energie) verbessern, Stagnation (fehlende Energieaufnahme) einerseits, aber auch Revolutionen (zu viel Energie) andererseits zerstören die Grundstruktur (Gesundheit) des Staates (Organismus).

Was bedeuten dann Wahrnehmungen von Energie?

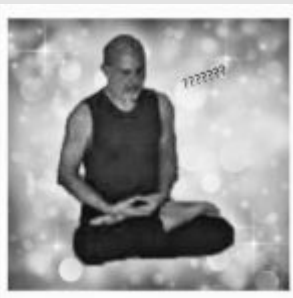
Wir alle kennen den Schmerz, der, sich in einer bestimmten Körperregion ausbreitend, für Aufmerksamkeit sorgt und zumeist ein Schutzverhalten auslöst. Auch kennen wir aus Beschreibungen ein Verfahren, das durch Hinlenkung von Aufmerksamkeit in bestimmte Körperpartien dort für spürbare Veränderungen (meist An- oder Entspannungsreaktionen oder Spannungsänderungen) sorgt. Weiterhin wissen wir, dass bestimmte Bewegungen des Körpers, die bewusst ausgeführt werden, eine Hinlenkung der Aufmerksamkeit benötigen. So ist doch der Schluss naheliegend, dass auch unbewusst ablaufende oder seiende Körperfunktionen und Haltungen durch solche Konzentrierungen (zB Affirmationen, Autosuggestionen) beeinflusst werden können. Wenn wir also irgendwo Energie in uns spüren, ist gerade dort eine Veränderung im Gange, die wir zunächst wahrnehmen müssen und die durch bewusste Beeinflussung weitergeführt, zugelassen, aber auch gestoppt werden kann. Diese Fähigkeit zur Wahrnehmung und Korrektur herauszubilden, ist eines der Grundmotive des Yoga.

Was sind dann die Ziele der Atemübungen, der Verschlüsse und Gesten?

Die allgemeinen Atemübungen wie Kapalabhati, Wechselatmung und andere schaffen ein Grundmuster, das dem Übenden erlaubt, Veränderungen wahrzunehmen und damit diese Fähigkeit zu schulen. Gleiches gilt für die Bandhas, die die Wirbelsäule aufrichten und damit vielfältige Veränderungen (Verbesserung) in der Statik des Rumpfes schaffen und bemerkbar machen. Auch die Mudras gehen in diese Richtung, jedoch sind diese eher erlernten auslösenden Symbole für bestimmte Veränderungen. Wenn ich also eine ganz bestimmte Fingerhaltung immer bei einer ganz bestimmten Veränderung beibehalte (zB Entspannung, Anspannung, Körperhaltung), kann später allein diese Fingerhaltung den Körper/Geist zu der entsprechenden Veränderung inspirieren.

Zusammenfassung

Die oben genannte Definition für den Begriff der Energie in der Yogapraxis (Asana und Pranayama) als "Fähigkeit zur Veränderung" lässt sich zumindest für die Körper- und Atemarbeit sehr gut einsetzen, können mit ihr doch viele Phänomene zumindest einigermaßen nachvollziehbar erläutert oder begründet werden. Dass diese Definition nicht alle Bereiche umfassen kann, wird schon aus der Komplexität der Thematik deutlich. Besonders geistige (mentale, psychologische) und spirituelle (religiöse, philosophische und rituelle) Phänomene, Verfahren und Praktiken bedürfen einer anderen Sprache und sind auch nicht das Ziel solcher Simplifizierungen.



Die Problemstellung in der stillen Meditation

Häufig werden in jedem Leben eines Menschen Problemstellungen auftreten, die nur in einer Entscheidung beantwortet werden können (einfachste Form: soll ich A oder B). Ich möchte mich nachfolgend mit der häufig gestellten Frage beschäftigen, ob es sinnvoll ist, Fragen unter Zuhilfenahme der Meditationsmethode aufzulösen. Dazu werde ich ein stark verallgemeinertes Schema vorstellen, nach deren Abarbeitung ich diese Frage durchaus mit „ja“ beantworten würde.

Günstigstenfalls wird sich die Problemstellung auf eine Frage verdichten lassen, die meist innerhalb der zugehörigen Lebenswelt gestellt und damit auch gelöst werden kann. Will man eine Problemlösung mit Meditation konzipieren, muss zunächst die Fragestellung gut herausgearbeitet, dass heißt vorbereitet werden:

1. Welche Lebenswelt(en) sind betroffen? Im gesellschaftlichen Leben jedes modernen Menschen gibt es mehrere Lebenssphären, die ich allgemein wie folgt darstellen würde: Private persönliche Sphäre (Ich und Selbst); Familie oder Partnerschaft; Arbeitswelt; Berufung (Hobby und Passion)
2. Liegen Erfahrungen und prägende Befindlichkeiten vor, die das Ergebnis der Meditation (als problemlösende Methode) vergiften können?
3. Lässt sich die Problemstellung soweit verdichten oder eingrenzen, so dass klare Alternativen hervortreten?
4. Stehen mir genügend Informationen zur Verfügung oder sollte ich zuvor zusätzliches Studienmaterial heranziehen, bevor ich mit der eigentlichen Entscheidungsarbeit beginnen kann?

Meist verdichtet sich in der Beantwortung der o.g. Vorbereitung die Fragestellung bereits auf eine ganz einfache und mit A oder B zu beantwortende Fragestellung. Diese kann dann in der Meditation gehalten, getragen und später entschieden werden.

Die Meditationsmethode verneint dabei alle unbewusst getroffenen Entscheidungen. Dazu dient die Einladung, sich all seiner Möglichkeiten bewusst zu sein und diese über einen längeren Zeitraum unentschieden zu halten und mit Aufmerksamkeit zu verfolgen, wie das Unbewusste, das auf Konventionen beruht, nörgelnd und drängend zu einer Lösung kommen möchte. Die Unentschiedenheit geht einher mit der strikten Verneinung jeder schnellen Antwort auf die aktuelle Fragestellung. In einer ersten Verweilzeit werden sich nach und nach alternative Antworten und Motive zu den konventionell üblichen dazugesellen. In einer weiteren Stufe wird sich dann eine der Varianten immer mehr in den Vordergrund stellen. Wird diese dann im erneuten Durcharbeiten mit einem Gefühl von Sicherheit und Zuversicht empfunden, kann die Problematik als aufgelöst gelten. Zusammengefasst erscheint diese Vorgehensweise meiner Anschauung nach ein guter Weg zu sein, von Konventionen befreit sich alltäglichen Fragen zu stellen. Nehmen wir als Beispiel eine einfache Frage, wie sie vielleicht alltäglich auftritt:

„Soll ich, wenn der Entscheidungsfall eintritt, A oder B wählen; wenn ich schließe, dass auf A hoffentlich C eintreffen wird und ich D vermeiden kann, weil B zwar statt C immer D zur Folge haben würde, ich dann aber F zusätzlich erreichen könnte.“

Beispiel 1: „Soll ich (als Dieb), wenn der Entscheidungsfall (Polizei fasst mich) eintritt, A (dichthalten) oder B (die Komplizen zu verraten) wählen; wenn ich schließe, dass auf A (dichthalten) hoffentlich C (später einen Anteil an der Beute

zu bekommen) eintreffen wird und ich D (der Verlust der Freunde) vermeiden kann, weil B (die Komplizen verraten) zwar statt C (später einen Anteil an der Beute bekommen) immer D (der Verlust der Beute) zur Folge haben würde, ich dafür aber F (eine Strafmilderung) zusätzlich erreichen könnte.“

Beispiel 2: „Soll ich, wenn der Entscheidungsfall (Partner bei Untreue erwischt) eintritt, A (Partnerschaft beenden) oder B (nach einer Karenzzeit verzeihen) wählen; wenn ich schließe, dass auf A (beenden) hoffentlich C (neue Partnerschaft) eintreffen wird und ich D (einen aufzehrenden Streit) vermeiden kann, weil B (verzeihen) zwar statt C (neue Partnerschaft) immer D (ich behalte das Bekannte mit etwas Vertrauensverlust) zur Folge haben würde, ich dann aber F (mehr Beinfreiheit, weil ich etwas gut habe) zusätzlich erreichen könnte.“

Komplexe Sachverhalte mit vielen „wenn und aber“ eignen sich nicht als Thema einer Meditation. Diese Fragen müssen zunächst gedanklich verdichtet werden, was so etwas wie einen wiederkäuenden Prozess darstellt. In vielen Beispielen geht letztlich um die einfache Frage, ob Festhalten am Gewohnten (weitermachen, verzeihen, bleiben) oder Aufbruch zum Neuen (loslassen, aufbrechen) einschließlich aller Konsequenzen stattfinden sollte. Diese Fragestellung dann, so vereinfacht, ist zur Auflösung in Meditation durchaus geeignet.

Sehr nahe verwandt ist diese Verfahrensweise mit der Philosophie Krishnamurtis, die in einem Satz zusammengefasst ... „geprägt von einer radikalen Verneinung von Guruismus, Religion und Organisation und ebenso radikaler Bejahung von Freiheit, Lebendigkeit, Aufmerksamkeit“ (Wikipedia) ... ausgedrückt werden kann. In dieser Abschauung ist jede Entscheidung, ist jeder Moment und jede Lebenssituation grundsätzlich neu. Im psychologischen Geflecht des Lebens gibt es danach kein Wissen, keine Vorgaben und keine Erfahrung. In der Meditation versuchen wir, genau an diesem Punkt anzukommen.

Das heißt aber nicht, dass diese Entscheidung, A oder B in der Meditationszeit gefällt wird. Nein, ganz und gar nicht, denn die Meditationszeit ist immer der zu bewältigenden Aufgabe gewidmet, nämlich im Mantra, im Koan, in der Atemübung oder einfach nur im stillen Sitzen zu sein. Nur wird die Fragestellung mich ständig belästigen, und das ist gut so, denn in der Meditation lernen wir, nicht vorschnell oder unbewusst zu entscheiden, sondern sich auf das Wesentliche, das Zurückkehren zur Aufgabe, zu konzentrieren. Und was in der Meditation gelingt, gelingt mehr oder weniger gut auch in der alltäglichen Zeit. Die Lösung der Fragestellung wird sich in der Offenheit, der Unentschiedenheit sehr bald einstellen, denn die Meditationspraxis schafft kontinuierlich Raum für Neues; und darunter wird auch die Lösung für das aktuelle Problem sein.

In meiner Vorstellung wird so ein Problem in der Meditation gelöst, ohne in der Meditation selbst präsent zu sein. Und mag es auch nach der Quadratur des Kreises klingen, für mich hat sich diese Vorgehensweise schon oft bewährt. Bitte genau

lesen: Schon oft, nicht immer! Denn manchmal ist es gut und angebracht, seiner Spontanität freien Raum zu lassen. Aber das -wann Spontanität gut ist und wann besser nicht- ist ein ganz anderes Thema.



Yoga als Übungsweg

Yoga an sich ist eine lebenslange Übungspraxis. Dabei bezieht sich der erste Teil „Übung“ wie in der Sprache angelegt auf Motive, die der Übung bedürfen und daher nicht, noch nicht oder nicht vollständig zur Verfügung stehen. Die Bedeutung des Wortteils „Praxis“ bezieht sich auf die Motive, die verfügbar sind und lediglich der Vergewisserung (der Erinnerung) bedürfen. Mit anderen, kürzeren Worten ausgedrückt übt man, was man noch nicht kann und praktiziert, was nicht in Vergessenheit geraten sollte.

In der westlichen Welt wird der Mensch als Trinität von Körper, Geist und Seele betrachtet, wobei die letzten zwei in aller Regel noch als Geist-Seele zusammengefasst werden und somit nur noch eine Dualität übrigbleibt. Das Übungssystem Yoga ist unter diesen Gesichtspunkten nicht beschreibbar. Versuchen wir eine Beschreibung der körperlichen Motive, die geübt werden können in westlicher wissenschaftlicher Ausdrucksform, stoßen wir sehr schnell an unüberwindliche Hindernisse.

Da sind zunächst die physischen Voraussetzungen eines Körpers, die mit den Begriffen Muskeln, Sehnen und Bindegewebe beschrieben werden. Knochen und Organe an sich entziehen sich ja einer direkten Übung, sind aber durch die Erstgenannten mehr oder weniger kollateral erreichbar. Weitere Motive physischer Übungen sind der Atem, der als ein raumschaffendes Wesen angesehen werden muss sowie die energetische Versorgung, die zwischen Atem und Stoffwechsel angesiedelt wird. Weitere Motive wie Spannungszustände, räumliche Ausdehnung, Bewegungsausrichtung, Entspannung, Schwerkraftnutzung und –widerstand sind in westlicher Nomenklatur gar nicht beschreibbar.

In der Yogasprache sind all diese Motive mit Strukturen beschrieben, die unter Anderen sich sehr grob betrachtet mit Energie (Prana) und Ausrichtung (Elemente) beschäftigen.

Übungen für den Geist gibt es in westlichen Systemen fast nur in Psychiatrie und

Psychologie, wobei beide sich meist darauf beschränken, gesellschaftlich abnormales Verhalten und Denken in Normalität zurückzuführen. Wachstum, Entwicklung, Evolution und Erweiterung geistiger Fähigkeiten sind hier nicht vorgesehen, ja mehr noch, erscheinen dem westlich geprägten Geist als unsinnige Ziele und werden in aller Regel als krank diagnostiziert. Die Seele dann ist in westlicher Nomenklatur ein unveränderliches Wesen, das sich lediglich noch religiösen Praktiken öffnen kann, wobei diese streng und unerbittlich Glauben als ihre Grundlage setzen. Bei Unglauben droht ewige Verdammnis und Fegefeuer. Im System des Yoga ist der Geist lediglich ein Werkzeug zur Alltagsbewältigung. Ansonsten wird diese Funktion mehr oder weniger als störend und hinderlich für den Wesenskern (Seele) betrachtet, soll also gezügelt und eingebunden sein. In der Methodik der Übungen werden daher Fähigkeiten angestrebt, in denen der Geist zu schweigen hat. Die Seele oder der Wesenskern aber ist göttlich und unveränderlich, frei von Geburt an und ewig im Sein.

Wenn wir also uns das Übungssystem des Yoga anschauen wollen, kommen wir um die Akzeptanz einiger begrifflicher Besonderheiten nicht herum, wobei es unbedeutend ist, ob diese Motive in Sanskrit oder einer alltagssprachlichen Begrifflichkeit benannt werden. Weiterhin ist nur Lernen derselben nicht ausreichend, sondern die Motive dieser Beschreibungsformen müssen auch wahrgenommen und umgesetzt werden können. So sind Pranaströme keine geistigen Bilder, sondern wahrnehmbare und brauchbare Werkzeuge in Übung und Praxis. Die Elementenlehre beschreibt die Wahrnehmung von Schwere, Spannung, Ausrichtung und Ausdehnung und Bandhas (Siegel) und Mudras (Gesten), die auf den bereits genannten Motiven aufbauen, beschreiben Werkzeuge, mit denen diese Wahrnehmungen zu bewusster Veränderung eingesetzt werden können. Entspannungsfähigkeit und Spannungsaufbau sind dabei ebenso notwendig wie Zurückhaltung und Selbstkontrolle. Die Meditation weiterführend beschäftigt sich mit der Fähigkeit, unbewusste Motive zu ergründen, auszuschalten oder zu verändern. Ihr Ziel ist ein durch Erfahrung und gesellschaftlicher Norm unbelasteter Geist, der auch schweigen kann und der in der Lage ist, Neues zu formen, schöpferisch zu sein.

Sich diese Werkzeuge zu erarbeiten, wird „Üben“ genannt; sich diese Werkzeuge zu erhalten und bewusst einzusetzen zu können, wird „Praxis“ genannt. Beide zusammen bilden das Übungssystem des Yoga. Zeit, Geduld, Hingabe und die Bereitschaft, Neues zu versuchen sind die Eigenschaften, die auf Matte und Kissen mitzubringen sind. Es hat nichts zu tun mit Fun, Leistung, Sport oder gar pseudoreligiösem Eifer, nichts zu tun mit Ausstieg und Neuorientierung und schon gar nichts mit Weltanschauung. Es ist nur ... ein praktischer Übungsweg!

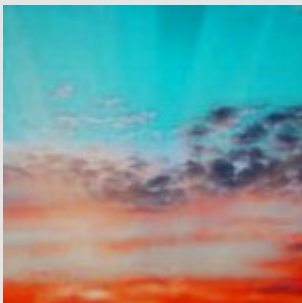


aavidya

Was bedeutet aavidya?

Wenn wir ein Sanskrit-Wörterbuch benutzen und den Begriff „avidya“ nachschlagen, werden wir als Übersetzung die Antwort „Nichtwissen“ erhalten. Nun ist Nichtwissen im indischen Kontext etwas vollkommen anderes als im westlichen dualen Denken. Avidya ist die grundlegendste Ursache des Leidens, nämlich das Festhalten eines Wissens, das zu Leiden und Schmerz führt und daher aufgegeben werden muss. Dieses Wissen identifiziert sich mit seiner Persönlichkeit, seiner äußeren Erscheinung, seinen Erfolgen und Nichterfolgen, seinen Gedankenaktivitäten und seiner Stellung in Gesellschaften, indem es sagt: ICH... bin, habe, werde, darf, kann...

Da das vorgestellte A in Sanskrit eine Verneinung bedeutet, bezeichnet vidya das gute, echte, lebendige Wissen, das nicht zu Leiden führt und sich nicht identifiziert. Avidya wird dann zu einem Nichtwissen, das schlechte Eigenschaften hat und Leiden verursacht. Die Verdopplung der Verneinung am Anfang bedeutet dann so etwas wie „Nicht-Nichtwissen“. Es bezeichnet für mich den Versuch, ehrlich zu sich selbst zu sein und sich zunächst seines Nichtwissens (Leidens) bewusst zu werden und selbiges dann mehr und mehr zu vermeiden versuchen. Nichtwissen dann nicht anzustreben, übersetze ich mit „aavidya“.



Spiritualität, der Versuch einer neutralen Definition

Der Versuch einer neutralen Definition.

Warum jetzt der Versuch, eine neutrale, für alle Religionen und Weltanschauungen

akzeptable Definition von Spiritualität zu versuchen? Nun, immer mehr Menschen aller Kulturkreise verspüren eine tiefe Sehnsucht nach Sinngebung, scheuen aber bei dem breiten Angebot an spiritueller Praxis die angebotenen Ausformungen in Ritual und Gebet aus anderen, ihnen fremden Religionen und Kulturen. Sie sind zwar sehr interessiert an sinngebenden Lehren und Handlungen (Gebet, Meditation, Psychologie und Philosophie), wollen aber weder ihren Kulturkreis verlassen noch sich anderen Religionsgemeinschaften anschließen.

Was sagt das Lexikon über Spiritualität?

Spi|ri|tu|a|li|tät [lat.-m, lat.] die Geistigkeit; als Gegensatz zu Materialität. Spiritualismus [lat.], in der Philosophie Lehre, nach der alles Wirkliche Geist bzw. Erscheinungsform des Geistes ist (metaphysische Spiritualität); auch Bezeichnung. für verschiedene Bewegungen in der Geschichte des Christentums, die das unmittelbare Heilswirken Gottes durch dessen Geist betonen und sich deshalb gegen die verfaßte Kirche und das kirchliche Amt wenden.

Was ist die allgemeine sprachliche Bedeutung?

In der Regel wird alles, was mit Glauben, Gott, Religion, Schöpfung und Offenbarung zu tun hat oder solches beinhaltet, als Spiritualität zusammengefaßt.

Der erste Schritt: Das Anhalten und Zeuge sein

Etwas stimmt nicht. Du siehst es, du hörst es, und was schlimmer und aufwühlender ist: Du fühlst es! Du fühlst dich innerlich wie eine Maschine. Einmal angeworfen und ausgerichtet, läuft dein Leben in immer fester sich abzeichnenden Bahnen. Es gibt nichts Neues mehr. Alles ist alt, schon gesehen, schon gemacht, schon mal da gewesen und so langsam beginnst du dich zu langweilen. "Ist das alles?", fragst du dich. Du beginnst dann zögerlich, das eine oder andere Mal etwas zu blockieren, dich mal auszuklinken, und irgendwann bemerkst du zum ersten Mal diesen Widerstand in dir, es wird dir bewußt und dann bleibst du, vielleicht nur für einen kleinen Moment, einfach stehen. Du stehst, und die Welt dreht sich weiter und etwas geschieht, ohne das du etwas tun mußt. Diese Erfahrung ist die Geburtsstunde deiner Spirtitualität.

Die Definition:

Spiritualität ist das Gewahrsein des Zeugen in dir. Ausgehend von der Erfahrung der Anwesenheit eines Teils deiner selbst, der unberührt und unbeteiligt alles Geschehende beobachten kann, gelangst du zur Erkenntnis, mehr zu sein als dieser Körper und dieser Geist.

Ein paar Zitaten mögen verdeutlichen was gemeint ist:

- Meditation ist keine Erfahrung, sie ist das Erwachen des inneren Zeugen (Osho)
- Wir fühlen, das selbst, wenn alle möglichen wissenschaftlichen Fragen

beantwortet sind, unsere Lebensprobleme noch gar nicht berührt sind. Freilich bleibt dann eben keine Frage mehr, und eben dies ist die Antwort. Die Lösung des Problems des Lebens merkt man am Verschwinden des Problems. Dies ist der Grund, weshalb Menschen, denen der Sinn des Lebens nach langen Zweifeln klar wurde, nicht sagen konnten, worin dieser Sinn bestand (Wittgenstein).

Das Erwachen des Zeugen ist der Beginn des spirituellen Weges

Es gibt keine andere Methode, um Unzulänglichkeit, Irrtum und Illusion in Verbindung mit "dem in der Welt sein" des Einzelnen aufzudecken, als die, anzuhalten und in Ruhe zu schauen. Und dieses Anhalten geschieht, wenn der Zeitpunkt reif dazu ist, von selbst, also aus unserem Wesen heraus. Und dann, wenn Fragen und Zweifel das Individuum erreicht haben, entsteht die Notwendigkeit, eine Sprache zu lernen, mit der diese geformt und ausgedrückt werden, und wir finden diese Sprache in jeder spirituellen Tradition. Tausende von Menschen vor uns stand genau vor dem gleichen Problem und sie alle haben diese Sprachen geschaffen. Es ist nicht wichtig, welche Sprache wir letztlich wählen, um in uns, mit uns und mit anderen an diesen Fragen zu arbeiten. Verschiedenste Systeme und Techniken wurden entwickelt und entwickeln sich weiter fort, doch irgendwann muß sich jeder entscheiden, welchen Weg er gehen wird, oder besser, welchen Weg er gehen kann. Diese Entscheidung aber ist niemals endgültig,

Die Bedingungen:

- Wir müssen bereit sein, immer wieder anzuhalten, um den inneren Zeugen wahrzunehmen und zu entwickeln.
- Wir müssen uns irgendwann für eine Sprache und Ausdrucksform der Spiritualität entscheiden und bereit sein, diese zu lernen und letztlich zu leben.
- Diese Entscheidung ist niemals leichtfertig und vorschnell aufzugeben. Trotzdem kann und darf es nötig sein und werden, die Sprache zu wechseln, und dann sollte dies auch geschehen. Viele Wege führen zum immer gleichen Ziel. Wir wählen stets den unsrigen, den stimmigen Weg.

Der zweite Schritt: Die mentale Offenheit

Grundlage dieses Versuches ist das Verspüren einer tiefen inneren Sehnsucht nach Sinn, die sich in der aktuell vorzufindenden Lebenssituation nicht stillen läßt. Der Überlegung folgend, daß nur neue, bisher nicht vollzogene Wege, Ansichten und Perspektiven zu einer Sinnggebung führen können, tastet sich der Suchende langsam und vorsichtig in neue Anschauungen, Lehren oder Techniken. Hierfür sind Voraussetzungen notwendig:

- Die Bereitschaft, sich neues, ungewohntes anzuschauen
- Die Bereitschaft, altes, gewohntes vorübergehend auszublenden oder sogar aufzugeben
- Die Bereitschaft, das Risiko einzugehen, die neue Wege mitbringen.

Die Definition:

Spiritualität ist ein Zustand mentaler Offenheit, der sich in Denken, Wort und Handlung ausdrückt und Selbsterforschung und Selbstentwicklung mit dem Ziel der größtmöglichen Freiheit als oberste Maxime verfolgt.

Ein paar Zitaten mögen verdeutlichen was gemeint ist:

- Wirkliche Selbsterkenntnis hat etwas mit innerer Arbeit zu tun, die anstrengend und schmerzhaft ist; wirkliche Veränderung vollzieht sich unter Geburtswehen. Es gehört Mut dazu, diesen Weg zu gehen. (Enneagramm, Rohr/Ebert).
- Nicht wenig Elend und Verwirrung kommen daher, daß wir durch eigene Schuld uns selbst nicht verstehen und nicht wissen, wer wir sind. (Theresa von Avila)
- Viele unterschiedliche Faktoren kommen zusammen, prägen unser Inneres und verdichten sich zu dem , was wir in diesem Buch "Stimmen" nennen. (Enneagramm, Rohr/Ebert).

Wie drückt sich dann spirituelle Arbeit aus?

Der Weg spiritueller Arbeit beginnt mit der Wahrnehmung innerer Regungen, die in der Regel nicht verstanden oder gedeutet werden können. Aus dieser Wahrnehmung heraus bildet sich eine Frage wie "Warum ist das so, warum erlebe ich das so, warum empfinde ich das so...". Diese Frage dann, die nicht beantwortet werden kann, weil sie auf unbewußte Prägungen deutet, verdichtet sich zu einer Problemstellung, der sich der Einzelne dann mit seinen Methoden und Möglichkeiten widmet oder der, weil er sich seiner Begrenzung offenbar wird, sich auf die Suche nach neuen, anderen Wegen begibt. Letztlich wird diese Frage zu einer mehr oder weniger umfassenden Antwort führen, die angesichts von unendlichen Möglichkeiten aber immer nur eine Stufe darstellt. Diese Stufen werden nach und nach erstiegen und führen nur sehr selten zu letztmöglichem Erkenntnis. Daher ist Offen-Sein und Offen-Bleiben ein Wesensbestandteil spiritueller Arbeit.

Drei Schritte

Es geht also darum:

- Die verschiedenen Regungen wahrzunehmen (die aus dem seelischen kommen),
- Diese zu erkennen, sie dann zu beurteilen in Bezug auf die Sinngebung und Entwicklung als fördernd oder hindernd (sie zu hinterfragen)
- Zu diesen Regungen Stellung zu beziehen und sie anzunehmen oder abzulehnen (die Problematik zu formen und eine, wenn auch oft nur vorübergehende, Antwort zu finden)

Grundsätze und Bedingtheiten

Bestimmend sind nachfolgenden Grundsätze und Bedingtheiten, die nahezu immer und in jedem System Gültigkeit besitzen:

- Wichtig ist eine Schulung der inneren Wahrnehmung sowohl körperlicher, geistiger

als auch seelischer Prägungen und Ausdrucksformen

- Wichtig ist Offenheit gegenüber der Welt und Ehrlichkeit zu sich Selbst auf jeder Stufe und zu jeder Zeit
- Der Weg führt immer über die Frage- oder Problemstellung. Wichtig ist die richtige Frage zu stellen und nicht so sehr die Suche nach der oder einer Antwort
- Der Weg beinhaltet Fort- und Rückschritte, ist in der Regel weder linear noch stufig und führt wechselnd durch Freude und Leid, erfordert daher Geduld, Konsequenz und Mut.
- Der Weg zur Freiheit ist eine Lebensaufgabe, ist immer und für jeden ein Neuer und muß letztlich allein (Hilfestellungen erfahrener Menschen sind hilfreich, aber nicht genügend) gegangen werden.

Der dritte Schritt: Die konsequente Analyse

Erst wenn wir gelernt haben ,unvoreingenommen zu schauen und wahrzunehmen, und wenn bereit sind, offen und ohne Berücksichtigung des voraussichtlichen Ergebnisses dieses Wahrgenommene miteinander in Beziehung zu setzen, können wir beginnen, unser in der Welt sein zu analysieren. Und obwohl jede Wissenschaft und jede Lehre Regeln vorgibt für diese Arbeit, letztlich darf alles gedacht, alles in Beziehung gesetzt und alles angezweifelt werden, denn im Denken allein ist der Mensch frei und hier bedarf es keinerlei Regeln. Alle Erfinder, Entdecker und alle Propheten verstießen gegen die gültigen Regeln ihrer Zeit. Warum sollten wir uns also solchen unterwerfen? Nur konsequente Analysen überführen unsere falschen Vorstellungen, und wir bedienen uns aller ethisch-akzeptablen (ethisch, nicht moralisch !) Mittel und Techniken, die nützlich und fördernd sind.

Einige der möglichen Aussagen, die so verifiziert werden können und müssen, sind nachfolgend aufgelistet. Sie sind wichtig, um die folgenden Definitionen zu begründen:

- Der innere Zeuge (die Seele, Atman, ...) muß (kann nur) unsterblich sein.
- Der Mensch ist der Gestalter seiner Freiheit, er ist willentlich frei.
- Es gibt ohne jeden Zweifel die Notwendigkeit eines Prinzips "Gott".
- Existenz, Zeit und Raum sind keine festen Wesenheiten, fest sind sie nur, solange sie begrenzt gedacht werden.
- Unser Denken ist in Relativität und Dualität gefangen und begründet.

Die Definition:

Spiritualität gehorcht in letzter Konsequenz keinen Regeln und Lehren. Sie ist so frei wie der Mensch, der sie lebt. Spiritualität ist individuell und unpersönlich.

Diese Formulierung ist allerdings kein Freifahrtsschein und unterliegt in jedem Fall dem Gebot der Ethik. Der Mensch als lebendes Wesen ist nicht allein auf dieser Welt. Ein Zitat mag das oben gesagte stützen oder belegen:

Buddha (Kalamas Sutra):

Glaube nicht an das, was du gehört hast; glaube nicht an Traditionen, weil sie durch viele Generationen überliefert wurden, glaube nicht an etwas, weil es von vielen gemunkelt oder gesagt wird, glaube nicht, nur weil die schriftliche Aussage eines alten Weisen vorgelegt wird, glaube nicht an Mutmaßungen, glaube nicht bloß an die Autorität deiner Lehrer oder Älteren.

Nach Beobachtung und Analyse, wenn es mit der Vernunft übereinstimmt und es zum Guten und zum Nutzen eines oder Aller führt, dann akzeptiere es und lebe danach.

Die Unterscheidung von Wahrheit und Lehre

Eine Redewendung sagt: "Es gibt viele Wahrheiten, aber nur eine Wahrheit.", und diese eine Wahrheit ist nur gültig für dich allein. Jeder Mensch besitzt seine ihm eigene Wahrheit, und diese ist lediglich abhängig vom Sein, vom Selbst des Einzelnen. Hier in richtig und falsch, gut oder schlecht, fördernd oder hinderlich zu unterscheiden, widerspricht der Spiritualität selbst. Es gibt sicherlich Zeiten und Umstände, die das Befolgen einer Lehre nötig und auch hilfreich sein lassen, in letzter Konsequenz kann daran aber nicht festgehalten werden. Jede Tradition einschließlich der westlichen Wissenschaften und der östlichen Weisheitslehren belegen dieses. Sie betonen immer wieder die Verantwortung jedes Einzelnen für sich selbst. Das Individuum kann sich letztlich nur selbst befreien und selbst zu dem werden, was es letztlich schon immer ist.

Grundsätze der Freiheit:

- Freiheit geschieht und wächst nur in einem ethisch hinterfragenden Rahmen
- Alles ist denkbar und alles darf in Frage gestellt werden.

Der vierte Schritt: Die Integration

Wir haben gearbeitet, neue Erfahrungen gemacht und haben Türen geöffnet, die zu anderen Bewußtseins Erfahrungen führen, geführt haben oder führen können. Dies alles muß integriert werden in das Lebensgefüge, das sich im Individuum als "Ich" zusammengesetzt sieht. Dies bedeutet Opfer, denn so manche liebe Gewohnheit und so manche einfache Vorstellung ist mit dem Neuen nicht zu vereinbaren. Und auch unsere häufige Neigung, Altes einfach abzulegen und Neues einfach anzunehmen, kann hier nicht als Integration gelten. Wirkliche Integration umschließt das Alte, integriert das Neue und formt daraus ein neues Gefüge. Dieses Gefüge ist in aller Regel einzig in seiner Art und daher ungewohnt, mit Schwierigkeiten beladen, und es gibt kein Buch zum Nachschlagen, keinen Helfer, der uns Anweisungen gibt und keine Lehre, die uns vorzeichnet, wie dieses Neue zu leben ist. Kurz gesagt, wir sind allein in unbekanntem Land. Eine gelungene Integration hält auch immer eine Überraschung für uns bereit, denn immer entsteht unvorhersehbar Neues.

Die Definition:

Spiritualität führt zur Integration, wobei das Neue das Alte einschließt und die Summe beider überstiegen wird. Diese Integration schafft ein vollständig neues Lebensgefüge mit neuen, bisher unbekannten Wesenheiten.

Das neue Lebensgefüge:

Wer kennt die Probleme nicht, die eine Veränderung der eigenen Persönlichkeitsstruktur in der Umwelt hervorruft? Wir leben nicht allein, sind eingebunden in ein weitreichendes Netz von Verbindlichkeiten und Beziehungen. Und nun verändern wir uns, entwickeln neue Ideen, neue Ansichten und Wertvorstellungen, neue Gewohnheiten und dergleichen. Unsere Mitmenschen stehen solchem in der Regel nicht allzu offen gegenüber, und wir werden viel Kraft und Einsatz aufwenden müssen. Einzig der Kontakt zu Gleichgesinnten kann hier eine leichte Hilfe sein. All das sollte uns nicht schrecken, und wir sollten Geduld für unsere Umwelt mitbringen. Integration geschieht einfach, wenn die Bedingung erfüllt ist, und das neu Entstehende wird uns Wege und Möglichkeiten aufzeigen, mit der wir unsere Umwelt versöhnen. Was wir brauchen ist Vertrauen, Vertrauen in uns selbst, in die Welt und den Sinn darin.

Der fünfte Schritt: Die Transformation

Du triffst alte Freunde von früher, ihr unterhaltet euch, und irgendwann wirst du mit der Aussage konfrontiert: Mein Gott, ich erkenne dich gar nicht wieder...Du hast dich verändert...Du bist ganz anders, als ich dich in Erinnerung habe... So oder ähnlich werden Freunde unsere Wandlung beschreiben. Aber du selbst fühlst dich nicht verändert, ja ganz im Gegenteil, du fühlst dich genau wie immer schon, nur die Kreise der Welt, in denen du dich bewegst, haben sich, so glaubst du zunächst, verändert. Und doch, irgendwann, kannst du die Veränderung in dir auch vor dir selbst nicht mehr verstecken, und du wirst einsehen müssen, das vieles von dem, was in dir wirkt, mit deinem Fühlen nicht mehr übereinstimmt. Und du wirst Gewohnheiten ablegen, Bindungen lösen und neue, andere Beziehungen knüpfen. Auch dieser Prozess geschieht einfach, wenn du bereit bist, es auch geschehen zu lassen und schon bald wird dieses sich verändern zu einer Gewohnheit, die in dir ohne dein Zutun geschieht. In diesem Moment wird deine Transformation abgeschlossen sein und du bist, ohne dein Wissen, neu geboren.

Die Definition:

Der/die spirituell Praktizierende unterliegt einer permanenten Transformation, einer Wandlung, die ohne sein/ihr Zutun und ohne Ziel und Wissen von selbst geschieht.

Man könnte die Transformation auch beschreiben als die konsequente und stetige Anpassung an die Welt. Aber diese Formulierung ist nicht zutreffend. Spiritualität ist die Anbindung an die Gesetze des Kosmos, nicht an die Gesetze der Welt. Wir

kennen die Gesetze des Kosmos aber nicht, kennen nicht deren Sinn. Daher ist es erforderlich, vollkommen offen zu sein, uns also leiten zu lassen, aber das alles ohne den Boden unter den Füßen zu verlieren. Menschsein bedeutet auch, an die Begrenzung und Möglichkeiten menschlicher Existenz gebunden zu sein. Das darf niemals vergessen werden. Geduld und das rechte Maß an Mut, aber auch an Vorsicht sind nötig, um diese Bedingungen zu erfüllen. Wir können vergleichen, uns ein Beispiel nehmen, wir können unsere Phantasie und unser Denken einsetzen, wir können unsere Träume interpretieren und viele andere Möglichkeiten der Erkenntnis nutzen, alle diese Möglichkeiten sind nützlich und wirksam. Trotzdem, jede von ihnen ist aber auch begrenzt und einseitig. Das Wissen um diese Unvollkommenheiten ist unsere einzige Sicherung. Wir sollten uns dieser immer wieder vergegenwärtigen, diese immer wieder in uns wachrufen, damit wir nicht wieder einschlafen und so vom Wege abkommen.

Zusammenfassung

Was also ist Spiritualität letztlich. Können wir aus der Sammlung der Schritte eine neue Definition für Spiritualität formen, die allen Glaubensrichtungen und Weltansichten angemessen gegenübertritt?

Die fünf Schritte im Überblick:

1. Spiritualität ist das Gewahrsein des Zeugen in dir. Ausgehend von der Erfahrung der Anwesenheit eines Teils deiner selbst, der unberührt und unbeteiligt alles Geschehende beobachten kann, gelangst du zur Erkenntnis, mehr zu sein als dieser Körper und dieser Geist.
2. Spiritualität ist ein Zustand mentaler Offenheit, der sich in Denken, Wort und Handlung ausdrückt und Selbsterforschung und Selbstentwicklung mit dem Ziel der größtmöglichen Freiheit als oberste Maxime verfolgt.
3. Spiritualität gehorcht in letzter Konsequenz keinen Regeln und Lehren. Sie ist so frei wie der Mensch, der sie lebt. Spiritualität ist individuell und unpersönlich.
4. Spiritualität führt zur Integration, wobei das Neue das Alte einschließt und die Summe beider überstiegen wird. Diese Integration schafft ein vollständig neues Lebensgefüge mit neuen, bisher unbekannten Wesenheiten.
5. Der/die spirituell Praktizierende unterliegt einer permanenten Transformation, einer Wandlung, die ohne sein/ihr Zutun und ohne Ziel und Wissen von selbst geschieht.

Versuchen wir jetzt also eine Synthese, eine Zusammenfassung des oben Gesagten. Nehmen wir zunächst einmal an, dass "das Zeuge sein", dass "die Offenheit, Selbsterforschung und Entwicklung" nur Stufen sind, technische Begriffe einer Entwicklung, so bleiben "Freiheit, Integration und Transformation", die in sich wiederum eine Entwicklung darstellen, also ebenfalls Stufen sind. Fassen wir beide

Gruppen zusammen und bilden wir daraus Bedingung und Wirkung, so können wir nachstehendem Ergebnis gelangen:

Die Definition:

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.

Freiheit ist hier zu verstehen in dem Sinne, das die Freiheit des Einen nicht die Unfreiheit des anderen bedeuten kann, sondern Freiheit umschließt alles Lebendige, ist universell. Es gibt nur eine einzige Freiheit, und diese (des Einen) kann neben Unfreiheit (des Anderen) nicht existieren.

Selbsterforschung und Selbstentwicklung ist die Aufgabe jedes Einzelnen. Nur das Individuum kann diese Maxime für sich selbst vollbringen, und so unterliegt auch die Entscheidung, welcher Weg und welche Maßnahme zur Erfüllung führt, stets dem Einzelnen. Kein Mensch, auch der Weiseste nicht, kann diese Verantwortung für einen anderen übernehmen.

Die größtmögliche Freiheit ist immer nur ein Zustand des Augenblicks, und sie kann auf Dauer nicht in festgefügtten Formen existieren. Daher erfordert Permanenz und Reinheit dieses Zustandes ständige Anpassung, Entwicklung und Veränderung.

Freiheit ist eine höchst subtile Eigenschaft, ist sehr lebendig und beweglich.

Kein Wort, kein Begriff und keine Lehre kann sie letztgültig beschreiben. Sie ist neu in jedem Augenblick.



Die negative Emotion und Yoga

Wenn sich Menschen heute über Yoga unterhalten, spielen Emotionen entweder keine oder eine ausschließlich positive Rolle. Das ist bemerkenswert, werden Emotionen doch weitestgehend unbewusst abgestrahlt und bilden ein Gefüge, dass sich auf Erfahrungen, Ansichten und Erlebnisse vergangener Lebensjahre bezieht und können daher selten ausschließlich positiv besetzt sein. Ich möchte mir daher die Frage stellen, woher einerseits dieser Ausschluss kommt und andererseits, ob diese Ansicht richtig ist und nach welchem Prinzip dabei die negativen Motive

ausgeblendet werden können. Dem Klischee zufolge dämpft Yoga die Emotionalität der negativen Form und fördert positive Motive. Wie kann es aber sein, dass in der gleichen Lebenswirklichkeit Yogaübende sich überwiegend positiv angesprochen fühlen, während die große Zahl der Nichtübenden durchwachsene Erfahrungen machen müssen.

Nun könnte eine Ursache für diese Grundhaltung in einem religiös geprägten Weltbild zu suchen sein, in dem wie zum Beispiel im Katholizismus der ketzerische Gedanke eine Sünde ist und darum tabuisiert wird. Dann wären Aussagen, die negativ zu werten sind, eine Verfehlung und würden unter ein Selbstverbot fallen. Bei religiös motivierten Menschen müssten neben Tabuisierungen dieser Art noch andere Motive auftreten. So sind hier ritualisierte Handlungen (Gottesdienst, Gesang und Anrufung von Gottheiten) zu nennen, Ge- und Verbote (Essvorschriften, Alkoholverbot usw.), Kleidungsvorschriften (nur indische Kleidung) oder Zugehörigkeitssymbole (Om-Anhänger, Mala) und ähnliches. Wo ein oder mehrere Motive dieser Aufzählung regelmäßig praktiziert oder angetroffen werden, könnten ein religiöser Hintergrund im Yoga und darum ein Denkverbot bezüglich Negativität durchaus eine Rolle spielen.

Eine weitere Möglichkeit der Überbewertung positiver Motive und damit verbunden ein Ausschluss oder eine Ächtung negativ besetzter Emotionen kann in der gesellschaftlichen Grundausrichtung liegen, die heute als maßgebliche Norm zunehmend angetroffen wird. So beschreibt zum Beispiel der deutsche Philosoph Han in seinen Büchern, dass Positivität als alleiniges Merkmal des Mainstream eine Gleichschaltung innerhalb der Gesellschaft bewirkt, weil die fehlende Negativität ihre ausgleichende Kraft nicht mehr wahrnehmen kann. Der/das Andere verliert damit sein Anders-Sein. Anders-Sein-Können aber ist eine der Grundlagen für Liebe und Mitgefühl. So ließe sich auch die zunehmende Entsolidarisierung innerhalb der modernen Gesellschaften und der Werteverfall erklären, der mehr und mehr um sich zu greifen scheint. Die Ablehnung von Negativität bei Yogaübenden wäre dann damit zu erklären, dass Yogaübende als Anhänger multikultureller Praktiken sozusagen die Speerspitze des Mainstream darstellen.

Ein mögliches drittes Motiv für die fehlende Negativität im Yogabereich wäre in der psychologischen Tatsache begründet, dass Yoga ein Übungsweg ist, durch den negative Denkmuster in positive umgewandelt werden sollen oder können. Gelingt dieses nicht, so war die Übungspraxis nicht ausreichend ausgeformt und müsste erweitert oder verbessert werden. Auftretende Negativität wäre damit persönliches Versagen, das entweder versteckt oder sogar verdrängt werden müsste, sollte das Selbstwertgefühl nicht Schaden nehmen. Verstärkt wird dieses Motiv durch die weit verbreitete Auslegung der Yogalehre (Bhakti), das negative Gedanken dem Übungsweg abträglich seien und daher vermieden werden müssen. Sie würde faktisch die schlechte Welt erzeugen durch ihr bloßes Vorhandensein.

Drei Motive, drei Muster, warum der negative Gedanke in der westlichen Yogawelt so selten vertreten ist. Nun gibt es in den Schriften des Yoga durchaus Negativität. Häufig zu finden ist zum Beispiel eine Beschreibung, die sich mit den Worten „nicht dieses, nicht jenes“ verallgemeinern ließe. Der Yogi wird darin angehalten, durch Ausschluss des Falschen letztlich das Eine (Richtige) und damit das Gute (Erleuchtung) zu finden. Besonders in der Meditation ist dies nahezu die einzige Methode einer Übungspraxis. Durch Verbrennen des Karma, also der Vernichtung der negativen Motive in Erinnerung, Erfahrung und Erziehung (Indoktrination, Dressur, Schleier) wird die Seele gereinigt, geläutert und befreit.

In meiner Vorstellung ist die Ablehnung von Negativität weder möglich noch sinnvoll. Und diese Ansicht gilt nicht nur für die Zeit mit Yoga, sondern für alle Bereiche des Lebens einschließlich Partnerschaft, Familie und Arbeitswelt. Das Negative ist das andere, das nicht ich ist, das ebenso leben möchte wie ich, tätig sein möchte wie ich und frei sein möchte wie ich. Und meine Reaktion darauf kann sich nur in zwei Motiven ausdrücken: Liebe und Toleranz. Geliebt werden kann nur das Andere, und was ich nicht lieben kann muss ich zwangsläufig tolerieren. „Tolerare“ heißt ertragen, erdulden, und das sind negativ besetzte Begriffe. Lieben kann ich nur dann, wenn ich den Anderen in mir trage, mich selbst aufgegeben habe und mich durch ihn wiederfinde. Alles andere muss erduldet werden, muss ertragen werden, und so komme ich doch um die Einsicht nicht herum, dass das Negative wie das Positive zu dieser Welt gehören wie Wasser und Luft. Weder die Übermacht des Einen noch die des Anderen kann das Gleichgewicht bewahren, dass notwendig ist, um auf dieser Welt mit seinen unzähligen Bewohnern zu bestehen. Ich selbst stelle mir das vor wie Yin und Yang. Es sind zwei Motive, die eine Polarität bilden, wo das Eine nicht ohne das Andere sein kann. Ohne Negativität ist Positivität nicht möglich. Die Forderung, nur noch positiv zu denken und Negatives auszuschließen ist genau so absurd wie ein bisschen leben. Du lebst oder du bist tot? Dazwischen gibt es keinen Raum? Ohne Leben gibt es keinen Tod und ohne den Tod gibt es kein Leben.

Wir sollten die Negativität und damit auch die negativ besetzte Emotion nicht ablehnen. Ein erfülltes Leben braucht beide Seiten. Und auch dann, wenn die Emotion im negativen Gewand erscheint, aggressiv erscheint, können wir immer noch „tolerare“ anwenden, es einfach ertragen. Wer ohne Fehl ist werfe den ersten Stein. Ich fürchte, wenn es ehrlich zuginge, werden sich nur einige wenige Werfer einfinden, und die werden bestimmt keine Steine werfen wollen, denn sie sind frei und haben den Weg bereits bewältigt, den viele Andere gerade erst begonnen haben zu gehen. Frei sein hieße Steine zu haben, sie aber (überwiegend zumindest) liegenlassen zu können, anstatt mit ihnen nach Anderen zu werfen. Steine aber gänzlich abschaffen zu wollen ist kein gangbarer Weg! Ohne das Spannungsfeld zwischen positiv und negativ gibt es kein Gefälle (das Energie erzeugt), keine Emotion und damit auch kein Leben.



Meditation und die Schwierigkeit der Übertragung von Literatur

Das Problem der Übersetzung an sich

Viele Meditationsweisen, die heute im Westen modern und beliebt sind, entstammen einem östlichen Kulturkreis. Nur wenige Europäer haben aber das Glück, bei oder mit einem Meister zu üben. Die meisten sehen ihren oder einen Meister nur ein- oder zweimal im Jahr, und dann auch nur als Mitglied einer sehr großen Gruppe. Häufigstes Lehrmittel ist und bleibt daher die Schrift oder das Buch, und genau hier beginnen die Schwierigkeiten der Übertragung von einem Kulturkreis zum anderen. Weiterhin entstammen viele Schriften nicht nur diesem anderen Kulturkreis, sondern stammen zusätzlich noch aus einer anderen Epoche und sind meist mehrfach aus nicht mehr gesprochenen Sprachen übersetzt. So entstammt zB. die Bhagavat Gita dem brahmanischen Kulturkreis Indiens aus einer Epoche vor dem Buddhismus, als also die Brahmanen noch nicht über die Machtfülle verfügten, die sie in späteren Jahrhunderten besaßen. Die Kriegerkaste herrschte in dieser Zeit, und der Brahmane war nur Priester und der Armut verpflichtet. Die Originalsprache ist Sanskrit, und zwar das Sanskrit der damaligen Zeit. Jeder indische Philosoph oder Meister von Bedeutung hat diese Schrift in eine lebende Sprache übertragen und schreibt zu diesem Originaltext Kommentare oder Interpretationen, die natürlich von seiner Persönlichkeit gefärbt sind. Für einen heute lebenden Deutschen ist diese Schrift dann in der Übersetzung aus dem englischen erhältlich. Als mögliche Hauptfehlerquellen schleichen sich ein:

Übersetzung aus Sanskrit ins Englische

Übersetzung aus dem Englischen ins Deutsche

Das Problem des kulturellen Hintergrundes

Verständnis einer nicht gesprochenen, nicht lebenden Sprache

Verständnis einer längst vergangenen Epoche

Interpretationen jedes an der Übersetzung beteiligten Autors

Doch damit nicht genug. Die Übertragung aus der indischen in die europäische Kultur bietet eine Fülle von weiterführenden Schwierigkeiten. Auch hier mögen ein paar Beispiele zur Verdeutlichung beitragen:

Jede Kultur pflegt ihre eigenen Tabuzonen. Wurde ein Buch oder Text zB. für den hinduistisch geprägten Menschen geschrieben, kann eine wortgetreue Übersetzung durchaus Tabuzonen eines Europäers verletzen.

Sprachliche Wendungen wie zB. "die Übertreibung" oder "das auf die Spitze treiben" werden in anderen Kulturkreisen nicht als Wendung betrachtet, sondern werden wörtlich verstanden.

Jeder Autor setzt in der Regel (Ausnahme: Philosophen) sein Weltbild als selbstverständlich voraus und schreibt in diesem Sinne. So fließt im indischen Sprachgebrauch die unendliche Vielzahl der Götterwelt nahezu selbstverständlich in die Alltagssprache ein. Kennt der Leser die Bedeutung (Symbolisierung) der verwendeten Gottheit nicht, kann er mit dem Satz nichts anfangen oder versteht ihn falsch.

Verwendet ein Autor oder ein verehrter Meister die direkte Sprache im Sinne "du sollst...", so wird dies im östlichen Kreis eine dem Vater oder Guru erlaubte und geachtete Form zuerkannt. Im westlichen Sprachgebrauch klingen solche Sätze "pathetisch" und werden bereits vom Gefühl her abgelehnt.

Während der östliche Kreis die bildhafte Sprache besonders schätzt, pflegt der Europäer eher die abstrahierende Sprachform. Viele bildhafte Darstellungen aus Japan, China oder Indien kann ein Europäer einfach nicht nachvollziehen oder verstehen und sie verpassen dann den Sinn, denen diese Bilder dienen sollen.

Das zweite Problem mit der Sprache

Alle Sprachen drücken sich aus auf dem Hintergrund der Kultur, die der Sprache zugrunde liegt. Wortwörtliche Übersetzungen (zB: von indischen ins deutsche) können niemals die enthaltenen Aussagen in ihrer vollkommenen Inhaltlichkeit wiedergeben. Dies ist die bereits beschriebene erste Problematik. Eine weitere stellt sich aus der beschränkten Sichtweise und Erkenntnis unseres Seins. Auch ein überbewusster Mensch (Meditationsmeister, Gurus oder Erleruchtete) stehen vor dem Problem, ihren Schülern Weisheit in einer ungeeigneten Sprache vermitteln zu müssen, in der für Erleuchtungserfahrungen weder Worte, Symbole noch Grammatik zur Verfügung steht

PD Ouspensky, Tertium Organum, über das Wesen der Zeit

Ouspensky, der in seinem Buch die Zeit als das undefinierbare des Raumes einer vierten Dimension betrachtet und beschreibt, sieht als Schlussfolgerung dieser Sachlage nachfolgende Zeilen als wesentlich an:

Neue Teile der Sprache sind notwendig, eine unendliche Anzahl neuer Wörter. Gegenwärtig können wir in unserer menschlichen Sprache über die Zeit nur durch Hinweise sprechen. Ihr wahres Wesen ist für uns unausdrückbar. Die Unausdrückbarkeit sollten wir niemals vergessen. Diese ist das Zeichen der Wahrheit, das Zeichen der Wirklichkeit. Was man ausdrücken kann, kann nicht wahr sein.

Alle Systeme, die die Beziehung der menschlichen Seele zur Zeit behandeln – alle Ideen der Existenz nach dem Tode, die Theorie der Wiederverkörperung, jener der Seelenwanderung, des Karmas – sind Symbole, die Beziehungen vermitteln versuchen, die nicht direkt ausgedrückt werden können wegen der Armut und der Schwäche unserer Sprache. Man sollte sie genauso wenig wörtlich verstehen, wie es möglich ist, die Symbole und Allegorien der Kunst wörtlich zu verstehen. Es ist nötig, nach ihren verborgenen Bedeutungen zu suchen, nach dem, was nicht in Worten ausgedrückt werden kann.

Das wörtliche Verständnis...entstellt den inneren Gehalt dieser Formen vollständig und beraubt sie ihres Wertes und ihrer Bedeutsamkeit.

Wenn bereits die Zeit, eine für uns doch relativ klare Erscheinung (?) eine solche Beurteilung notwendig erscheinen lässt, um wieviel schwieriger stellt sich dann die Beschreibung der Wahrheit dar, mit ihren Funktionen "Unendlichkeit" und "Zeitlosigkeit" und anderen, die wir nicht kennen.

Was kann ein europäischer Leser tun?

Sich bewusst zu sein, dass es solche Schwierigkeiten gibt, bietet die eigentliche Lösung an. Der Leser muss sich mit Geschichte, Kultur und Zeitepochen der Entstehung intensiv beschäftigen, um Originaltexte zu verstehen. Der Leser kann auch versuchen, auf Autoren zurückzugreifen, die speziell für den europäisch geprägten Kulturkreis ihre Werke verfassten. Radhakrishnan (Hinduismus) und Vivekananda (Yoga) sind solche Autoren aus Indien, Suzuki (Zen) ist ein solcher aus Japan. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, Autoren europäischer Abstammung zu wählen, die diese fremden Kulturen studiert und gelebt haben wie Brunton, Sacharov (Yoga) oder Enomiya Lassalle (Zen), und diese als Basis für weitere Studien zu verwenden. Dieser Ratschlag klingt aufwendig und er ist es auch. Aber wenn wir zB Yoga oder Zen praktizieren, damit die Grundlagen unseres Lebens und Denkens berühren und verändern, sollte uns auch dieser Aufwand nicht schrecken.



Die aktuellen Diskussionen zu Yoga

:

Sind Haltungen wie Kopf- und Handstand, Schulterstand und Pflug zeitgemäß oder eher eine Spielart vergangener Zeit? Sind diese Übungen als gesundheitsfördernd einz

Wenn man die öffentliche Diskussion über Yoga (Zeitschriften, Bücher) aufmerksam verfolgt, schälen sich drei Themenbereiche mehr und mehr heraus, die zurzeit im Fokus stehen

ustufen oder sollten man sie eher in die Kategorie einfügen, die einer breiten Allgemeinheit nicht empfohlen werden kann?

Muss die Sichtweise, die heute als modernes Yoga bezeichnet wird und in dem entweder eine mehr sportliche oder mehr entspannungs-technische Ausrichtung im Vordergrund steht, nicht grundsätzlich überdacht werden?

Gerne wird heute davon gesprochen, Mut zu neuen Inhalten zu finden. Trotzdem erscheint angesichts der Fülle neuer Inhalte, die möglich geworden ist, der Fundamentalismus, mit dem jede dieser neuen Richtungen sich von der Konkurrenz abzugrenzen pflegt, eine sehr bedenkliche Kraft zu entfalten.

Vielfalt und Abwechslung sind sicher sehr schöne und angenehme Umstände, aber bei allem Wohlwollen und jeglicher Toleranz (Toleranz meint ertragen, nicht lieben) sollte doch die Essenz des Yoga nicht aus den Augen verloren werden. Wie der Ayurveda ist Yoga unter anderem eine Übungspraxis, die Gesunderhaltung, Vorbeugung, Vermeidung und Abschwächung von Risikofaktoren für den Menschen im Sinne hat. Aber Yoga hat als großes Ziel auch „die Fähigkeit zur Versenkung (Samadhi)“ im Programm stehen. Und diese Aspekte sollten weit vor Wellness, Lifestyle und diversen Geschäftsinteressen stehen. Yoga ist nicht Sport, ist nicht

Mode, nicht Alibi und schon gar kein Geschäftsmodell, sondern ist eine auf Erfahrungswissenschaft beruhende Methode zu Lebensformung.

Worauf begründet sich dieser Anspruch? Zunächst gibt es im klassischen Yoga nicht nur Asana und etwas Entspannung, sondern Yoga beginnt mit Selbstkontrolle (yama) und Verhaltensregeln (niyama), geht über Körper- und Atemarbeit weiter bis in die Ausformung der Geistesebene, die nach klassisch wissenschaftlicher Ansicht den Menschen ausmacht und allgemein als Bewusstsein bezeichnet wird. Dabei können religiöse und weltanschauliche Ansichten eine Rolle spielen, kann das mit neuen Lebensregeln und einer veränderten Lebensgestaltung einhergehen, muss es aber nicht. Yoga kann sowohl praktiziert werden von Menschen in Aschrams und dessen strengen Bedingungen bis hin zum Wohnzimmer eines Investmentbankers, wo höchstens noch der Lebenspartner von dieser Praxis erfährt. Es geht nicht um öffentliche Ausformung und Kundgabe, sondern um Inhalte und Wirkungsweisen. Wir tragen ja auch nicht die Landestrachten und Logos der Medikamentenhersteller mit uns herum oder vor uns her, denen wir vielleicht wie im Falle von Diabetes Überleben und Gesundheit verdanken.

Beginnen wir zunächst mit den Umkehrhaltungen und ihren Verwandten. Beim Kopfstand wird der Kopf und die Wirbelsäule belastet, beim Handstand Hand-, Arm- und Schultergefüge, beim Schulterstand Schulter und Schlüsselbeine. Dabei ist die Wirbelsäule beim Kopfstand natürlich ausgerichtet, beim Handstand ist sie Verbindungsträger zu den Schultern und Beinen und beim Schulterstand wird sie in einer unnatürlichen Beuge belastet. Diese Übungen sind also übungstechnisch nicht einheitlich einer Kategorie zuzuordnen, die alle in einer Schublade versammelt. Sie arbeiten und wirken unter anderem durch die Umkehrung, sind aber sehr unterschiedlich in Belastung und Ausformung und beanspruchen weiterhin einen unterschiedlichen energetischen Aufwand. Folglich sind die Wirkungen mit Ausnahme der auf Umkehrung basierenden auch unterschiedlich. Sowohl Knochen als auch Muskeln und Gewebe stellen sich auf Belastungen und Beanspruchung ein und bilden sich nach und nach entsprechend aus. Warum sollten die Wirbelsäule und der Kopf da eine Ausnahme machen. Das ist in vielen wissenschaftlichen Studien mehr als bewiesen. Außerdem werden in vielen Ländern dieser Erde große Lasten auf dem Kopf getragen, ohne das dort Gesundheitsgefahren auftreten. Für die Ausführung der Übungen ist es daher mehr erforderlich zu erkennen, wo ich jetzt gerade in meiner Belastungsfähigkeit stehe als mit verallgemeinernden Geboten und Verboten zu agieren. Und wenn der Übende dieses Urteil nicht zu leisten vermag, steht dies in der Verantwortung seines Lehrers. Und für den Lehrer sollte dann gelten, dass er nur Übungen unterrichtet, zu denen er selbst ein ausreichendes Erfahrungsgebäude hat aufbauen können. Regeln wie „nach A kommt B“ und „wenn A, dann B“ und „das muss so und nicht anders gemacht werden“, wie sie in einer Ausbildung normalerweise vermittelt werden, sind hier nicht einmal ansatzweise ausreichend. Die Ausformung eines gesunden und leistungsfähigen Körpers ist im Yoga nicht der

Sinn an sich, sondern eine Bedingung für die Arbeit in den höheren Stufen, die von der Technik her ein langes, entspanntes und ein gut eingerichtetes Sitzen erfordern. Dies gilt sowohl für Pranayama als auch für alle Stufen hinauf bis zur Meditation. Dabei kann Dehnung erforderlich sein, Öffnung und entspannungsförderndes Üben notwendig sein, aber diese Arbeiten sind doch dann nicht als der alleinige Inhalt, sondern mehr als Mittel zum Zweck anzusehen. Man übt einfach genauso viel, wie zum entspannten und schmerzfreien Sitzen notwendig ist. Darüber hinauszugehen ist gar nicht erforderlich. Für die Meisterung des Lotus wird man vielleicht etwas mehr Energie einsetzen müssen, auf einem Bänkchen aber kann nahezu jeder gut sitzen. Und eine stabile Wirbelsäule und gesunde Muskulatur ist auch im Büro und beim Spaziergehen hilfreich. Kunststücke ausführen zu können und Applaus dafür zu erhalten aber werden dabei nicht benötigt, im Gegenteil.

Yoga ist ein Rezept zur Einwirkung auf Konstitution und Prägung sowohl auf körperlicher, energetischer und geistiger Ebene und ist damit Arbeit am Bewusstsein. Und so unterschiedlich wie die Menschen sind auch die Wege zu betrachten, die zu einer erwünschten Korrektur führen können. Es gibt nicht den einen Weg, die eine Sichtweise und die einzige sinnvolle Konfiguration und so sind auch die möglichen Rezepte sehr unterschiedlich. Dass ein Lehrer dabei nur seine Rezepte bevorzugt und nur seine Erfahrungen einzubringen vermag, ist verständlich und auch nicht anders zu erwarten. Aber dies darf nicht zu einer Ideologisierung führen, die sich selbst und die eigene Richtung „ad absolutem“ setzt und andere Stile kategorisch ablehnt. Und so kann es passieren, dass ich in einer Stunde, die ich als Gast besuche, meine Übung im Detail anders gestalten möchte als es dort üblich angesagt wird. Und diese Freiheit möchte ich mir auch nicht nehmen lassen. Ich probiere gerne einmal etwas Neues aus, aber die letzte Entscheidung obliegt aber letztlich nur mir selbst.

Vieles an der laufenden Diskussion ist sehr stark an Details ausgerichtet und durchstreift nur sehr begrenzte Bereiche des Übungssystems. Meiner Meinung nach dürfen dabei aber die Grundzüge des Gesamtsystems nicht vernachlässigt oder sogar vergessen werden. Wenn Yoga alles und auch nichts sein kann, etwas anstrebt oder auch nicht, etwas bewirkt oder auch nicht, haben wir nicht nur das Ziel „frei sein zu wollen“ weit verfehlt. Vielmehr verwässern wir das Rezept, die Technik und lösen Sinn und Inhalte des Yoga auf zugunsten einer Mitnahmementalität, die schon in yama als Verbot (aparigraha) benannt wurde. Für mich ist das Ziel, samadhi zu erreichen, gleichbedeutend mit Freiheit, und Freiheit, oder anders gesagt: der Wunsch „frei zu sein“- und dazu zählt auch „frei zu sein von...“ – war und ist doch immer noch das Ziel aller Yogaübungen. Bei aller Intention und Begeisterung über Neuerungen sollten wir das nicht vergessen. Inhalte können sich verändern, Übungen verändern sich, aber der Weg an sich bleibt doch gleich. Und wenn wir nur etwas Artistik, Wellness und Lifestyle im Sinne haben oder einfach nur ein bisschen

rumturnen wollen, sollten wir es nicht Yoga nennen. Yoga ist der achtstufige Weg, der von yama und niyama über asana, pranayama, pratyahara, dharana und dhyana bis zu samadhi geht. Nicht mehr und nicht weniger! Er gelingt nur in voller Selbstverantwortung, großem Selbstvertrauen und dem Mut, sich selbst ins Gesicht zu sehen.

Und mal ganz ehrlich: Wenn wir im Wald herumjoggen, sagen wir doch auch nicht, dass wir den leichtathletischen Zehnkampf trainieren.



Wie Yoga wirkt (Versuch einer Beschreibung)

Wenn ich mich über die Wirkungsweisen von Yoga unterrichten möchte, erwarte ich eine gut gegliederte und Schritt für Schritt nachvollziehbare sachliche Beschreibung, wie sie für z.B. ein Kochrezept oder eine Bauanleitung auch gegeben würde. Ich erwarte Hintergrundinformationen, eine Risikobeschreibung und eine Aussage über die Erwartungsgrenzen, mit denen ich beim Üben von Yoga konfrontiert werde.

Nun möchte ich einmal frech behaupten, dass man mit vielen im Netz zugänglichen Beschreibungen (siehe Exkurs) nicht viel anfangen kann. Diese Ansätze beschreiben die Wirkungsweise von Yoga in etwa so, als wenn man sagt, man werfe eine Tablette ein und, simsalabim, alle Beschwerden sind weg. Ist damit aber die Frage des „wie“ oder des „warum“ auch beantwortet? Muss man als Übender wirklich nur einfach an die Wirkung der Übungen glauben, sich nur darauf einlassen, den vielfältigen Doktrin folgen, um dann nach Jahren vielleicht einen unbestimmten Erfolg zu verbuchen und so vielleicht irgendwann eine Antwort zu erhalten? Ich teile diese Ansicht nicht und möchte nachfolgend versuchen, eine etwas gehaltvollere Beschreibung abzugeben.

Vorbeugende körperliche Wirkungen

Yoga in seiner klassischen körperlichen Form (asana) ist ein vorbeugendes körperliches Trainings, das auf drei Wirkungsweisen aufbaut:

Yoga beinhaltet ein vorbeugendes, funktional-erhaltendes Training des Körpers

Es kann therapeutische Maßnahmen bei Erkrankungen und Einschränkungen des Bewegungs- und Halteapparats begleiten

und es sorgt für den Erwerb detektierender Fähigkeiten zu möglicher Krankheit, Stimmung und Einschränkung

Yoga arbeitet mit dem fühlenden und beobachtenden Bewusstsein des eigenen Körpers. Dieser ist in seiner Gesamtheit wie eine große Fühlfläche, auf der Signale wie das Bild auf einer Leinwand abbildet werden. Ist diese Leinwand aber zerknittert, gefleckt oder gar zerrissen, kann das darauf projizierte Bild nicht sauber wahrgenommen werden. Subtile Veränderungen am eigenen Körpergefüge registriert unser Bewusstsein also nur dann, wenn die Fühlfläche entspannt und gut ausgerichtet ist, über alle Funktionen verfügen kann, mit anderen Worten „rein“ ist. Verspannungen, Verhärtungen, Bewegungseinschränkungen, Fehlhaltungen und Mangel versperren (verschleiern) dem Ich den Blick auf die feinen Signale, die der Körper als Reaktion auf Krankheit, Überlastung und Unterversorgung abgibt. Es ist daher die Aufgabe von Yogaübungen, diese Fühlfunktion wieder fein auszubilden, zu reinigen.

Energetische Wirkungen

Die energetische Wahrnehmung funktionieren wie die schon beschriebenen körperlichen Signale, sind jedoch viel feiner (subtiler) ausgeprägt. Auch hier ist Steigerung der Wahrnehmung zunächst einmal das erste Gebot aller Übung. Das energetische Gefüge des Menschen ist überwiegend autonom und selbstbestimmt. Lediglich Atemausdruck und Konzentration vermögen hier in begrenztem Rahmen eine Anpassung vorzunehmen. Dazu muss das Körpergefüge sehr fein justiert und sensibel wahrzunehmen sein. Atem und Stimmung wirken im Menschen als eine polar vorliegende Ausdrucksform. Wenn also meine Stimmung den Atem verändern kann, dann kann im Umkehrschluss der Atem auch die Stimmung verändern. Ein zweites polares Paar ist mit der energetischen Versorgung und der Konzentration auf körperliche Funktionen gegeben. Atem- und Konzentrationsübungen schaffen also ein Wahrnehmungsgefüge, dass uns in die Lage versetzt, mit den genannten polaren Paaren zu arbeiten, frühzeitig einzugreifen, zu lindern oder sogar zu vermeiden.

Geistige (mentale) Wirkungsgefüge

In den meisten Fällen des täglichen Lebens drücken sich Stimmungen, Belastungen und Krankheit eindrucksvoll körperlich aus. Wir kennen das beim Beobachten der

Menschen in unserem Bekanntenkreis. Allerdings sind wir nur selbst und in der Eigenbeobachtung in der Lage, kleine und beginnende Veränderungen zu erkennen. Meiner Erfahrung nach drücken sich die bereits genannten Stressoren sehr früh aus und können schon in ihrer ersten Ausprägung wahrgenommen werden. Ich spüre also, wenn sich beispielsweise eine Erkältung nähert, wenn meine Umwelt mich zu nerven beginnt oder Stimmungen mein in der Welt sein zu verhageln drohen.

Nehmen wir z.B. eine aufleuchtende Stimmung wie Wut, die sich durchaus fühlbar ankündigt. Wenn ich ihr erstes Aufleuchten bereits erkenne, mir also der Atemausdruck der Wut gut bekannt ist, kann ich in dem polaren Gefüge frühzeitig mäßigend und fördernd einwirken. Ähnliches gilt für Krankheit und Überlastung, wobei die Einwirkungsverfahren natürlich am Ziel ausgerichtet und abgestimmt sein müssen. Die Fähigkeit dazu wird durch regelmäßiges Üben erworben. Wir bauen Erfahrung auf. Der Ausbruch einer Erkältung z.B. könnte durch ein heißes Bad verhindert werden. Eine beginnende Überlastung kann durch ausgleichende Körperhaltungen bekämpft, Stress durch Entspannungsverfahren gedämpft werden.

Die Seele

Die Seele ist im Yoga als eine nicht zu beeinflussende Wesenheit dargestellt. Sie leidet lediglich mit aufgrund körperlicher, energetischer oder geistiger Spannungen und befreit sich, wenn diese auch befreit sind. Die als Atman dargestellte Seele kann also nur von Störendem befreit, nicht aber selbst ausgebildet oder verändert werden.

Zusammenfassung

Fassen wir noch einmal kurz zusammen, was als Beschreibung der Wirkungsweisen gesagt wurde:

Im Yoga geht es grundsätzlich und vor allem um die Wahrnehmung des eigenen Selbst. Dieses erfolgt natürlich über die Sinne und das reflektierende Bewusstsein (Geist), setzt aber ein sehr fein strukturiertes Körpergefüge und dessen feinstoffliche Wahrnehmung (fühlen) voraus. Der Sinn des Fühlens ist leider aufgrund der zivilisatorischen und kulturellen Einwirkungen heute meist starken Beschränkungen unterworfen. Yoga versucht in Form von Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen diesen wichtigen Sinn wiederzubeleben, ihn maßgeblich zu verfeinern und so umfassender nutzbar zu machen.

Wir spüren doch sehr wohl einen aufsteigenden Hunger, einen sich ankündigenden Toilettengang oder das aufleuchtende Bedürfnis nach Liebe und Zärtlichkeit. Wenn wir nun frühzeitig spüren könnten, wann Krankheit sich ankündigt, Überlastungen sich negativ bemerkbar zu machen drohen oder Stress und Ausgebrannt sein sich zu etablieren beginnen und wie Stimmungen in uns hochkochen, wie viel Ärger, Not und Leid könnte im Alltäglichen vermieden werden. Und wie viel Zeit bliebe uns dann, um frei und unbelastet die wirklich drängenden Probleme dieser Welt – und die gibt

es reichlich – anzugehen.

Und natürlich kann Yoga nicht dafür sorgen, unseren verbrauchenden Lebensstil unbeschränkt weiterführen zu können, weil es immer wieder die entstandenen Mangelsymptome beseitigt. Yoga arbeitet nur am eigenen Selbst. Es kann im Nachhinein ohnehin lediglich Schäden reparieren oder selbige ausgleichen. Es kann dafür sorgen, dass Einflüsse nicht allzu heftig auf Gesundheit und Lebensfreude schlagen können. Es kann frühzeitig warnen und vielleicht rechtzeitig dämpfen. Und natürlich kann Yoga dafür Sorgen, dass viele Probleme gar nicht auftauchen können oder, soweit nicht vermeidbar, die Gesundheit allzu ausgeprägt belasten. Den Lebensstil ändern aber können wir nur mit Hilfe des Verstandes und seine Motive wie Überzeugung, Vernunft und Toleranz. Diese aber sind Fragen der Philosophie, Psychologie oder sogar der Politik, und dafür ist nun wirklich eine ganz andere thematische Ausrichtung angesagt.

Exkurs: Stichworte zur Beschreibung der Wirkungsweise von Yoga aus dem Netz (Internetrecherche, Google, „Yoga Wirkungsweise“):

Der Körper ist der Tempel unserer Seele.

Wofür braucht die göttliche Seele einen Tempel und warum sollte ein Ich im Tempel eine Seele anbeten, die doch für solcherlei gar nicht zugänglich ist (siehe indische Philosophie: Atman).

Entschleunigung, innere Balance, körperliche Fitness, neue Perspektiven.

Wenn Entschleunigung unseres Lebens helfen könnte, wieso sind dann Arbeitslosigkeit, Krankheit und Armut als stressfördernd eingeordnet, wo doch diese Lebenslagen ein Entschleunigen automatisch mit sich bringen? Wie entsteht innere Balance und was balancierend da mit wem? Und leben fitte Sportler automatisch gesund und finde ich durch Üben im stillen Kämmerlein die Lösung für Frieden und Freiheit? Sicher nicht!

Sanfter Sport mit starker Wirkung.

Normalerweise ist Sport leistungsbezogen, die Wirkung oft eher ermüdend und belastend. Sport lebt nun einmal vom „schneller, höher, weiter“. Yoga ist hier das genaue Gegenteil.

Yoga als Medizin

Medizin ist ein Mittel des Blockierens für Schmerz, Entzündung, fördert oder hemmt Auf- oder Abbau. Wie kann blockieren helfen? Blockieren kann nur Vermeiden

und die Frage wird sein, wie sich die Vermeidungen der Mittel eingrenzen (Nebenwirkungen) lassen, damit ich nicht auch das vermeide, was ich gar nicht will?

Yoga als Therapie

Therapie ist das Wiederherstellen der Gesundheit durch Ermöglichung und Beschleunigung der Heilung. Wozu Therapie, wenn ich erst gar nicht krank zu werden brauche? Gesundheit selbst muss und kann nicht therapiert werden. Yoga stellt Mittel und Wege bereit (durch lernen), die, wenn sie gebraucht werden, gelernt, geübt und auffindbar sein sollten.

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung.

Ist Ruhe und Ausgleich wirklich ein Motiv, mit dem sich ein Leben lebenswert gestalten lässt. Und warum nur für viele Menschen? Was ist mit Nervenkitzel, Risiko, Sport, Spaß, für das Menschen in aller Welt gerne die Ruhe und Ausgeglichenheit sausen lassen!

Harmonisierende Wirkungen

Mich würde schon interessieren, was da so harmonisiert wird, und warum Harmonie immer (?) als so wichtig erscheint. Nichts auf dieser Welt ist harmonisch und nichts wird je harmonisch sein. Es überwiegt Kampf, Eigennutz und Narzissmus, und diese sind durch Harmoniegebote nicht zu reduzieren. Das Gegenteil ist wahrscheinlicher.

Gesundheitsfördernde Wirkungen sind unbestritten.

Na, das ist doch einmal eine Aussage. Lieber wäre mir, wenn sich das auch wissenschaftlich beweisen ließe! Und hilfreich wäre sicher auch, wenn Yogalehrer, die diese Ansichten allzu leichtfertig in die Welt setzen, zumindest mal ihre eigenen Rückenprobleme im Griff haben würden. Wie jedes Übungssystem ist Yoga keine Pille, die automatisch Heilung mit sich bringt. Yoga erfordert Fleiß, Mühe, Mut und Ausdauer, und wenn das dann alles zusammen gesundheitsfördernd wirkt, stimme ich zu. Ohne diese vier Motive ist auch Yoga nur ein bisschen turnen.

Positive Wirkungen

Positive Wirkungen haben auch viele andere Dinge, unter anderen auch Rauschmittel und erziehende Maßnahmen, nur wirken diese meist nicht lange und das Erwachen im Entzug und in der Unfreiheit ist tückisch!

Manche meine Anmerkungen mögen zynisch wirken, aber so ist das eben mit gerne gebrauchten Phrasen: Sie befrieden nicht lange, sind angreifbar und überzeugen vor allem nicht grundlegend! Ich finde es daher wichtig zu vermitteln, wie sich Unterrichtsinhalte und Übungen begründen, welche Wirkungen zu erwarten sind und natürlich auch, welche Ziele man nicht erreichen kann.

Yoga hat mit Leistung eben nichts zu tun, ist keine Therapie für alles Unheil dieser Welt und ist auch keine Religion, und eignet sich ganz und gar nicht als Lebensphilosophie. Und mit dem Üben von Yoga tue ich wenig für den Weltfrieden, nichts gegen Hunger und Durst dieser Welt und ich bekämpfe nicht die Armut, nicht die Dummheit und nicht die Gewaltbereitschaft. Mit Yoga arbeite ich nur für mich selbst, für meine Einstellung und für meine ureigenen Wünsche und Bedürfnisse. Es kann die Auseinandersetzung mit anderen Menschen, und dazu zählen auch Gesellschaft und Politik, nicht ersetzen!