



Die Arbeit des Yoga

Der Mensch ist nicht rational, das Denken ist rational. Der Mensch aber ist das, was er immer schon war: Liebesfähige Natur. Aber Liebe, die sich in Begierde allein äußert, Liebe die nur festhält oder sogar abstößt, oder sich gar ausdrückt in Gleichgültigkeit dem Leben gegenüber, ist nicht in ihrer Natur, sondern in einer erlernten Fähigkeit begründet, ausgelöst durch einen Mangel an Bewusstsein. Jeder Mensch geht zwangsweise durch diesen Mangel, denn im Beginn des Menschseins wird dieser durch beginnendes Denken begründet.

Yoga ist die Arbeit an diesem Mangel. Das Ziel ist, den Mangel zu überwinden, und liebesfähig und natürlich zu sein in Leben und Denken



Erwachsen-Sein

Ausgehend von den Ideen Wilber's (Meditation) und Pfaller's (Erwachsenensprache), die zumindest in der Thematik, was erwachsen zu sein bedeutet, weitestgehend einig sind, möchte ich hier kurz zu beschreiben versuchen, warum diese Systematisierungen zwar hilfreich sind, aber in meiner Anschauung auch einschränken, wenn sie allzu wörtlich, allzu systemgetreu gedacht oder sogar umgesetzt werden. Und es geht darum, was eigentlich Erwachsen-sein für mich und für andere bedeutet oder bedeuten könnte.

Ich finde Systeme des Denkens und Seins, wie sie Wissenschaftler und Philosophen produzieren, äußerst hilfreich und nützlich. Wenn ich im Lesen und im Studium dieser Systeme versinke, finde ich immer und nahezu jederzeit das gerade zu verarbeitende System vollkommen logisch, umfassend und stimme mit dem Autor

überein, dass er hier die absolute Beschreibung der Wirklichkeit gefunden habe. Mit etwas Abstand jedoch, spätestens beim Lesen der nächsten interessanten Lektüre, erkenne ich das zuvor als vollkommen angesehene System zunehmend lückenhaft, manchmal in der Ausprägung zu eng gedacht und in der Praxis zu starr konstruiert. Das System hakt dann bei neu eingebrachten Perspektiven und zeitigt keine einfachen Antworten mehr, sondern bedarf, um treffend zu bleiben, zunehmend Einschränkungen, gebietet Ausnahmen und fordert zu Gedankensprüngen auf, die wesentliche Teile des Besehenen ausgrenzen.

Ken Wilber beschreibt in seinem Werk über Meditation zwei Linien, denen die Entwicklung des Menschen folgt. Neben der Linie des Erwachsen-Werdens gibt es noch die Linie des Erwachens, wie sie verschiedenste spirituelle und religiöse Theorien seit Menschengedenken produzieren. Beide Linien gehen nebeneinander und doch ineinander verwoben durch die Zeit, und ich kann mit Abstand zum Gelesenen mich des Eindrucks nicht erwehren, dass hier durch diese Trennung (von Erwachsen und Erwachen) wieder genau der Dualismus produziert wird, der dem Denken des Abendlandes so eigen ist. Das betrachte ich nicht als Kritik und ist kein Vorwurf, sondern zeitigt wie alle Systeme nur die logische Einsicht, dass es viel zu viel Ungewusstes, zu viel nicht-entwickeltes und noch immer eingefaltetes Wissen gibt, als das ein System des Denkens auf alle vorstellbaren Perspektiven passen könnte. Pfaller's Kritik des zeitgemäßen Erwachsen-Seins beschreibt vier Motive der Sprache, die mit den Farben Weiß und Schwarz und den Begriffen Wahrheit und Lüge beschrieben werden. Weiß sind dabei kulturell gewünschte und akzeptierte Aussagen, schwarz unerwünschte Aussagen. Wahrheit und Lüge als Gegensatzpaar werden hierbei erweitert um ein kulturelles Motiv. Er versucht damit die Entwicklung der Neuzeit in Worte zu fassen, die in Politik und Gesellschaft zunehmend solche Phrasen produziert, wie sie jeden Tag in den Veröffentlichungen zu lesen sind. Das sind Worte aus einer narzisstischen, kindhaften oder einer typischen Opferperspektive. Auch hier wird ein sehr enges System geschaffen, das viele dieser Motive zu beschreiben vermag, aber ebenfalls keinen Anspruch erheben kann, alle Perspektiven korrekt abdecken zu können.

Wie bereits geschrieben: Ich finde Systeme dieser Art sehr hilf- und lehrreich. Das empfinde ich deshalb, weil diese Systeme mich aufmerksam machen können auf bisher unberücksichtigtes, unhinterfragtes und meist falsch verstandenes Wissensgut. Wenn ich mich also mit einem solchen System beschäftige, ist es immer auch meine Aufgabe, mich einerseits voll einzulassen auf die darin beschriebene mir fremde Ideenwelt, andererseits aber aufzupassen, dass ich in dieser nicht verlorengelange und mich zu eigenständigem Denken weiterhin in der Lage sehe. Mit anderen Worten gesagt ist es die Aufgabe, nicht Anhänger zu werden, sondern mich im Lesen als eigenständig zu behaupten.

Was also ist die Aufgabe des Erwachsen-Seins?

Der oft gehörte und immer wieder neu interpretierte Leitspruch:

1. Verstehe, was zu verstehen ist;
2. Verändere, was veränderungswürdig ist;
3. Akzeptiere, was nicht veränderbar zu sein scheint;

4. Schaue morgen erneut nach, ob die Entscheidung von gestern noch gilt, ...hilft mir zumindest hier wie schon so oft weiter. Die entscheidende Neuinterpretation darin ist der vierte Satz, der aussagt, dass nichts als endgültig, alternativlos und festgelegt angesehen werden kann. Wir Lebewesen hier auf der Erde sind einem Entwicklungsprozess unterworfen, der nicht abgeschlossen ist. Auch wir Menschen entwickeln uns immer weiter, und wir sind noch lange nicht am Ende einer möglichen Entwicklung angekommen [1. Warum sollte sie gerade heute aufhören, wo sie sich doch seit Millionen von Jahren konstant entfaltet?] und wir wissen nicht, wo wir morgen, in hundert oder auch tausend Jahren stehen werden. Die Zukunft ist offen. Auch die Vergangenheit zeigte zu allen Zeiten Entwicklungen, und daher ist es Unsinn, Techniken und Praxen aus alter Zeit als abgeschlossen, voll entwickelt oder endgültig zu betrachten. Der sogenannte und weit verbreitete Fundamentalismus sowie unser aktuelles Wirtschaftssystem [2. Der Neoliberalismus, der sich selbst als alternativlos betrachtet und von maßgeblichen Vertretern aus so beschrieben wird: z.B. Angela Merkel], der ein einmal aufgeschriebenes System als „endgültig“ erklärt und daher die Entwicklung als abgeschlossen betrachtet, irrt hier meiner Ansicht nach gewaltig.

Als erwachsen betrachte ich daher einen Menschen, der sich verschiedenster Gedankenwelten aufgeschlossen zeigt und, wie schon Sokrates so schön formulierte, „weiß, dass er nichts weiß“. Nur ein solch offener Verstand ist und bleibt daher entwicklungsfähig. Seien wir ehrlich: Wir werden uns nicht zu Superkörpern entwickeln, die was auch immer für magische Kräfte entfalten können, wie uns viele Filme (SF) suggerieren wollen, sondern unsere Entwicklung wird sehr viel wahrscheinlicher in der fortschreitenden Ausformung des Geistes liegen. Dieser mag zwar manch körperlichen Zerfall und Ungemach künftig zu vermeiden wissen, aber allmächtig, allwissend, unendlich und allgegenwärtig werden wir als Lebewesen wahrscheinlich nie sein können.

Erwachsen sein ist für mich daher der Wille und die Einsicht, sich als Mensch weiter entfalten zu müssen: innerlich, äußerlich, gesellschaftlich und gerne auch kosmisch. Es gibt für mich hier wirklich keine andere Aufgabe. Aufzugeben ist hierbei die Illusion, bereits an einem Ende angekommen zu sein, fertig zu sein und sich ausruhen zu dürfen. Das Leben geht weiter, solange es lebt, und daher ist auch lebenslang eine Entwicklung möglich und wir wissen nicht, wohin diese führen wird. Bereits morgen könnten fremde Lebewesen auf unserem Planeten erscheinen und uns ganz neue Perspektiven aufzeigen. Bereits morgen kann es Entdeckungen und Erfindungen geben, die ganze Zivilisationen zu verändern vermögen. Wir wissen nicht, was morgen sein wird. Das ist für mich und mein Denken Hoffnung und Ernüchterung, die schnell zu Demut gerinnt, zugleich, Aufgabe und Lösung meines

Lebens. Die Richtung ist vorwärts, ist sich zu entfalten, weiterzugehen, und nicht stehenzubleiben, oder gar zurückzublicken und lange zu fragen: Warum habe ich nur... oder: So ist das eben, oder...

Es gibt genau betrachtet, und da bin ich Fundamentalist, keinerlei Alternative zum Vorwärtsschreiten. Alles fließt, hieß es einst, und nichts ist so konstant wie die Veränderung. Es geht im Leben darum, wach zu sein und wach zu bleiben. Alles andere wäre nur den Tod vorauszuleben! Daher lebe ich nach Möglichkeit beobachtend in dieser Welt, und Ziel der Beobachtung ist nicht nur mein Körper, sondern auch mein Geist, wobei letzterer nicht nur aus Denken und Fühlen, sondern auch aus Verstehen, Phantasieren, Idealisieren und der Fähigkeit, etwas zusammenzureimen sich zusammensetzt. Da wird es sicher Rückschläge, Unfälle und Stürze geben, aber es ist doch auch interessant, sich danach erneut aufzuraffen, sich von mentalen Verletzungen zu heilen und erneut aufzustehen, um weiterzugehen, immer weiter, bis die allerletzte Erfahrung uns... ja, wohin eigentlich, ...führt.



Einsamkeit, Allein-sein und Kommunikation

Über Einsam-Sein und Allein-Sein-Wollen zu schreiben wird oft so verstanden wie eine Sitzung beim Psychotherapeuten, weil in einer Informations- und Eventgesellschaft der Wunsch, hier und da einmal allein zu sein, einsam zu sein schon als Krankheit (Depression) oder zumindest als Störung (Sonderling) verstanden wird. Das mag auch aus der Sichtweise eines gesellschaftlich-aktiven Menschen auch so erscheinen, aber aus der Sicht eines Menschen, der es gewohnt ist, oftmals allein zu sein, erscheint das wie eine Beleidigung und motiviert mehr dazu, sich weit mehr als gewollt zurückzuziehen.

Die Sichtweise, etwas als normal anzusehen, was die große Mehrheit der Menschen zeigt, kann ein Abweichler auch als Diktatur der Mehrheit betrachten. Zwar gilt es als allgemein gültig und auch als wissenschaftlich belegbar, das Menschen als Individualwesen anzusehen sind, also sehr unterschiedlich sein können, aber wenn die Norm über ein bestimmtes Maß hinaus verlassen wird, wird das auch schnell mal als Krankheit diagnostiziert. Und weil dann der „Kranke“ wie ein Kranker behandelt wird, fühlt der sich auch krank und setzt Verfahren in Gang, die ihn aus der

Krankheit zurück ins gesunde, sprich normale, führen sollen. Dass der Patient aber gesund ist, niemals krank war, nur eben etwas anders als die große Mehrheit denkt und fühlt, sich dabei mehr als verbiegen muss und das der nach jahrelangem Training erreichte Zustand, der als normal angesehen wird, aber in Wirklichkeit für den Patienten selbst Krankheit bedeutet, wird leider oft übersehen.

Viele der größten Denker und Erfinder der Weltgeschichte waren einsame Menschen, also Menschen, die gerne und oft mit sich selbst allein sein wollten, Kant, Tolstoi, Nietzsche, Mozart und Schubert seien als Beispiel genannt. Dass das Einsam-sein, Allein-sein eine schöpferische Komponente hat, das auch Menschen, die in einer Arbeit oder einem Studium aufgehen, dazu allein-sein müssen und möglichst wenig Ablenkung gebrauchen können, ist jedem verständlich. Warum also wird diese Form des Lebens so verklärt? Bei Philosophen, Komponisten und Schriftstellern, die Erfolge vorzuweisen haben, mag man diese Neigung ja noch akzeptiert werden, aber nicht alle geistig aktiven Menschen können oder wollen mit Erfolgen im Rampenlicht stehen. Das zum Denken, zum Nachsinnen oder geistig forschen Ablenkungsfreiheit erforderlich ist, ist doch verständlich. Wo liegt also das Problem damit?

Ich sehe das Problem schlicht und einfach darin, das Kommunikationsbereitschaft und Allein-sein-wollen eben nicht kompatibel sind und sich zu widersprechen scheinen. Das ist so, weil beiden extremen Seiten gewöhnlich das Mitgefühl für den anderen fehlt. Der Allein-sein-Wollende muss diese Absicht den anderen Menschen mitteilen und erklären. Und der gesellschaftlich aktive Mensch sollte sich dem Einsamen, so er ihn als solcher erkannt hat, ebenfalls erklären. Beide müssen also, der eine redend, der andere schweigend, miteinander kommunizieren lernen, und dazu gehört als Beginn die Einsicht in das Anders-Sein-Wollens des Gegenübers. Als zweiten Gedanken wäre zu erwähnen, dass das Anders-Sein-Wollen des einen vom anderen auch als Angriff verstanden werden kann. Auch hierüber sollten beide sprechen und sich erklären lernen. Nahezu alle großen Konflikte beginnen mit einer Kommunikationsstörung, beginnen damit, dass es an Mitgefühl für das Gegenüber, für das Andere fehlt. Es ist ja nicht geläufig!

Daher müssen Menschen, denen ihr Anders-Sein auffällt, sich mit der eigenen Kondition und der des Anderen beschäftigen. Die große Masse der Menschen wird sich aber oftmals nicht mit der Kondition einer Minderheit beschäftigen. Zumindest ist das in der Geschichte unserer Kulturen nicht zu ersehen. Gewöhnlich wird seit Menschengedenken wie schon gesagt Anders-Sein als normalerweise krank oder verdächtig angesehen und auch entsprechend behandelt. Es liegt daher immer an den Minderheiten, sich zu erklären und Einsicht einzufordern. Das ist nicht gerecht, wird aber weitestgehend als üblich, als normal angesehen. Also sollte man sich ganz und gar nicht scheuen, anders zu sein, aber darin die Notwendigkeit erkennen,

sich zu erklären und die Andersdenkenden zu der Akzeptanz zu führen, die man für Anders-Sein-Können braucht.



Erwartungen

Viele der Gespräche, die vor, in oder zu meinen Unterrichtsstunden (Yoga) geführt werden, gehen um das Thema **Erwartungen**. Meist sogar von mir als Lehrender initiiert versuche ich dabei herauszufinden, wie mein Unterricht ankommt, ob ein Thema oder ein Motiv fehlt und ob natürlich der oder die Teilnehmer meine Ausführungen verstehen konnten und wie er/sie dazu steht. Das ist ein ganz normaler Vorgang im Unterrichtsgefüge, zumal die Teilnehmer ja freiwillig und von sich aus den Unterricht wahrnehmen. Trotzdem ist davon auszugehen, dass der Beschäftigung jedes einzelnen mit Yoga immer eine Erwartung zugrunde liegt.

Es geht mir in den nachfolgenden Zeilen darum, dieses Wort „Erwartung“ zu hinterfragen und ein wenig Klarheit in die Verwendung dieser Formulierung zu bringen, die ja nicht ganz so selten in Gesprächen anzutreffen ist.

Nach dem Duden zeitigt das Wort Erwartung einen Zustand des Wartens und beruht auf einer vorausschauenden Vermutung, einer Annahme oder Hoffnung, dass etwas Bestimmtes geschehen möge. So sind häufig anzutreffende Erwartungen im Yogaunterricht das Erreichen eines Ziels wie Schmerzfreiheit, der Verbesserung der Konzentration, der Förderung und Erhaltung der Gesundheit oder einfach nur dem Tätig sein in Freude. Weitere mögliche Erwartungen drücken Sehnsüchte aus wie dem Erreichen von Klarheit, Weisheit oder sogar Erleuchtung. Alle diese Erwartungen sind lobenswert, nachvollziehbar und daher auch wünschenswert, denn Sie beschäftigen sich mit einer Veränderung zum Guten, Schönen und Wahren hin. Sie sind, zumindest in unserer westlichen Kultur, moralisch und ethisch vollkommen und korrekt.

Was aber bedeutet es, eine Erwartung zu haben. Was bedeutet es, für diese Erwartung etwas zu tun, Zeit, Mühe und Arbeit zu investieren? Und sind Erwartungen

wirklich immer so gut und hilfreich wie wir das so gerne voraussetzen?

Immer dann, wenn wir etwas ausführen, etwas hinterfragen, gilt es genau und umfassend zu schauen. Gültig in einer solchen Betrachtung sind alle Perspektiven, und wir sollten uns bemühen, alle Möglichkeiten, die sich uns zeigen, auch gleichberechtigt in die Waagschale zu legen. Sehr häufig ist eine Neigung anzutreffen, sich nur die freundlichen, die positiven Seiten herauszusuchen und damit zu agieren. Das kann aber nicht zum Wahren führen, das bleibt unvollständig und gelingt daher nicht zufriedenstellend. Wir wissen in diesem Fall immer bereits unbewusst, dass wir eine Vorauswahl getroffen haben und werden zwar zufrieden, aber nicht glücklich damit sein können. Halten wir den ersten Punkt schon einmal fest:

- Wenn wir unsere Erwartungen hinterfragen, müssen wir alle Perspektiven in die Betrachtung einbeziehen. Wir dürfen nicht vorauswählen!

Wenn wir uns dann der bereits genannten Definition des Dudens zuwenden, arbeiten wir in der Erwartung mit einer vorausschauenden Vermutung. Vermutung heißt etwas nicht genau zu wissen, aber den Mut zu haben, daran zu glauben, dass es geschehen möge. Vermutung heißt andererseits auch, dass es nicht eintreffen können kann, dass wir zwar mit Mut ans Werk gehen, aber trotzdem scheitern können. Sich dieser Möglichkeit bewusst zu sein beinhaltet dann, einen Plan B zu haben oder sich vorstellen zu können, was zu tun sei, wenn der Fall des Scheiterns eintritt. Nun ist in der Zeit des ausschließlich positiven Seins die Vorstellung, sich das Scheitern vorzustellen, fast schon ein Tabubruch. Menschen, die so zu denken pflegen, nerven im Allgemeinen ihre Mitmenschen mit seltsamen Fragen und werden gerne als Schwarzmalter oder Spielverderber verschrien. Leider ist Scheitern aber allgegenwärtig. Jede zweite Ehe scheitert heute, und wenn zwei Menschen Schach spielen gibt es meistens einen Gewinner und einen Verlierer. Nur, der Verlierer im Schach hat nur heute verloren, kann morgen gewinnen, in einer Ehe sind die Scherbenhaufen größer, nachhaltiger und sehr oft auch prägender. Wäre es da nicht besser gewesen, einen Plan B zu haben? Muss man also immer mit ganzem Einsatz in eine Entscheidung hinein gehen, damit es gut werden kann. Zwischen dem Gelingen und dem Scheitern gibt es weiterhin viele Grauzonen. Ist es daher nicht vernünftig, ein Scheitern können sich einzugestehen, sich die Grauzonen auch einmal vorzustellen und dafür ein wenig mehr Vorsorge zu treffen? Ich werde diese Frage nicht beantworten können. Sie ist nicht zu beantworten. Es geht meiner Ansicht nach darum auch gar nicht. Es geht darum, sich eines Anderen bewusst zu sein.

- Die Erwartung ist eine Vermutung. Gelingen und Scheitern sind nur die extremsten Möglichkeiten, die auftreten können. Dazwischen ist viel grau.

Dann sprach der Duden noch von Hoffnung. Hoffnung hat viel mit Wünschen und glauben zu tun. Nicht umsonst spricht man gerne von der letzten Hoffnung, oder resigniert in „keine Hoffnung“ mehr zu haben, oder betet um die „einzige Hoffnung“, die noch bleibt. So verständlich das alles sein mag, nur noch von Hoffnung zu leben ist so viel wert wie vom großen Glück zu träumen. Hier ist bereits das Leben kurz vor dem Abgrund angekommen. Leben bedeutet jetzt zu sein, hier zu sein, etwas aus dem zu machen, was vor mir liegt und mit Freude und Genuss an dieser Gestaltung zu arbeiten. Unter diesen Gesichtspunkten sind Erwartungen, also solche nur auf Hoffnung beruhen, Illusionen, die mit einer hohen statistischen Wahrscheinlichkeit scheitern oder nicht eintreffen werden.

- Erwartungen können nicht einzig und allein auf Hoffnung und „Glück haben“ beruhen oder aufbauen. Eine realistische Chance muss gegeben sein und zu dieser muss man auch beitragen.

Wenn wir uns also mit Yoga beschäftigen, werden wir mit dieser Entscheidung immer auch Erwartungen verknüpfen. Diese müssen, um sich erfüllen zu können, realistisch, erreichbar und von Vorauswahlen (s.o.) frei sein. Ich selbst würde sogar weiter gehen und generell einen Weg der kleinen Schritte empfehlen. Setzen Sie sich kleine Ziele wie das Erreichen von Schmerzfreiheit, wie das Wiederherstellen von gesundem Schlaf oder auch nur das Lernen einer ganz bestimmten Übung. Diese Konzentration auf kleine Fortschritte ist in meiner Erfahrung ein wesentlicher Teil des Übungssystems Yoga. Ein ganz großer Wurf gelingt selten, nächste Woche schon im Kopfstand stehen zu können aber ist erreichbar. Der große Wurf ist vergleichbar mit dem seltenen Triumph, viele kleine Erfolge aber sind ein Weg. Ich persönlich habe mich aus dieser Überlegung heraus für den Weg entschieden.



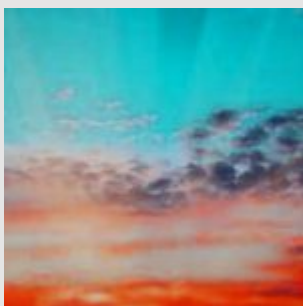
aavidya

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 Spiritualität.

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 Zitate 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 Sinngebung 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 letztmöglichster 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 Sinnggebung und Entwicklung als fördernd oder behindernd (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 Bewußtseinserfahrungen 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, dass 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.