



Gelingende spirituelle Praxis – Unterricht vs. Übungsstunde

Wir erleben gerade jetzt in den Einschränkungen des gesellschaftlichen Lebens und der Schließungen von Studios und Praxen, wie wichtig es ist, das spirituelle Praktiken wie Yoga und Meditation in ihren vielfältigen Formen nicht nur unter gruppendynamischen Voraussetzungen praktiziert werden können, sondern das jeder Einzelne in seiner ganzen Individualität in der Lage sein muss, für sich und zu Hause zu üben. Dazu wäre es notwendig, die Praxis der Spiritualität nicht nur als Übungsstunden in Studios anzubieten, sondern diese wunderbaren Erkenntnisse der Meister der Vergangenheit immer auch zu unterrichten und dafür Sorge zu tragen, das wirklich jeder zu jeder Zeit seinen spirituellen Sehnsüchten nachgehen kann. Vielleicht bestätigt die Pandemie-Zeit, die wir gerade erleben, diese meine Ansicht.

Unterrichten heißt konkret, nicht nur die oberflächliche Praxis weiterzugeben, also Übungsstunden anzubieten, sondern auch über Hintergründe, über Methoden, über Aufbau und Abfolgen und die Möglichkeiten, Informationen zu recherchieren und Erkenntnisse zu schöpfen gesprochen werden muss. Wie baut sich zum Beispiel eine Übungspraxis im Yoga auf, worauf ist bei Zusammenstellungen von Übungsreihen für die eigene Praxis zu Hause zu achten und wie kann ich mich selbst dazu motivieren, um, wie beim Beispiel Yoga, auf die Matte zu gehen, oder beim Beispiel Meditation sich aus sein Kissen zu setzen und zu üben. Und gerade diese Informationen müssen nicht nur in Lehrer(innen)-Ausbildungen, sondern auch und ganz besonders und von Anfang an in der ganzen Breite der Teilnehmer(innen) gestreut werden. Das erfordert Aufwand, Geduld und großen Einsatz in der Ausbildung von Lehrer(inne)n, erfordert Geduld und Einsatz im alltäglichen Unterricht von den Lehrer(inne)n und viel Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft einschließlich Geduld, besonders wegen häufiger Wiederholungen des Stoffes, bei den Üben. Und vielleicht ist es eine

Überlegung wert, sich einmal Gedanken zu machen über die Grundlagen, die wir mitbringen müssen, um überhaupt eine spirituelle Praxis beginnen zu können. In meiner Beobachtung sind viele seltsame Vorstellungen, Erwartungen und Einstellungen zu diesen Themen in der Breite der übenden Menschen zu verzeichnen, die sich, etwas kabarettistisch ausgedrückt, auch oftmals aus wissenschaftlicher Sichtweise in Phantasie- und Märchenwelten bewegen und die in ihren Aussagen durch nichts zu belegen sind. Das macht sie aber nicht deshalb allein schon falsch. Jede Ansicht, auch wenn sie den Wissenschaften, den Traditionen und den allgemein als anerkannt geltenden Möglichkeiten widersprechen, sind ernst zu nehmende Wirklichkeiten eines Menschen.

Weiterhin werden im Grunde in üblichen Übungsstunden nur die Vorzüge und ganz tollen Ziele und Möglichkeiten einer Praxis betont, selten aber wird vor den Gefahren und den unvermeidlichen Folgeerscheinungen gewarnt, die eine Praxis immer, und das nicht nur bei falscher körperlichen Anwendung, heraufbeschwören kann. Jede Körperarbeit birgt auch Gefahren, jede Vorstellungswelt beeinflusst das alltägliche Leben und jeder neu geweckte Wunsch nach Verbesserung, Bewusstseinsweiterung, Optimierung oder Spezialisierung der persönlichen Möglichkeiten birgt Konsequenzen. Und jede Konsequenz verändert das alltägliche Leben.

- Nahezu jeder Mensch unserer Gesellschaft lebt in einer Beziehungsstruktur, hat Freunde, Verwandte, Kollegen, Nachbarn und Tätigkeitskreise privater Natur, die stets ihre Sicherheit dadurch erhalten, ihre Mitglieder in gewohnter Weise zu erleben. Verändert sich Verhalten und/oder Ansichten eines Mitglieds, steht dessen Teilhabe an den gewohnten Strukturen in Frage. Besonders dann, wenn die spirituelle Praxis greift und mehr und mehr nicht nur als Ausgleichssport betrachtet wird, sind Auswirkungen auf das private Umfeld unabwendbar.
- Körperliche Übung jeder Prägung verändern die Struktur und das Verhaltensmuster unserer Körper, verändern die Art und Weise des Fühlens und Erlebens. Außerdem verändern sie ebenfalls die Struktur unserer physischen Hülle. So wird beim Yoga die Muskulatur weicher, die Bewegungsmöglichkeiten weiten sich, oftmals auch ungewollt, und stellen damit ganz andere Anforderungen an die Belastungen des Lebens. Mit weicher Muskulatur und hoch-beweglichen Gelenken muss einfach anders umgegangen werden. Sie brauchen zur Sicherung der Stabilität andere

Trainingsinhalte und hier und da natürlich auch Schutz vor übergroßer Belastung. Besonders die Saisonsportarten wie Skifahren sind hier ohne ausreichendes Vorbereitungstraining in der Ausübung problembehaftet.

- Weiterhin seien hier Praktiken wie die Meditation oder das Pranayama angesprochen, die die Sensibilität und Wahrnehmung des Übenden deutlich erweitern können. Man muss dabei wissen, dass dieses eben nicht nur in der Richtung „positiv“ stattfindet, sondern dass dieses immer für das ganze Spektrum gilt. Auch als negativ geltende Wahrnehmungsmöglichkeiten werden erweitert und nicht jedem Menschen gefällt das auf Anhieb. Die beiden genannten Praktiken verändern aber nicht nur die Wahrnehmung des Übenden, sondern dieser wird in der Folge auch von seiner Umgebung anders wahrgenommen. Auch das muss man mögen und verarbeiten, und manchmal habe ich den Eindruck, dass viele darauf einfach schlecht vorbereitet sind.

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

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

Was den Menschen auszeichnet und vor vielen anderen Lebensformen unterscheidet, ist seine Neigung, Beziehungen aufzubauen und so mit anderen zusammen zu arbeiten, das sich auch große Aufgaben bewältigen lassen. Wir haben heute in der Menschenwelt eine hoch differenzierte Arbeitsteilung, so das nahezu jeder hochspezialisierte Leistungen zu erbringen vermag. Diese werden dann allen anderen zur Verfügung gestellt, so das schlecht erfüllte Aufgaben wie die Herstellung von Waren oder die mangelhafte Bereitschaft zu Dienstleistungen nur selten in Erscheinung tritt. Wie jeder nachvollziehen kann, beschreibt dieses einen Idealzustand. Aber auf diese Weise hat der Mensch tatsächlich seine Vorherrschaft und seine Räume in der Welt geschaffen und diese gegenüber anderen Lebensformen dauerhaft verteidigt. Allerdings befeuern die Systeme und Einrichtungen, die dafür notwendigerweise geschaffen wurden, auch große Verwerfungen innerhalb der Menschenwelt. Genannt seien Armut und Reichtum, Macht, Ohnmacht und Krieg, Krankheit, Schwäche und Siechtum sowie die allgegenwärtige Angst, innerhalb der Menschenorganisationen durch den Rost zu fallen, sprich allein zu sein und keine Hilfe bzw. Teilhabe durch andere mehr zu erhalten. Was wir heute als vordringliche Beschränkung des Menschen in westlichen Gesellschaften erkennen können, ist, das Angst mehr und mehr einem Grundmotiv des Denkens wird. Die Angst vor den Paketen Krankheit, Armut, Ohnmacht und dem Alleinsein sind die Grundängste, die dann zu Gier, Hass und Verblendung [5. Wie das z.B. in der buddhistischen Terminologie genannt wird.] führen. Diese werden, um aktiv sein und wirken zu können, stets begleitet von einer gehörigen Portion Nichtwissen, den sich daran anschließenden Irrtümern und somit von einer falscher Selbsteinschätzung. Und genau hier setzt jede spirituelle Arbeit zunächst einmal an. Die richtige Einschätzung der Stärke seines Körpers, Erkenntnisse über dessen Funktion und Möglichkeiten sind ein Grundpfeiler jeder spirituellen Arbeit. Ein weiterer Grundpfeiler ist im Erkennen seines Nichtwissens angelegt, das in seiner Folge ja die vielen Irrtümer erst möglich macht und die dann zu zusätzlichen Problemen des Lebens führen. Jede spirituelle Arbeit beginnt daher damit, eine richtige Selbsteinschätzung zu generieren. Ein weiteres Feld sind Erkenntnisse über die vielfältigen Konzepte und Konventionen, die dem Einzelnen vorschreiben, wie und in welcher Form er zu leben habe und die häufig einer spirituellen Öffnung im Wege stehen. Aber auch jede spirituelle Tradition schreibt eine spezielle Form vor, in der das „richtige“ Denken sich einzufinden habe, um dabei sein zu können/dürfen. Das ist zeitweise notwendig und wichtig, darf aber nicht zu einem neuen Dogma gerinnen. Dann wäre es keine Öffnung mehr, sondern nur ein Wechsel in eine andere Anschauung. Und dann seien noch die vielen Gruppendynamiken erwähnt, die gerne dazu führen, das der Einzelne eben nur noch genau das macht und für möglich hält, was seine Freunde, Mitstreiter und was alle anderen, durch die Medien dargestellt, auch machen.

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

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

Kommen wir nach diesem kleinen Ausflug zurück zur Praxis. Wir müssen als erstes

einmal uns über Motivation und die Hintergründe unseres spirituellen Übens klar werden. Dazu kommt dann die Selbsteinschätzung, von der ich oben bereits gesprochen habe, die uns bewusst sein muss, um überhaupt Veränderungen zu bewirken und diese dann auch erkennen zu können. Dann muss ich mir, um zu verstehen, Einblick und Zugang in die Systematik der begonnenen Übungen erarbeiten, um zu begreifen, was ich da eigentlich tue, weil nur Verstehen Wissen erzeugt und mir das ein gewisses Maß an Sicherheit bietet. Wenn ich dann alles zusammenstelle, ich also weiß, warum und weshalb ich übe, wenn ich weiß, wie mein Üben wirkt und was es zu erreichen im Stande ist, kann ich mich auch selbst motivieren zu üben und bin erstmals in der Lage, einerseits für mich eine Entscheidung zu treffen, darauf folgend mein Leben selbst in die Hand zu nehmen und dieses vielleicht sogar zum Positiven zu wenden, sei es bezüglich Gesundheit, Mut, Gewissheit oder Sicherheit. Wie geschieht das alles in der alltäglichen Praxis? Wie bereits angeführt, brauche ich von Zeit zu Zeit einen kompetenten Lehrer(in) als Gesprächspartner [4. Das kann auch ein(e) Freund(in) sein, der neben mir seine spirituelle Praxis übt, die gleichen Stunden besucht oder unter der gleichen oder einer vergleichbaren Tradition für sich arbeitet.], mit dem ich Zwiesprache halten kann und mir so hilft, zu verstehen. Dazu bedarf es eben nicht nur der Übung, sondern des Unterrichts oder zumindest eines Blickes von außen. Dieses wird mich in die Lage versetzen, eigenständig und ohne Aufforderung von Seiten einer Autorität [2. Diese kann auch Krankheit sein, Überlastung oder Stress..., weil mich auch diese unter Druck setzen können.] meine Übungen durchzuziehen. Ich empfehle dazu in etwa die nachfolgende Konfiguration. Wichtig ist es, täglich zu üben. Dazu genügt eine sinnvolle und meinen jeweiligen Anforderungen genügende Kurzübungspraxis von 10 bis 30 Minuten bei Körperübungen und/oder zwei Standardrunden [3. Standardrunden in der Meditation sind so viele Minuten lang, wie ich dies mir vorgenommen habe oder wie es mein Lehrer(in) mir empfiehlt. Das können 5 Minuten sein, aber auch die klassischen 25 oder sogar länger...] in der Meditation. Dann sollte ich mindestens einmal pro Woche bei den Körperübungen eine allgemeine Praxis durchführen, die alle Körperpartien arbeiten lässt und im Falle von Yoga mindestens 90 Minuten andauert. Entsprechend wären in der Meditation dann dreimal zwei Runden zu meistern. Und dann ist es notwendig, innerhalb von zwei bis vier Wochen einmal mit einem Lehrer(in) oder einem Freund zusammen zu arbeiten. [3. Das kann in Zeiten von Pandemien auch über Telefon, Skype oder Zoom erfolgen, wenn ein direktes Zusammentreffen nicht möglich ist.] Mit diesem(r) sollte ich meine Fragen besprechen, mir die Richtigkeit und Wirksamkeit meiner Praxis bestätigen lassen und er/sie gibt mir Ratschläge und Anregungen für mein weiteres Vorgehen. Und natürlich erhöht diese Bestätigung meine Motivation, auch in Zukunft weiter zu machen.

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



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

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

In unserer Sprache ist die Trennung von Subjekt (Ich sehe/denke/bin...) und Objekt (das

Gesehene/Gedachte/Seiende...) selbstverständlich. Daher beginnen viele Sätze mit „**Ich...**“ und deuten von da auf ein Objekt. Subjekt und Objekt bewohnen so verwendet nicht die gleiche Welt. Für das Subjekt ist alles, was nicht-Subjekt ist, Welt. Es gibt daher immer ein „Ich“ und eine „Welt“. Bin ich aber nicht auch in der Welt, bin ich nicht sogar ein Teil der Welt, gehört also „Ich“ nicht zur Welt und die Welt nicht ebenso zum „Ich“? Immanenz nennt die Wissenschaft dieses Phänomen, das wir aber aus meist praktischen Gründen in unserer Sprache stets missachten. Man nennt das Dualismus. Und Dualismus ist eine Setzung, die uns das logische Denken, dem wir folgen (wollen), auferlegt. Geht das nur so? Diese Frage beschäftigt mich seit langem.

Nach unserer Logik

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

Eine Lösung des

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

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

Was mich weiterhin

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

Eine weitere

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

In unseren Sprachen

sprechen wir gerne, wenn wir die Welt und ihr Dasein positiv überhöhen, von **Schöpfung**, was nichts anderes bezeichnet als entweder von Gott gemacht oder aus sich selbst entstanden, je nachdem welche Religion oder Weltanschauung der These zugrunde liegt. Im Gegensatz zur Schöpfung ist die Welt meist schlecht und unvollkommen, entweder durch den Menschen selbst gemacht [5. Sündenfall im Christentum] oder durch den Einfluss von Stimmungen wie Habgier, Hass und Neid [6. Buddhismus], die scheinbar aus dem Nichts plötzlich auftauchen und die Welt vergiften. Die Schöpfung selbst ist meist vollkommen und wird nur durch falsches Denken, falsches Benehmen, durch falsche Geschichten oder Erzählungen

verdunkelt und muss daher nur befreit werden, um wieder ein Paradies zu sein. Besonders große Organisationen berufen sich gerne auch die Schöpfung und geben vor, Verwalter und Befreier derselben zu sein. In der Historie erleben wir diese meist so in Szene gesetzt, das sie durch den Glauben an diesen Anspruch große Macht gewonnen hatten und haben und diese stets zu missbrauchen verstanden. Ich selbst halte es daher mit Krishnamurti, der eine Organisation als Träger von Weisheit als nicht vereinbar/machbar verstand.

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

grundsätzlich schlecht, aber sie sollte mit der Freude, die ich jetzt mal Positivität nennen möchte, zumindest in einer ausgeglichen Balance stehen. Meiner Ansicht nach sind Freude und Leid die Würze des Lebens. Beide in Balance zu halten ist Lebenskunst, sie durch Erfahrung ineinander zu verweben aber ist Weisheit. Angst und Leid zu überwinden geschieht durch das Bewusstsein ihrer Beschaffenheiten, die Kenntnis über die Ursachen und die unendliche Neuausrichtung der Neigungen, die einen Ausgleich, eine Balance ermöglichen. So wird im Thema Freude und Leid für mich ein Schuh daraus.

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

Nun könnte

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

Was ich mit meinen

Zeilen erreichen möchte ist aber die Einsicht, das es nicht die Wortbedeutungen sind, die in der Spiritualität eine Rolle spielen.

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

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

das unser Leiden daher kommt, das wir eben immer mehr wollen. In meiner Anschauung ist Freiheit nur in sich selbst verwirklichtbar. Nur ich selbst kann für mich und damit auch für meine Umwelt frei sein. Mein einziges Wirken besteht dann darin, für andere ein Vorbild zu sein. Viele große Meister waren unscheinbar, wurden oft verkannt oder zogen sich in die Einsamkeit zurück, da sie ihr „nicht-wie-alle-anderen-zu-denken“ für sich und andere als Gefahr empfanden. Sokrates wurde gezwungen, den Giftbecher zu leeren, Laotse zog sich in seiner bekannten Geschichte in die Einsamkeit der Berge zurück und ward nie mehr gesehen, und unzählige Andere werden ebenso gehandelt haben, von denen daher nie etwas bekannt werden konnte. Anders zu sein war und ist immer noch gefährlich, und der Weise erkennt das auch und handelt entsprechend.

Wie kann ich mich

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

sollte.

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

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

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

Der aus den
Tausend-Zeichen-Klassiker stammende Text, den jeder Gebildete seiner

Zeit auswendig zu lernen hatte, drückt aus, was wichtig ist zu einer bestimmten Zeit zu tun im ewigen Wechsel der Jahreszeiten:

Wenn Sonne und Mond

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

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

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



Geht Gedankenfreiheit in Yogaübungen?

Immer, wenn wir uns in einer Yogahaltung bewegen oder verharren, wird das Problem

erkennbar, wie wir mit der zu verweilenden Zeit umgehen können. Wie jedes nahezu System ist auch unser Geist mit einer installierten oder gehaltenen Unbeweglichkeit massiv überfordert und wird, die Zeit nutzend, in Gedankengebäude hineinfallen. Diese Tatsache ist verständlich, erklärbar und auch vollkommen normal, und daher sollten wir uns als Übende auch darüber bewusst sein, dass dieses so geschieht. Wenn wir zusätzlich zum Yoga auch Meditation praktizieren, wissen wir weiterhin, dass in optimaler Weise ein Zustand anzustreben ist, den man grob beschrieben als Gedankenfrei bezeichnen kann. In der Gedankenfreiheit aber, und das wird mit zunehmender Sicherheit zum Problem, verändert sich die Wahrnehmung der Zeit. Das Problem entsteht dadurch, dass wir, solange die Gedankenfreiheit andauert, kein Zeitempfinden haben, nur die Zeit der Gedanken registrieren und somit häufig zu kurz oder zu lang in der Übung verweilen.

Exkurs: Eine Yogaübung wirkt immer erst durch die Intensität und die Dauer des Impulses, den ich in den Körper hineingebe. Wie vielfach schon beschrieben wirkt dieser Impuls in dem Grenzbereich meiner Körperwahrnehmung, der zwischen dem Alltagsgefühl und einem beginnenden Schmerz liegt. Ich nenne diesen Zwischenbereich Tonus. Man spürt die Öffnung, spürt die notwendige Kraft, spürt die benötigte Energie, aber diese Wahrnehmung darf noch nicht Schmerz sein. Dass wir dann sozusagen im Grenzbereich unserer Dehnung arbeiten, erklärt auch die hohe Beweglichkeit, die durch Yoga und seine Übungen nach und nach ausgebaut wird. Dehnung ist nach neuer sportphysiologischer Forschung nicht allein die Dehnungsfähigkeit einer Muskelfaser, sondern mehr die Aufnahmefähigkeit und Tragfähigkeit einer Spannung, die ein Muskelfaserbündel zu tragen geneigt ist. Diese wird durch die Setzung von regelmäßigen Impulsen, die nichts anderes sind als das Zeigen eines Wunsches, gesteigert oder durch einen Mangel an Inanspruchnahme verringert werden. Daher ist regelmäßiges Ausdehnen sowohl vor als auch nach Belastung so wichtig.

Da ich einerseits meditiere, danach aber auch Yogaübungen praktiziere und diese Tätigkeiten als Arbeitnehmer durch Zeitmangel stets eng zusammenliegen müssen, komme ich in einer Yogahaltung regelmäßig in Phasen (Sekunden) der Gedankenfreiheit. Das zeigt sich so, dass an manchen Tagen die 90 Sekunden Kopfstand wie im Flug vergehen, während sich die gleiche Zeit an anderen Tagen sich wie das Warten auf einen Termin anfühlt. Ich bin daher dazu übergegangen, mittels einer Meditationsuhr die Übungszeit für jede Haltung festzulegen. Dazu gehört natürlich auch die Übungsabfolge zu planen, entsprechend vorzubereiten und regelmäßig die Zeiten anzupassen. Alternativ dazu könnte man in einem Minutenabstand gongen lassen und so die Zeitvorgaben halten. Wichtig ist auf jeden Fall, eine angemessene Zeit in der Übung zu sein. Der Übende benötigt etwas Zeit um sich einzurichten, der Körper benötigt weitere Zeit, um die Wirkung zu

entfalten und den Impuls als Forderung aufzunehmen.

Meiner Erfahrung nach genügen für klassische Übungen in der Summe ein bis zwei Minuten, um das volle Potential einer Übung zu entfalten, wobei einige Sekunden der Einrichtung geschuldet werden müssen, bevor die eigentliche Übungszeit beginnt. In dieser versuche ich stets, nahezu still in der Beobachtung der Übung zu sein. Stille bedeutet weder ruckeln, noch korrigieren, noch geistig oder gedanklich irgendwelchen Träumen oder Gedankengebäuden nachzuhängen. Ganz in der Übung sein, nur Übung sein, ganz in der Wahrnehmung und nach Möglichkeit vollkommen in der Stille der Gedankenfreiheit verhalten sich Yogaübungen zum Körper wie die Musik zum Tanz. Sie beflügeln und ergänzen sich zu einem größeren Ganzen. Ich würde aus meiner Erfahrung heraus diesen optimalen Zustand als „schweben“ bezeichnen, ohne Last und Mühe und trotz Arbeit ruhend in sich selbst.



Fragen, Freiheit und der bevorstehende Lebensabend

Mich haben seit meiner Jugend viele Fragen beschäftigt, von denen einige zu den grundlegenden Fragen der Philosophie gehören. Allerdings war meine Ausgestaltung dieser Fragen nicht auf einen theoretischen Ablauf ausgerichtet, sondern meist durchaus praktischer Natur. Trotzdem heißt „praktisch“ nicht immer auch oberflächlich, denn auch Praxis verlangt in letzter Konsequenz gedankliche Tiefe und Gründlichkeit. Über einige dieser Tiefenfragen möchte ich jetzt in diesen Zeilen für mich eine Frage beantworten, die seit einiger Zeit mein Denken beherrscht: Was mache ich mit und in meinem Ruhestand, der mit jedem vergangenen Tag immer näher heranrückt. Wo befinde ich mich dann, was wird sein und was wird mich dann noch erfüllen? Das ist die Fragestellung dieser Zeilen.

Wer bin ich?

Das ist im normalen Umfeld und unter normalen Bedingungen eine unsinnige Frage. Die Antwort lautet meist: Du bist der Hansi Peter oder einfach nur ein einzelner Mensch, ein Mann oder bei antwortenden aufgeklärten Menschen ein konkreter Mitmensch. Allerdings ist der Name, der Mensch nur ein Wort. Bereits der anders sprachige Mitmensch wird dieses Wort schon nicht verstehen. Hinter dem Wort steht eine Idee, eine Kategorie [1. Gattung, Klasse, Gruppe], ein Teil der

beschreibbaren Welt oder ein Gegenstand, wobei das neue Wort wie das alte nur ein weiteres Wort darstellt. Wir können dieses Spiel immer weiterführen und werden selten bzw. nie ein Ende finden. Unser Denken benutzt Wörter, die etwas bezeichnen, um andere Wörter, die etwas bezeichnen, zu bezeichnen. Wenn wir also eine sogenannte Aussage machen wie ich bin ein Mensch, und das ist ein Wesen, das denkt und auf dieser Welt wandelt, benutzen wir Wörter, um ein Wort zu beschreiben. Da wir so aber immer im Relativen bleiben, können wir auch nur relative Aussagen machen. Relative Aussagen gelten aber nur in einem bestimmten Rahmen, den wir dann ebenfalls zu setzen haben, wobei wir auch hier immer in der Relation bleiben müssen. Zurückkommend auf die Ausgangsfrage können wir daher in der Relation viele Aussagen machen, im Absoluten aber keine.

Was bin ich?

Wenn ich diese Frage beantworte und dabei etwas Mühe hineinlege, wird ein Satz herauskommen, der mich als Mensch begreift, ein Wesen, das sich aus der Masse der Wesen abhebt durch Eigenschaften und Fähigkeiten, die in dieser Formation nur dieser Gattung aufzufinden ist. Meist wird der Mensch in diesem Kontext beschrieben als bewusst, also als ein Wesen, das denkt und sich dieser Fähigkeit auch bewusst ist. Eine etwas kompliziertere, aber auch genauere Beschreibung würde lauten, dass der Mensch ein Wesen ist, das denkt, sich dessen bewusst ist und sich dieses Bewusstseins auch vergegenwärtigen kann, wobei das „kann“ ein wirkliches kann ist, Menschen können das, müssen es aber nicht und können es auch lassen, was, wenn man Mitmenschen genau beobachtet, auch oftmals genauso zu geschehen scheint. Ich bin also ein Mensch mit diesen Fähigkeiten und Anlagen. Und ich bin frei sie zu nutzen oder auch nicht.

Warum bin ich hier?

Jetzt und mit dieser Frage beginnt eine gewisse Spannung in die Fragestellungen zu geraten, denn hier können, je nach Art, Tiefe und Neigung der Betrachtung sehr unterschiedliche Ergebnisse herauskommen. Hier sind der Phantasie keinerlei Grenzen gesetzt. Grundlegend unterscheide ich hier zwei Kategorien, wobei ich der Ersten eine Grundannahme anheimstelle und der Zweiten eine Grundannahme grundsätzlich verwehre. Diese Grundannahme stellt die Existenz einer Autorität oder Ursache nicht in Frage, die Absolut genannt werden kann. In unserer Alltagssprache heißt das dann Gott, Atman, das Universum, der Ursprung, das Schicksal, die Vorsehung oder ähnlich. Hier wird ein Absolutes zugrundegelegt, das außerhalb der Relativität unseres Denkens steht und Macht oder etwas Unabänderliches besitzt. Alle Religionen, nahezu alle Kulturen und Organisationsformen der Menschen besitzen ein solch Absolutes oder bestimmen einen oder etwas aus ihrer Mitte, um dieses Zentrum zu schaffen. Die andere Kategorie verzichtet gänzlich auf die Existenz oder Installation eines Absoluten und findet

sich somit ab in der Ungewissheit des Relativen, wobei auch hier Regeln und Kulturformen entwickelt werden, die folgerichtig als bewusst-relativ verstanden werden. Diese kategorische Form ist sehr schwierig zu beschreiben, da das Kreisen in der Relation andere Formen der Autoritäten notwendig macht. Als Beispiel der letzten Form seien der Advaita Vedanta und der Buddhismus des Mahayana genannt. Unzählige Antworten gibt es also auf die Ausgangsfrage und es gelingt nicht, diese Frage zu einem Abschluss zu bringen. Sie bleibt offen und verlangt damit vom Fragenden eine Entscheidung, die immer wieder neu bekräftigt werden muss.

Habe ich hier auf der Welt eine Aufgabe zu erfüllen?

Nahezu alle Kulturen, Religionen und Ansichten in und über die Welt beantworten diese Frage mit ja, und im gleichen Kontext würde eine Antwort nein stets als eine krankhafte Geistesstörung angesehen. Was ist oder kann also Aufgabe eines Lebens sein. Da wir auch hier in Relationen denken müssen sind viele Antworten möglich. Die grundlegendsten davon beinhalten immer die Fortsetzung, den Erhalt der Art, des Lebens und damit der uns bekannten Welt. Es ist bezeichnend für diese Fragestellung, dass eine Antwort nein auch das Erlöschen der Frage bedeuten würde. Setze ich die möglichen Rahmen der Betrachtung enger, könne eine Antwort möglich sein, das Leben auf der Welt zu verbessern (Hunger, Armut, Not abzuschaffen) oder über eine Öffnung und Weitung des Bewusstseins neue Möglichkeiten zu erschließen.

Was ist wichtig?

Diese Frage fragt nach einem Rahmen, in den ich künftige Entscheidungen einbetten kann und mir eine Hilfe dabei gibt, die mir Sicherheit vermittelt. Doch wie wir gesehen haben in der Argumentation oben, gibt es keine richtige, keine einzige Antwort auf diese Frage außerhalb der Relativität. Auch hier ist der Rahmen von mir selbst zu setzen, und innerhalb dieser Konfiguration dann sind Entscheidungen sicher möglich. Es gibt sehr weite Rahmen, sehr enge Rahmen, beide mit der Möglichkeit großer Autoritäten oder auch, wie in den bereits genannten Weltanschauungen, der Verzicht auf Setzungen. Wichtig auf jeden Fall ist die Annahme, dass unser Leben als Art erhaltenswert ist und weitergeführt sollte. Damit verbunden ist auch die Sorge um die Erde, die zumindest heute noch die einzig mögliche Lebenswelt darstellt. Wichtig wäre also zu leben, das Leben und somit auch die Erfahrungen und Wissen darüber weiterzugeben an künftige Generationen.

Wie wir bisher sehen konnten kreisen die Fragen nach dem Grund und der Gestaltung eines Lebens immer um die gleichen Punkte, und wie immer die Fragen auch umgestaltet werden, die möglichen Antworten handeln von sich wiederholenden Motiven:

- Meine Antworten können immer nur relativ gestaltet sein, benötigen eine

Rahmensetzung

- Solche Rahmen werden Weltbild, Religion oder Kultur genannt. Sie regeln das Zusammenspiel einzelner Wesen.
- Wichtig erscheint einzig die Weiterführung der lebendigen Welt, die zurzeit nur auf diesem Planeten bestehen kann.
- Wir haben auf jeden Fall eine Aufgabe.

In den grundlegenden Fragen gibt es nicht Gerechtigkeit, nicht definierte Besitzstände, nicht Macht, nicht Status und nicht Notwendigkeit. Was wir leicht erkennen können ist die übermächtige Wirksamkeit der fortgesetzten Relativität aller Annahmen und die Notwendigkeit, sich für seine Person zu entscheiden. Was wichtig wird, ist in welchem Rahmen ich leben möchte: selbstbestimmt oder aus einer Nicht-Entscheidung heraus, indem ich fraglos akzeptiere, was gerade so ist. Letzteres bedeutet, in eine Kultur und Religion hineingeboren zu sein, dort ein durchgeregeltes Leben zu leben ohne Wenn und Aber, ohne Fragen und ... ohne Unsicherheit, denn genau diese Sicherheit ist ja der Kern jeder kulturellen Anbindung. Seltsam für mich ist, dass die meisten Menschen die letztgenannte Möglichkeit wählen. Wenn ich so in die Runde meiner Gespräche schaue geht es überwiegend um Status (wie denken andere über mich, und ich über andere), geht es um die Bewältigung des Alltags in einer Kultureinbettung, die nicht hinterfragt wird, geht es um Gerechtigkeit (andere haben etwas, was mir vorenthalten wird...), geht es um Besitz (Haus, Familie, Boot, Besitz) und nicht zuletzt um Macht (wer bestimmt, was jetzt und morgen Alltag ist und wird). Wie aber sollen Antworten oder Möglichkeiten von Antworten zu Fragen gefunden werden können, wenn die Basis, der Hintergrund und das Fundament nicht ausgeleuchtet wurden. Und daher möchte ich jetzt eine weitere grundlegende Frage einfügen, die aufgrund der letzten Zeilen doch unabkömmlich zu sein scheint: Sind die Rahmen und Rahmenentscheidungen, die ich einmal getroffen habe, über ein ganzes Leben gültig, und muss ich nicht, zumindest wenn ein neuer Abschnitt des Lebens bevorsteht (Entscheidung für Familie, für ein anderes Umfeld, für einen Ruhestand), diese nicht von Grund auf neu zu setzen? Und muss ich vor allen anderen Fragen nicht dabei wieder mit der allerersten Frage [2. Wer bin ich oder spekulativ: wer will ich sein?] beginnen.

Geht es mir und anderen weiterhin gut mit meinen Entscheidungen?

Für die neue Frage, die hier etwas knapper formuliert ist, benötige ich neue Kriterien der Beurteilung, neue Hilfestellungen und Karten, die aus dem Dickicht führen helfen. Anders ausgedrückt, müssen zu den Kriterien, die ich bisher zugrunde gelegt habe, neue hinzukommen, um die alten Rahmen und Entscheidungen überprüfen zu können und erweiternd, um neue Inhalte überhaupt auffinden zu können? Was könnten das für Kriterien sein?

Doch betrachten wir zunächst einmal ein paar mögliche Lebensabschnitte, die andere

oder spezielle Rahmenentscheidungen benötigen. Als Kind sind wir, wenn es gut läuft, von Eltern umsorgt, deren Augenmerk darauf gerichtet ist, uns das nötige Werkzeug in die Hand zu geben, mit dem ein Leben gestartet werden kann. Dann kommt die Zeit des Lernens, in der ich die Fähigkeit entwickle, in der mich umgebenden Welt zurechtzukommen und zu bestehen. Dann gründe ich eine Familie und erziehe und bilde den Nachwuchs aus, was die Aufgabe der Sicherung der Art konsequent verfolgt. Parallel dazu schaffe ich für mein Leben die Sicherheiten, die ich brauche, um gestaltend weiterzugehen und alt werden zu können. Und dann kommt der letzte Abschnitt, der Ruhestand. Wenn es gut läuft, sollte spätestens dann alles getan sein und das Leben sollte frei werden dürfen, denn die Aufgaben sind erfüllt, die Notwendigkeiten sind erledigt und die Sicherheiten sind gegeben. Muss der neue Lebensabschnitt, das sei zu bedenken, nicht aus diesem Grunde schon auf neue Fundamente, neue Rahmen gesetzt werden? Und welche Kriterien helfen bei der Neuausrichtung?

Wohin kann/wird mein Weg mich führen?

Der Ruhestand baut auf einer Einbettung in die kulturellen Sicherheiten auf, in der wir unser bisheriges Leben gestaltet haben. Da sind die Sozialkontakte, die mich einerseits unterhalten und die andererseits für die vielen kleinen Hilfestellungen notwendig sind, die für mich als älterer Mensch notwendig werden. Dann ist die materielle Sicherheit zu erwähnen, die mir ein unbeschwertes Leben ohne Not ermöglicht. Sind beide vorhanden, kann die Zeit mit sinnvollen, darunter durchaus auch nutzlosen Tätigkeiten und Ideen gefüllt werden. Dazu helfen die konventionellen Rahmenbeschreibungen nicht mehr weiter, es sei denn, man ignoriert den Beginn des neuen Lebensabschnitts und macht einfach weiter wie bisher. Haus und Garten pflegen, die Enkel versorgen und fernsehen ab dem frühen Abend würde ich in diesem Rahmen erwähnen wollen. Hat man sich aber mal mit grundlegenden Fragen beschäftigt, wird das einfach nicht ausreichen, um dem weiteren Leben Sinn und Fülle zu verleihen. Dann sind zumindest für mich die Fragen nämlich neu zu stellen, neu zu untersuchen, auf was denn das Leben beruht. Denn erst jetzt, in fortgeschrittenem Alter, wird für diese Sisyphus-Aufgabe genügend Zeit zu Verfügung stehen. Seit Menschengedenken sind es die Alten, die, von der Plage des Alltags entlastet, als Ratgeber der jüngeren Generationen fungierten. Ohne Aufgabe und offenen Auges durch die Welt schlendernd, sehend, wozu anderen die Zeit fehlt, fragend dort, wo andere durch Aufgabenerfüllung zu tief im Alltäglichen verstrickt sind, gelingt ihnen diese segensreiche Arbeit ohne Mühe, denn Zeit und Freiheit sind die grundlegenden Motive für das Gelingen von Weisheit, wie diese Gabe seit alters her genannt wird. Das Menschen weise sein und werden können scheint aus unserer Kultur fast vollkommen verschwunden zu sein. Das ist in meinen Augen ein großer Verlust, denn das Spezialistentum, das wir an seine Stelle gesetzt haben, mag zwar über reichlich Wissen und Systematik zu verfügen, aber Erfahrung haben

diese gehetzten Menschen oft nicht, auch verfügen sie nicht über nutzlos verbrachte Zeit und schon gar nicht über die Freiheit, auch ungesetzte Gedanken verfolgen zu können.

So die Fragestellung verfolgend, komme ich jetzt wieder zu den Kriterien zurück, die zu dem Gedankengebäude geführt haben. Denn die Rahmenbedingungen, die möglich sind und die zu weiteren Aktivitäten und Öffnungen führen können, heißen Freiheit, Zeit haben und unbeschwert in den Tag hineingehen zu können sowie unbeschwert und ohne Ziel sein Denken vertiefen zu können. Das Ziel, kurz genannt, sei Weisheit. Das ist für mich die Aufgabe eines erfüllten Ruhestandes, die Tätigkeit im alt und frei sein. Um Weisheit zu entwickeln muss der Fokus auf das Leben, auf den neuen Tag, auf den Restbestand an Tagen sich ändern dürfen. Hierzu ist nicht „immer weiter so“ gefragt, sondern gefragt sind vielmehr anhalten, schauen, wirken lassen, offen bleiben und alles und jedes hinterfragen zu dürfen.

Ich für mich werde dieses Ziel verfolgen, wenn mein letzter Arbeitstag vergangen ist. Ich für mich habe vor, weise zu werden. Und wenn es denn gelingen sollte, sehe ich weiter und dann schreibe ich auch darüber, wenn Finger und Augenlicht dies noch zulassen. Und ich bin genauso gespannt auf das Ergebnis wie der Leser dieser Zeilen. So stelle ich mir den Abschluss vor, den Lebensabend, und so werde ich ihn hoffentlich auch bestreiten!

The image shows a quote in German script. The text is: "Wer nicht fragt, kommt keine Antworten, wer schnell antwortet, hat Fragen nicht verstanden." The text is written in a cursive, handwritten style.

Philosophie in der spirituellen Praxis

Wir alle kennen, zumindest aus der Begrifflichkeit, die Philosophie als eine Geisteswissenschaft, die sich überwiegend mit sich selbst beschäftigt. Trotzdem waren einige großen Philosophen nicht nur gut in Disput und der Technik des Hinterfragens (was eigentlich die Grundaufgabe der Philosophie ist), sondern begründeten auch bedeutende spirituelle Traditionen oder trugen maßgebliche Teile dazu bei. Nimmt man Nagarjuna als Beispiel, lassen seine philosophischen und seine spirituellen Arbeiten den Schluss zu, hier würde es sich um zwei Menschen gleichen Namens handeln. Einerseits versuchte er, die sich in seiner Zeit zersplitternden Schulen des Buddhismus mit sich zum Teil konträr widersprechenden Lehrmeinungen zurück auf den mittleren Weg zu führen, auf der anderen Seite benutzte er dazu knallhart philosophische Werkzeuge und Hinterfragungstechniken, um in den in

seiner Zeit beliebten Disputen die Lehrgebäuden seiner Gegner zum Einsturz zu bringen.

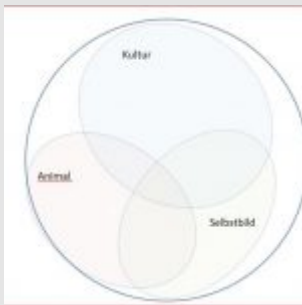
Exkurs zu Nagarjuna: Die buddhistische Lehre geht grundsätzlich davon aus, dass nichts Absolutes, Ewiges, Endgültiges sowohl innerhalb als auch außerhalb des Selbst-/Nicht-Selbst-Gedankens wie die Seele, Gott oder Atman existiert. Jede Aussage also, die sich auf etwas Ewiges bezieht, muss daher falsch sein ebenso wie ihr Gegenteil, das ja das Gegenüber „Ewig“ einfordern würde. Ewig und Nicht-Ewig sowie deren „sowohl als auch“ und deren „weder noch“ sind daher fehlerhaft und angreifbar. Diese als Urteilsvierkant bezeichnete Argumentationsform deckt schnell die Lücken einer Argumentation auf. Nagarjuna verstand diese meisterhaft zu nutzen. In der Lehre der zwei Wahrheiten Buddhas heißt es, dass man die Wahrheit nicht beschreiben kann, wenn man sie nicht erreicht hat. Zur Wahrheit vorgestoßen zu sein bedeutet aber selbst schon die Wahrheit zu sein, was sich dann nicht mehr als wie von außerhalb sehend beschreiben lässt. Es bleibt somit nur die Wirklichkeit selbst zu erfahren. Damit sind alle Aussagen zur Wahrheit, zur letzten Wirklichkeit nur Perspektiven, relative Sichtweisen, die keine absolute Gültigkeit besitzen können. Um ein Urteil zu finden bleibt daher nur der Weg, mögliche Aussagen, denen zu folgen ich aufgefordert werde, auf ihre Heilsamkeit zu überprüfen. Alles entsteht in gegenseitiger Abhängigkeit, ist also weder ewig noch nicht-ewig. Das ist es, was wir nach Nagarjuna Leerheit nennen. Leerheit ist nur ein Begriff, gibt dem Unbegreiflichen einen Namen und hilft dem Denken, ohne schon selbst die Wahrheit sein zu müssen. Das ist der mittlere Weg Buddhas, auf den Nagarjuna zurückgehen wollte. Nichts existiert aus sich selbst heraus. Alles ist abhängig von etwas und daher veränderbar. Daher sind die Dinge und Erscheinungen leer, und es kann keine letztgültigen Aussagen geben. Nach diesem Satz durchforstete der Philosoph alle ihm bekannten Lehrmeinungen. Er hat ein vom Inhalt her gigantisches Werk hinterlassen, das bis heute in der ganzen Welt wirkt.

Wenn also die spirituelle Praxis des Buddhismus von der philosophischen Arbeit des Nagarjuna derart profitiert hat, warum ist die philosophische Hinterfragung nicht auch heute noch ein wirksames Mittel zur Vermittlung der letzten Wahrheit?

Philosophie ist eine fragende Wissenschaft, die sich letztgültige Antworten immer verkneifen muss. Ihre Stärke ist die Formulierung der Fragestellung und der damit verbunden Einsicht des Hörers, so sie sich denn einstellt. Intuition nennt man das gewöhnlich, wenn plötzlich und unvermutet eine Antwort erscheint, die das Bild vollkommener Stimmigkeit vermittelt. Die richtige Frage, daran glaube ich fest, führt (irgendwann) auch zur richtigen Antwort. Das ist heute leider nicht mehr das allgemeine Bild der Philosophie. Aber ist daher das andere, das wie gesehen auch Philosophie sein kann, deshalb nicht mehr gültig, nicht mehr wichtig oder

praktikabel. Ich denke nicht.

Philosophie in der benannten Form des Fragens ist eine erprobte und geschätzte Technik, um Wissen und Einsicht erlangen zu können. Sie beruht auf der Idee, alle Antworten, die noch den Keim der Unsicherheit beherbergen zu verneinen und somit zu warten, bis sich die eine Antwort wie schon beschrieben intuitiv einstellt. Diese Methode ist der Meditation sehr ähnlich, denn sie vermeidet unheilvolle Reaktionen, die aufgrund kultureller Konventionen sich aufdrängen und durch Ungeduld umgesetzt werden, obwohl sie nicht zufriedenstellen, obwohl sie nicht Glück und keine Freude vermitteln oder einfach nur unstimmig sind. Sie vermittelt weiterhin die Problematiken, die mit dem Begehen von falschen Wegen verbunden sind, die immer weitere falsche Wege nach sich ziehen müssen, hält den denkenden Menschen an, geduldig zu warten auf die richtige Entscheidung, auf die Öffnung des richtigen Weges und der konsequenten Verfolgung des Heilsamen. Ich finde diese Praxis der Philosophie spannend, hilfreich und vor allem anderen wie schon gesagt auch heilsam. Mehr geht nicht.



Die segmentierte Lebenswelt als Werkzeug der Praxis

In den modernen Wissenschaften werden Menschenbilder, was so viel heißt wie sich der Mensch als Wesen in der Welt (Planet), in einer Gesellschaft (Kultur) und in seiner Selbstansicht (Selbstkonzept, Ideal, Weltanschauung) einordnet oder von außen betrachtet eingeordnet wird, in verschiedenen Disziplinen oder Unterdisziplinen behandelt und somit in Bruchstücken, sowohl in den Beschreibungen als auch in den gültigen Paradigmen, beschrieben. Trotzdem sind sowohl subjektive und objektive Sichtweisen als auch die animalischen (körperlichen) Befindlichkeiten und Bedürfnisse nicht einwandfrei zu trennen, sind Überschneidungen sichtbar, die wiederum in Unterdisziplinen (zB. Sozialpsychologie, Arbeitspsychologie, Organisationspsychologie, Betriebspsychologie, Pädagogische Psychologie, Erziehung, Gesundheitspsychologie und Psychotherapie) behandelt werden und daher ein weiteres System der Erklärungen

produzieren. Mit den Einzelformen entstehen jeweils Wordings, die dann auch noch kunterbunt durchmischt fremdverwendet werden. Diese ganze Systematik, vereinzelt und in Schubladen organisiert, ist unscharf und daher für den allgemeinen Gebrauch vollkommen unbrauchbar. So taugt das Freud'sche Konzept von Überich, Ich und Es zwar als Bild innerhalb einer Therapie, aber leider nicht mehr für eine Beschreibung der Grundlagen einer gesellschaftlichen Sichtweise oder gar einer Motivationsanalyse. Wir brauchen aber in einer immer komplizierteren Welt eine Matrix, um Beschreibungen und Erklärungen kommunizieren zu können.

Ich möchte daher ein relativ einfaches Modell vorschlagen, das den Menschen in seiner Lebenswirklichkeit beschreibt, Rückschlüsse erlaubt und die Fähigkeit besitzt, ohne großen Aufwand eine beschreibungsfähige Ansicht zu konstruieren, mit dem gesellschaftliche Phänomene ins Bild gesetzt werden können, ohne ein langjähriges Psychologiestudium vorauszusetzen. Ich möchte dafür die Lebenswelt des allgemeinen Menschen in drei ineinander verzahnte Segmente aufteilen.

1. **Zur animalischen Welt** gehören alle Bedürfnisse und Voraussetzungen, die ein Leben auf diesem Planeten sicherstellen. Dazu gehören die Aspekte Nahrung, Atmung, Fortpflanzung und Sicherheit.
2. **Zur kulturellen Einbettung** gehören alle Aspekte, die im Zusammenwirken zwischen Menschen untereinander und die zwischen Mensch und Umwelt notwendig und sinnvoll sind und die, sofern sie beachtet würden, vor einer Bedrohung der animalischen Erfüllung bewahren könnten.
3. **Selbstkonzepte:** Hierzu gehören Ideale, Werte und Selbstbilder, die ein Mensch für sich selbst entscheidet und verfolgt. Als Beispiele können dienen das Ausüben-Wollen von Macht, das sich Einordnen- und Unterordnen-Wollen in Konzepte des Zusammenlebens oder auch einfach nur das Bild, das jeder von sich selbst hat.

Jeder Mensch befindet sich mehr oder weniger in jedem der Segmente wieder. Diese bilden zusammen ein Geflecht, das im Idealfall auf einem individuellen Gleichgewichtszustand aus Motiven dieser Segmente beruht. Wird das Gleichgewicht gestört, versucht die Lebenswelt aus den noch vorhandenen Inhalten einen neuen Gleichgewichtszustand zu formen. Dieses gelingt im alltäglichen kleinen Bereich normalerweise recht gut, bei Superstörungen wie Pubertät, Trennung oder Jobveränderungen kann es aber zu Zeiten kommen, in denen das Gleichgewicht erheblich verändert wird und nur noch unter offensichtlichen Einschränkungen getragen werden kann. Krankheit (animalisch), Depression (selbst) und Aggression (Kultur) sind Beispiele solcher Einschränkungen, die ganz überwiegend einem der großen Segmente zugeordnet werden können. Neben Einschränkungen treten auch Übersteigerungen auf, wie sie vom Narzissmus (selbst), körperlicher Selbstoptimierung (animalisch) oder blinder Fankultur bekannt sind. Des Weiteren

gibt es Mischformen, die wesentlich schwieriger und meist nur beispielhaft zu beschreiben sind. Und es gibt auch noch das Motiv der Beschränkung des gesamten Lebensgefüges, weil Segmentanteile nur noch in der Verkleinerung aller zu einem Gleichgewicht geführt werden können.

Nun sehe ich es nicht als Aufgabe an, hier eine Katalogisierung zu versuchen und alle möglichen Krankheiten in Segmenten, Unter-, Teil- und Mischsegmenten unterzubringen. Viel wichtiger erscheint mir die Fragestellung, wie aus einer erkannten Störung über die Zuordnung von Einschränkung und Übersteigerung ein Ausgangspunkt gefunden werden kann, von dem aus Patient und Arzt, Patient und Analytiker oder Teilnehmer und Lehrer gemeinsam in eine vermeintlich stabilere Konfiguration aufbrechen können.

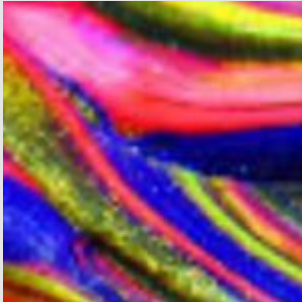
Da ich weder Arzt noch Analytiker, sondern nur als Yogalehrer tätig bin, kann ich nur aus dieser Sicht fortfahren. Im Yoga steht mir mit Asana, Pranayama und Meditation eine Übungspraxis zur Verfügung, die für die Ausbildung eines neuen und dauerhaft stabilen Gleichgewichtszustandes hilfreich sein kann. Ergänzend dazu bekomme ich mit philosophisch begründeten Fragestellungen einen guten Zugang zum kulturellen Segment, so dass alle Bereiche zumindest mit Arbeitsformen abgedeckt sind. Den Rahmen zu einer gemeinsamen Arbeit bilden Einzelstunden und/oder -gespräche vor oder nach Gruppenstunden. Darin entscheidet sich, ob und in welcher Form Hilfestellungen meinerseits erfolgen können.

So ist offensichtlich, dass unfallbedingte Einschränkungen, stressbedingte Störungen und Selbstwertstörungen nicht in ein und derselben Weise angegangen werden können. Auch fordern Einschränkungen fast immer Aufbauarbeit, Übersteigerungen aber in der Mehrzahl Abbauarbeit. Häufig spielt Angst eine Rolle, spielen die gesellschaftliche Position und Zugehörigkeit mit in ein Selbstbild hinein oder ist der Wille die entscheidende Kraft, die gestärkt oder gebremst werden muss. Immer aber ist wichtig, einen stabilen Ausgangspunkt zu finden und von dort eine Richtung und Intension zu bestimmen, die zu einer Veränderung führen kann. Dazu sind die Segmente der Lebenswelt in der vorliegenden Form eine große Hilfe.

Exkurs: Ganz neu ist das Konzept ja auch nicht, da im Yoga mit Asana, Pranayama und Meditation die Übungsformen und mit Yama und Niyama ein kulturelles Segment, sprich eine philosophische Einbindung schon gegeben ist, nur dass die zugrunde gelegte Kultur nicht der unsrigen entspricht.

In einer pluralistischen Welt mit unzähligen Erscheinungen genügt die Beschreibung von vereinzelt Übungsformen aus meiner Sichtweise allein nicht. Es muss auch differenziert werden, in welcher Weise welche Übung zu wirken in der Lage ist. Und es muss die Möglichkeit geben, Übungsformen und Übungen so zu kombinieren, dass

eine zielführende Praxis erreicht wird. Die Mittel dazu sind Erfahrung, Selbsterfahrung, eigene Praxis und Reflektion und die Umsetzung in Übungsabfolgen und -abläufen für sich und andere.



Wie halte ich es mit Traditionen in Yoga und Meditation

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

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

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

Befreiung, Erleuchtung) im Gepäck.

Beide Wege, die sich oberflächlich grundlegend zu widersprechen scheinen, werden seit Beginn aller Kulturen verfolgt. Sie werden oftmals einerseits als „die große Freiheit“ (Free- Stile, Utilitarismus) oder andererseits als „die Gemeinschaft“ (z.B.: Sekten, Alternativsysteme) betrachtet. Je nachdem, welche Anschauung man dabei mit sich führt, wird diese Ausrichtung auch in den persönlichen Lebensweg eingebaut und verfolgt. Somit sind auch die Übungswege des Yoga und der Meditation von diesen Grundausrichtungen geprägt, da die Übenden dieses schon privat verfolgen und auf die Matte und das Kissen mitbringen. Was für Yoga und das Üben mir wichtig erscheint ist, die Ausrichtung in den Extremformen „frei“ oder „total gerichtet“ als jeweils einseitige Formen zu meiden. Für Yoga und Meditation sind diese beiden in meiner Anschauung eher wie eine Aufgabe in Hegels Dialektik zu sehen, wo aus These und Antithese eine Synthese zu erfolgen hat, die die Ausgangspunkte nicht nur umfasst, sondern die Summe beider übersteigt.

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

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

Auch ich verwende Übungen aus verschiedenen Yogarichtungen und anderen östlichen Schulen (TaiChi, Karate, Zen), allerdings versuche ich stets, die Systeme soweit wie möglich in ihrem Kontext zu belassen. Wenn ich Übungsreihen für Yoga baue, wähle ich daher das Energiesystem des Yoga (Ströme, Prana, Elemente), da dieses

genau abgestimmt ist auf die Wirkungsweisen dieser Übungen. Auch die Übungen aus dem Tai Chi oder dem Karate, die evtl. dazukommen, werden von mir somit auch mit dem Pranasystem beschrieben. Das mag den einen oder anderen Kenner verschiedenster östlicher Praktiken verwirren, ist aber durchaus angebracht und sinnvoll. Es ist schon schwierig, die Wirkungsweisen und -formen allein eines Systems zu verfolgen, wenn dann noch jede Einzelübung in einem anderen Kontext gesehen werden muss, ist Unterricht in einer gemischten Gruppe eigentlich nicht mehr möglich. Allerdings gibt es auch persönliche Anforderungen, die sich so nicht vereinfachen lassen. Als Yogaübender außerhalb der Lehrertätigkeit habe ich natürlich auch andere Interessen. So habe ich mich für Zen als Meditationsweg entschieden. Wenn ich selbst allein Meditation übe, bewege ich mich daher im System des Zen, nutze Übungen, Beschreibungen und die Haltung dieser Tradition. Wenn ich im Yogaunterricht Meditation unterrichte, bewege ich mich trotzdem ausschließlich im System des Yoga. Wenn ich aber während einem Sheshhin Yogaübungen beschreibe, bewege ich mich ausschließlich im System des Zen. Und wenn ich eine Karate-Kata übe, bewege ich mich im System dieser Tradition, die zwar dem Zen sehr nahe steht, aber in einigen Punkten auch andere Motive in sich birgt. Das ist für mich möglich, da ich mich über viele Jahre nacheinander mit den Systemen, die hier genannt wurden, auseinandergesetzt habe. 20 Jahre Kampfsport, über 20 Jahre Yoga und mehr als 15 Jahre Zen, manches in zeitlich begrenzten Räumen, haben mir diese Systeme nahegebracht. Sie sind für mich wie Sprachen, die einmal erlernt sehr schnell wieder präsent sein können, auch wenn sie monatelang mal nicht gesprochen wurden.

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

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

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

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

Udana heißt der Energiestrom im indischen System, der zwischen den Schulterblättern entspringt und über Hals und Nacken in den Kopf hinaufströmt. Diese Energie ist eng mit dem „**Kinnsiegel**“ (original: Kinnverschluss, Bandha) verbunden, der über die Bewegungsrichtung vom Kinn zum Hinterkopf der Atemenergie Richtung und Form zu geben in der Lage ist. Hierfür bietet der Begriff „**Kinnenergie**“ eine ausreichend klare Beschreibung.

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

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

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

Exkurs: Gayatrie-Mantra

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



Sprache als Mittel des Unterrichts

Während die Sprache in der heutigen Zeit als Grundlage aller Kulturtechniken fungiert, hat sie im Unterricht bei Anwesenheit eines lehrenden Menschen eine etwas andere Funktion. Dem anwesenden Lehrenden stehen neben der Sprache auch noch andere Vermittlungstechniken zur Verfügung. Er/sie kann zeigen, kann vorleben, vormachen und kann eine Übung, ein Werkstück oder eine Aufgabe begutachten, kritisieren, kann korrigieren und kann, was wesentlich ist, nachfragen.

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

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

zu Mensch, und letzteres stellt eine Kommunikation dar, da sowohl der Lehrende als auch der Übende jederzeit nachfragen können und beide damit sicherstellen, dass die Anweisungen richtig ankommen.

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

Exkurs: Sprache basiert in ihren Ursprüngen auf Befehl und Parole. Bei Ersteren wird in der Regel eine Handlung eingefordert, die bekannt ist. Bei Letzteren wird eine Äußerung abgefragt, mit der eine Zugehörigkeit (Identität) belegt werden kann, wenn Fremde sich begegnen und die Frage "Freund oder Feind" im Raume steht. Weiterhin dient Sprache auch der Weitergabe von Erfahrung von Mensch zu Mensch, wobei wie oben ausgeführt Kommunikation entstehen muss. Heute wird Sprache aber in sehr viel größeren Kontexten verwendet. So kann Gehörtes und Vermutetes, kann Gelehrtes und Erwünschtes, kann abstraktes Wissen nicht nur über Körper, sondern auch über körperliche Zustände und deren Bezogenheit weitergegeben werden. Und die Weitergabe erfolgt nicht nur von Mensch zu Mensch, sondern auch von Medium zu Mensch oder sogar von Medium zu Medium (Film, Fernsehen), wobei der Mensch bei letzterem nur noch als Zuschauer fungiert. Problem der beiden letztgenannten Formen ist der Mangel an Kommunikation, was heißt, das keine Rückfrage mehr erfolgen kann. Befehl (und Parole) sowie die Weitergabe von Erfahrung stellt die erste Ebene von Sprache dar. Die zweite Ebene umfängt Wissen und deren Verbreitung durch Massenmedien, die dritte Ebene wird von Dogmen und Weltanschauungen gebildet, die weder hinterfragt noch in Zweifel gezogen werden können, sondern (meist unter Androhung von Repression, durch freiwillige Selbstkontrolle oder weil alternativlos) geglaubt werden müssen.

Im Unterricht zu Yoga und Meditation sollte Sprache nur Verwendung finden, die Inhalte der ersten Ebene vermitteln. Bereits die zweite, ganz besonders aber die dritte Ebene birgt unendlich große Risiken. Anweisungen aus zweiter/dritter Hand, weil ein Guru darüber mal so gesprochen hat, weil es so überliefert ist oder man das einfach so macht, sind ungeeignet für den Unterricht. Über Inhalte dieser Ebenen kann ein Lehrer mal etwas erzählen, kann auf solche hinweisen oder Quellen zugänglich machen. Angewiesen werden jedoch sollten nur Inhalte auf der Basis der

ersten Ebene, Inhalte also, die auf persönlicher Erfahrung, also auf erlebt haben, erleben können und erleben ermöglichen sich gründen. Alles andere verliert sich im unwirklichen Raum einer einmal festgelegten Kultur, die nichts mit dem Leben, das seinem Wesen nach permanenten Veränderung unterliegt, zu tun haben.



Yama und Niyama im Wandel der Zeit

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

Yama (Kodex gegenüber der Außenwelt):

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

Niyama (Kodex gegenüber sich selbst):

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

Beim genauen hinein lesen in die Gebote des Yama wird man feststellen, das diese Gebote für alle Teilnehmer an unserer westlichen Gesellschaft in Gesetzen geregelt und damit für alle bindend sind. Lediglich Wahrhaftigkeit und das Gebot, sich auf das Wesentliche hinzubewegen sind nicht unter Strafe gestellt, werden aber allgemein als Standard angesehen. Auch die Gebote des Niyama können allgemein als Verhaltensstandard oder zumindest als wünschenswert angesehen und werden,

vielleicht mit anderer Begrifflichkeit, auch so von einer Mehrheit gelebt. Weiterhin gibt es vielfältige Versuche, diesen eher als archaisch empfundenen Begriffen neues, aktuelleres Leben einzuhauchen. Diese Versuche, die ich grundlegend durchaus begrüße, scheitern aber in aller Regel, weil die Umformungen und Auslegungen nur Teilbereiche der zu klärenden gesellschaftlichen Verhaltensweisen darstellen können und zusätzlich noch von dogmatischen Lehrmeinungen durchdrungen bleiben. Eindrückliche Beispiele dafür sind der Vegetarismus (Ahimsa) und die oft gepredigte sexuelle Enthaltsamkeit (Bramacharya), die selbst in Wikipedia Einzug gefunden haben.

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

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

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

1. Da ist zunächst einmal die Zeitfrage. Eine Yogapraxis verbraucht mind. 2 Stunden an zwei bis drei Tagen einer Woche, wenn alle Module (Asana, Pranayama, Meditation, Selbststudium, Ruhe- und Wirkungszeiten) sinnvoll eingesetzt werden sollen.
2. Da ist die Fragestellung des großen Angebots an Studios, Kursen und Lehrern, die nahezu unzählige Variationen, Arten und Traditionen der Yogalehre (Praxis) anbieten. Nicht jede Form ist für jeden geeignet und oftmals sind es die weniger beliebten Formen, die wirklichen Zugewinn ermöglichen.
3. Dann ist zu nennen die Gewohnheit des Konsumierens, die auch vor Yoga nicht halt macht. Yoga an sich ist Selbsterforschung oder Arbeit an sich selbst. Mit ein paar Übungseinheiten unter Anleitung ist es oftmals nicht getan, sondern das Erlernte muss in den Alltag integriert werden.
4. Als großes Hindernis ist der Erkenntnisgewinn zu nennen, der stets Veränderungen des Gewohnten zur Folge hat. Weder das eigene Selbst noch die unmittelbaren Beziehungspersonen mögen Veränderungen und der sich Verändernde

steht ständig unter Rechtfertigungszwang sowohl positiver (Ich geben die Gewohnheit auf, weil ...) als auch negativer Art (Ich möchte die Gewohnheit aufgeben, aber scheue die Schwierigkeiten, die dieses nach sich ziehen würde, weil ...).

5. Dann wären bei sich einstellender positiver Wirkungen der Stolz und die Missionsneigung zu nennen, die so manchen Übenden allzu schnell ergreift und die sich oft negativ auf das soziale Umfeld auswirken.

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

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

Yama (Kodex gegenüber der Außenwelt):

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

Niyama (Kodex gegenüber sich selbst):

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

vom Üben brauchst, denn Neues muss sich auch setzen können. Nimm dir diese Zeit. Nicht immer, wenn der Fortschritt ausbleibt, ist mehr desselben die richtige Wahl. Oftmals ist auch weniger mehr.

So in etwa stelle ich mir einen modern gefassten Übungskodex im Sinne von Yama/Niyama vor. Die Aufzählung ist bestimmt nicht vollzählig und so mancher mag auch dieses Neugefasste als allgemein selbstverständlich betrachten. So wie Gesetze einer Gesellschaft tausende Seiten füllen, passt die Grundlage eines Übungswegs auch nicht in zehn Gebote. Allerdings sollte man sich immer mal wieder an die Gegebenheiten seiner Zeit erinnern. Alte, nicht mehr gebräuchliche Formen und Gebote sollten über Bord geworfen und neue Probleme oder Schwierigkeiten sollten benannt werden. Entwicklung ist eine Eigenart des Lebens als auch seiner Systeme (Yoga).



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 Erleuchtete) 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 Enomiyo 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.