



Das Problem mit der „Rückkehr zum Urgrund“

Oftmals, wenn ich ein Buch oder eine Schrift mir vornehme, mit der ich Informationen und Anstöße zum Lebensgefüge meiner Selbst zu bekommen hoffe, stoße ich auf einen Vorschlag, eine Anweisung oder eine Idee, die soviel ausdrückt, als müsse ich eine Handlung verfolgen, die zurück zum Uranfang, zum Ursprung oder zum Urgrund führen könne. „Zurück“ ist der erste Begriff, der mich stört, denn ein Zurück kann es doch nur in Gedanken, innerhalb von Vorstellung und Geschichten, geben. Und die zweite Störung empfinde ich bei der Vorsilbe „Ur“, die mir zu suggerieren scheint, es gebe so etwas wie den einen Ausgangspunkt der Entwicklung, den einen Anfang, das Ereignis des Anfangs, der heute in mein aktuelles Leben mündet.

Gedanken zum Verzweifeln – 001

Beginnen wir also mit der Begrifflichkeit „zurück“. Also mir ist im Grunde genommen keine Handlung bekannt, die dazu in der Lage wäre, einen Gedanken und der damit verbundenen Handlung, der in der Vergangenheit liegt, rückgängig, ungeschehen zu machen oder in „nicht stattgefunden“, „nicht wirklich gewesen“ zu verwandeln. Selbst ein reiner Gedanke, der mir in den Kopf steigt und aufgrund seiner Seltsamkeit [1. Seltsamkeit = passt nicht in mein gelebtes Gefüge] sofort wieder verworfen wurde, wurde gedacht und bleibt somit wirklich. Denn wie oft geschieht es mir, das in einer späteren stillen Minute dieser seltsame Gedanke wieder erscheint, um erneut anzufragen, ob er nicht doch irgendwie zu berücksichtigen sei. Und auch eine Handlung, die begangen, aber nicht von irgend jemand bemerkt wurde, ist begangen und damit auch vorhanden. Wir wissen als einzelne Menschen doch gar nicht, was Gedanken und Handlungen in die Welt zu

setzen vermögen. Das alles zu überblicken würde uns unserer ganzen Kraft berauben und lähmen für alle Zeit. Es ist doch gerade das Geheimnis des Menschen, das er in der Lage ist, ohne wirklich zu wissen, was zu tun sei, in Angesicht des Flusses des Erscheinenden, einfach gehen kann. Es ist seine Stärke, das er, ohne grundsätzlich von Programm, Instinkt oder Trieb gesteuert zu sein, in vielfältiger und oft auch seltsamer Weise handeln kann. Er macht einfach. Das ist ja auch das Problem, das menschliches Dasein seinem eigenen Selbstgefühl stellt. Wir wissen oft nicht, versichern uns oft nicht, schützen uns oft nicht und tun trotzdem ständig etwas. Was, um zum Thema zurückzukehren, bedeutet dann „zurückgehen zur Quelle“, zum Anfang, als ob die Quelle jemals der eine Anfang gewesen sei. Haben wir nämlich die Quelle gefunden, fragen wir doch weiter, wo das Wasser herkommt, das diese Quelle speist. Und haben wir den Grund gefunden, aus dem das Wasser zur Quelle fließt, fragen wir weiter, wie es denn dort hinkommen konnte. Und was mit dem Fluss, der Quelle und dem Wasser sich nicht lösen lässt, lässt sich auch mit Gott und meinem Selbst nicht lösen. Das Ausschließen, Transzendieren oder Einrahmen, das wir in nahezu jeder Schrift irgendwo finden, ist doch auch keine Lösung, sondern die Fragen bleiben. Und was wir im Grunde dann tun, ist, irgendwann aus der puren Verzweiflung heraus ein Ende zu setzen, das jeder Logik unseres Denkens widerspricht. [2. Was in der Bibel steht, stimmt! Woher weiß ich das? Es steht in der Bibel!] Das Fragen wird so niemals zu einem Ende kommen können, das ist in meiner Vorstellung einfach sicher, denn ein Ende zu setzen heißt doch, mit Glauben beginnen zu müssen. Und mit Glauben habe zumindest ich so mein Problem.

Betrachten wir, um weiterzukommen, dann einfach den zweiten Störenfried, die Vorsilbe „Ur“. Laut Wikipedia dient die Vorsilbe Ur... dem Bezug auf eine lang vergangene, alte oder ursprüngliche Sache. Einen weiteren Bezug findet diese Vorsilbe in Bezug zu einem Ausgangspunkt und als Steigerungsform (Augmentativbildung) wie bei „urgermanisch“ zum Beispiel. Der nächste Bezug ist die Verwendung bei Ahnenreihen, wo sowohl zukünftige als auch vergangene Verwandte mit Ur... beginnen wie bei Urenkel und Urahnen. Und natürlich gibt es diese Steigerungsform auch bei Jugendsprachen, wo sie wie bei „urcool oder urgeil“ als ins Exzessiv gesteigert verwendet werden.

Was ist also jetzt der Uranfang? Wahrscheinlich ist meiner Einschätzung nach damit

der Ausgangspunkt gemeint, den der Sprecher als letzten oder öfters auch mal als ersten Punkt seiner Befragungsreihe festgelegt hat. Wir finden solche Punkte in der Astronomie als Urknall, in der zum Beispiel christlichen Theologie als der Urahn (Adam), in der Chemie als der Urstoff (Wasserstoff als Element). In der Spiritualität finden wir solche End- oder Anfangspunkte als Atman oder das Selbst, wobei beide als die letzte oder erste Ebene angesehen werden. Wir können das dann zielführend den Urgrund nennen. Nun sind die europäischen und indischen Systeme ja alle auf der Kausalität, dem Ursache-Wirkungsprinzip aufgebaut. Hier liegt wie bei nahezu allen europäisch orientierten Religionen und Anschauungen [3. Die Wissenschaften westlichen Stils sind hier ebenfalls dabei.] entweder ein oder mehrere Götter oder ein synthetisches Prinzip (Transzendenz, Existenz, Universum) zugrunde. Kurz gesagt ist die Befragungsreihe ja nicht abgeschlossen an den genannten Punkten, sie wird aber einfach so, sozusagen willkürlich, unterbrochen, weil die Menschen der Gesellschaft sich in Glauben und Wissen und in Bezug zu entsprechenden Definitionen darauf geeinigt haben, das so zu tun.

Was wir bis jetzt vorfinden, ist doch folgender Sachverhalt: Bei den zusammengesetzten Wörtern aus den Eingangszeilen, gibt es einen gesetzten Punkt, der nur aufgrund einer Vereinbarung nicht überschritten werden sollte. Diesen Punkt nennen wir Grund, Urgrund. Zurück zu ihm können wir nicht gehen, das haben wir schnell eingesehen. Wir können ihn uns nur vorstellen. Und in dieser Vorstellung kreierten, erfanden Menschen jeglicher Tradition in allen Zeiten ihren ureigenen (im Modus der Verstärkung) Beginn. Ich sehe das heute so wie zum Beispiel bei den alltäglichen Beurteilungen der Spezialisten an den Börsen. Jeder reimt sich dort irgend etwas zusammen, proklamiert das öffentlich und hofft, das viele Andere dieser Argumentation folgen und mit Taten unterfüttern, wobei mit zunehmenden Erfolg das Erratene immer mehr Wahrnehmung und somit mehr Wirklichkeit bekommt. Das besonders die erfolgreichen Treiber dieser Wirklichkeit in Wahrheit am Anfang ihrer Tätigkeit eigentlich Lügner und Betrüger waren, spielt dann schon bald keine Rolle mehr. Und hier haben wir dann auch die spezifische Eigenschaft des Menschen, die diese Lebensform vor allen anderen Wesen auszeichnet: Menschen sind unter allen Tieren die am höchsten entwickeltesten Lügner und Betrüger [4. Darüber in einem anderen, späteren Artikel mehr...]. Ihren Erfolg verdanken sie in weiten Teilen der überragenden Fähigkeiten zur Täuschung und Überlistung ihrer Feinde und Opfer, und weitergehend sogar noch gegenüber sich selbst. Und natürlich spielt auch Ausbeutung in allen Belangen eine Rolle. Aber das ist dann eine ganz andere Gedankenlinie. Nun gelten diese Ausführungen für alle der Kausalität folgenden Systeme. Aber es gibt ja auch solche, die weder diesem Prinzip folgen (Das klassische China wäre ein Beispiel) noch so etwas wie einen Urgrund kennen. Der Buddhismus sieht eine Leere als so etwas wie den Grund an, aber „leer“ ist ja

ein Eigenschaftswort, das so etwas bedeutet wie „nicht gefüllt mit etwas“. Da ist also bezüglich der Füllung kein Etwas, kein Subjekt zu erkennen. Und da die Metapher eines Gefäßes im buddhistischen Theoriegebäude ja auch bestritten wird, das Gefäß Universum ist unendlich und wird sogar als zeitlos gedacht, kann es somit gar nicht leer sein. Leer-Sein-Können bedarf immer eines abgegrenzten Raumes, eines Rahmens. Den gibt es für das Universum aber nicht. Im Mahayana [5. Der Mahayana ist die vorherrschende Form des Buddhismus] wird das sogar noch weitergeführt und als „Leerheit“ bezeichnet, also als ein Substantiv eines ursprünglichen Adjektivs. Für uns Europäer ist das vollkommen unlogisch. Im Leeren ist keine Substanz, kein Anfang, kein Ereignis, das sich eingrenzen ließe, möglich. Wo etwas leer ist, da ist nichts drinnen. Und wie kann etwas Unbegrenztes, Unendliches und sogar zeitlich nicht Eingrenzbare, als sozusagen „Alles, was ist“, leer sein.

Es stellt sich doch stets die Frage, was es mit dem Urgrund, den wir finden sollen und wollen und der so wichtig scheint, eigentlich verbinden. Was erreichen wir eigentlich, wenn wir den Urgrund erreichen? Was gibt es dort, was es hier und jetzt nicht zu geben scheint? Häufig wird dieses Erreichen als eine Erleuchtung angesehen, als ein Ankommen in Vollendung, eine Erfahrung, die alles andere in den Schatten stellt. Aber betrachten wir das einmal nüchtern. Das dort zu Erreichende wird ja nicht erst jetzt für uns geschaffen. Es ist ja schon da, war schon da vor meiner Geburt, und wird mein kurzes Leben auch überdauern. Darin sind sich alle einig, die zurück zum Ursprung wollen. Was erreichen, erleben, erfahren wir also, wenn wir ankommen? Ist es nicht eher das Erlebnis der Erfahrung, sich über Jahre hinweg stets geirrt zu haben, herumgeirrt zu sein in Geschichten und Setzungen, die nicht einmal die Spur einer Realität aufweisen. Und ist das Ergebnis der Brillensuche, das beschreibt, das ich dieses gesuchte Objekt schon die ganze Zeit auf der Nase sitzen habe und ich nicht in der Lage war, das zu bemerken, nicht eher ernüchternd und nicht als erhaben zu betrachten. Im Buddhismus sind Gier, Hass und Verblendung die drei großen Übel, die den Menschen auszeichnen. Weniger zu begehren, weniger zu hassen und weniger verblendet zu sein wäre also ein Schritt auf dem Weg zum Ziel. Aber ist die Suche nach einem Ziel nicht auch Begehren. Ist unsere Verblendung, die wir bemerken müssen, um ans Ziel zu gelangen, nicht gleichzeitig auch zumindest etwas Hass auf uns selbst, zumindest in der Form, in der wir uns gerade jetzt sehen. Und ist Verblendet-Sein nicht immer mit „einem Wissen, das...“ verknüpft. Ist also, um exakt weiter zu fragen, ein Ziel zu haben nicht Verblendung? Somit wäre auch das Zurückkehren

wollen zum Ursprung also auch Verblendung? Kompliziert? Nein, Logik!

Betrachten wir daher das ganze Dilemma mal aus einer weiteren Perspektive. Gibt es einen Anfang? War am Anfang meiner Existenz wirklich meine Zeugung oder Geburt? Für mich als Mensch betrachtet mag das aus allgemein gültiger Sichtweise ja folgerichtig sein. Für mich persönlich aber finde ich diesen Anfangspunkt nicht. Viel eher erscheint mir das Erlebnis eines Aufwachens in einer bereits vor-
ausgebildeten Existenz viel wahrscheinlicher zu sein. Der erste und älteste Punkt in meiner Erinnerung liegt in etwa im Alter von vier Jahren und besteht nur aus einer sehr kurzen Sequenz. Bereits der nächste Punkt liegt Jahre später, bei etwa acht Jahren und war ein sehr einschneidendes Erlebnis. Dazwischen ist, bis auf sehr kleine Zwischentöne, überwiegend Bilder, absolute Leere, in der Definition „keine Erinnerung“. Trotzdem kommt es mir vor, als wäre diese Leere doch irgendwie von mir durchlebt, durchlitten worden. Da ist kein Bruch durch die fehlenden Erinnerungen. Treiben wir es jetzt einfach mal auf die Spitze. Was wäre, wenn wir uns generell an Vergangenes nicht erinnern könnten? Wie würden wir denken, wie leben? Ich bin mir sicher, das wir als Menschen so in freier Wildbahn nicht hätten überleben können. Die Erinnerung gebiert in meiner Vorstellung ja gerade die Fähigkeiten, mit denen der körperlich eigentlich so schwache Mensch sich in der Natur gegen viele Neider und gefräßige Feinde hat durchsetzen können. Sollte die Erinnerung also nicht eine besondere Rolle spielen auch in der Planung einer Zukunft?

Es gibt im Chinesischen die schöne Geschichte mit dem Boot, das bei einer Wanderung zur Überfahrt eines gefährlichen Stromes benötigt wurde. Am anderen Ufer angekommen allerdings, ist es dann nicht mehr von Nöten. Es kann getrost zurückgelassen werden. Wenn unsere Erinnerungen wie das Boot gesehen werden, müssten wir dann nicht zu einer Schlussfolgerung kommen, die besagt, das Erinnerungen der Vergangenheit hier und da mal von Nutzen, überwiegend aber eher zu einer Last zu werden drohen, wenn sie nicht wirksam ausgedünnt werden. Die Frage ist doch, wie kann so ausgedünnt werden, das verschwindet, was wir nicht brauchen, und bleibt, was in naher Zukunft eventuell noch benötigt wird. Ich weiß nicht, wie das geschehen kann. Und damit bin ich wieder an der Stelle angekommen, die ich am Anfang des Artikels schon einmal gestreift habe. Ich weiß nicht und gehe trotzdem. Und wieder einmal bin ich gedanklich im Kreis gelaufen.

Oftmals müssen wir raten, müssen einfach tun auch ohne Wissen, ohne Nachdenken, ohne Sicherheit. Ist es nicht das, was ein Leben so richtig spannend und aufregend macht. Was ich allerdings einschränkend konstatieren muss ist der Ratschlag, das bei allem Mut trotzdem immer etwas im Hintergrund eine Rollen spielen sollte, das sinnvolle Maß. Daher unterscheiden wir auch zwischen den Begriffen Mut und Wagemut. Wir müssen viel riskieren, um recht zu leben, ja, aber das gilt eben nicht für alles und nicht zu jeder Zeit. Maß-Halten ist somit nicht nur ein Begriff für das Langweilige in einem, sondern sogar eine absolut notwendige Bestrebung für das Leben. Ein rechtes Leben enthält daher in meiner Vision immer einen gut durchdachten Anteil von Maß. Das gilt das für den Umgang mit Menschen, mit Tieren und Pflanzen, mit der Technik und auch innerhalb von kulturellen Systemen. Die Frage, die ich mir häufig stelle, ist: Muss das wirklich sein? Und sehr häufig und mit zunehmenden Alter immer öfter lautet die Antwort: Nein. Und manchmal wird auch schnell „nein“ gedacht und es trotzdem unmittelbar in eine Tat umgesetzt. So ist das eben mit mir als Mensch. Vollkommen-Sein geht wohl doch anders.

Wie am Anfang in der Überschrift ausgeführt, sind diese Zeilen der Versuch 001. Es werden weitere Versuche folgen müssen, wie das dreistellige Format das schon in der Überschrift, durchaus pessimistisch vorgeprägt, vorzugeben scheint. Vielleicht mit einem anderen Einstieg, vielleicht mit anderen, konträren Gedanken, vielleicht auch mit anderen Schlussfolgerungen. Ich denke, es müssen im Denken noch viele Versuche zum Scheitern gebracht werden, um wirksam vorwärts zu kommen. Es bleibt, zumindest für mich als Schreiber, spannend. Und das ist es auch, was mich auch in Zukunft hoffentlich zum Denken-Wollen beflügeln wird.



Padmasana und Meditation (Sitzen im Lotussitz)

Um Padmasana, das Sitzen im vollen Lotussitz, ranken sich viele Geschichten und

Beschreibungen. Diese gehen von „für einen Europäer fast unmöglich“ bis zu „in wenigen Wochen erlernbar“. Viele Meditierende möchten gerne diese Sitzhaltung für ihr Zazen / Sitzen in Meditation nutzen, jedoch scheitern viele dabei, da sie entweder zu wenig über diese Asana wissen, diese mit unzureichenden Vorübungen oder gar mit Gewalt zu erreichen suchen und/oder einige Anpreisungen oder Beschreibungen nicht oder nur ungenügend verstehen. Ich habe mich daher entschlossen, ein wenig Licht ins Dunkel dieser Asana zu bringen.

Der komplette Artikel steht auf Parimoksa, meiner Seite für Themen der Meditation. Über "mehr" wird diese Seite geöffnet.

[mehr](#)



Aufgeben ist die Lösung – über Leiden und Wandlung

Zwei Worte begegnen

uns immer wieder, wenn wir zur Meditation oder zum Yoga gehen, und die sind „loslassen“ und „Aufgabe“. Nun sind diese so leicht über die Lippen zu bringen, und sie werden daher auch recht oft in Unterricht und Übungsstunde verwendet, aber in der Praxis für den Hörer, den Teilnehmer sind sie sehr schwer umzusetzen.

Beginnen wir mit dem

Wort „Aufgabe“. In unserem Alltagsverständnis ist eine Aufgabe meist eine Tätigkeit, die von einer Person an eine andere Person aufgegeben wird. Dieser Empfänger hat dann den Auftrag, sich dieser Aufgabe anzunehmen, sich körperlich, geistig und mit dem Einsatz von Zeit einzusetzen, um diese Aufgabe zu lösen, ein Ergebnis zu schaffen, das den Auftraggeber zufriedenstellt.

Nun kommt das Wort

„Aufgabe“ ja ursprünglich von dem starken Verb „aufgeben“, was in der Alltagssprache ja bedeutet, das ich ein Ziel nicht zu erreichen vermag und dann „aufgebe“, also die Flinte ins Korn werfe oder akzeptieren muss, versagt zu haben. Unsere Vorstellung heute von „Aufgabe“ hat genau betrachtet und unserer Logik folgend eigentlich mit der ursprünglichen Bedeutung nicht nur nichts mehr zu tun, sondern hat sich sogar ins Gegenteil verkehrt. Das ist schade, denn die ursprüngliche Bedeutung „aufgeben“ ermöglicht es, einen interessanten Aspekt einer Aufgabenstellung zu betrachten. Wenn wir nämlich eine Aufgabe bekommen oder annehmen, geben wir in Wirklichkeit doch auch immer sehr viel auf. Zunächst einmal geben wir auf, Widerstand gegen eine Tätigkeit zu hegen, die vielleicht gar nicht von uns gewünscht oder angestrebt wird. Dann geben wir auf, die zu investierende Zeit für andere Dinge verwenden zu können. Wir geben damit ein Teil unserer Selbstbestimmung, die uns frei bestimmen ließe, was wir wann und warum tun, ab. Und weiterhin nimmt eine „Aufgabe“ ja großen Raum ein in unserem Denken, denn eine nicht gelöste Aufgabe beschäftigt unseren Geist oftmals in einer Weise, die wir nicht mehr kontrollieren können, von dem wir uns nicht so schnell zu lösen vermögen. Sie nimmt sehr viel Raum ein und läßt daher andere Dinge nicht mehr im Vordergrund erscheinen, die uns vielleicht auch wichtig sind oder die uns wichtig sein sollten. Auch diese Angelegenheiten werden dann als aufgegeben erlebt. Sie sind im Alltag für eine bestimmte Zeit nicht mehr präsent.

Eine weitere Beobachtung zu Aufgaben sticht direkt ins Auge, denn das Ziel ist ja dabei, eine gestellte Aufgabe zu lösen.

„Lösen [1. Sich

lösen heißt loslassen. Loslassen muss immer ich selbst.]“

bedeutet in der Alltagssprache immer, etwas von einem festen Zustand in eine Bewegung zu bringen. So lösen sich Essensreste bei Spülen von einem Teller ab, so löst sich der Knoten der Wäscheleine, wobei diese ihre Nützlichkeit verliert oder die Befestigung eines Bildes löst sich, wobei dieses in Bewegung gerät und an einem anderen Ort aufgefunden wird. „Lösen“ oder loslassen bedeutet immer, das etwas von einem festen Zustand in einen bewegten Zustand gelangen kann oder soll. Wenn wir also eine Aufgabe erledigen, bringen wir immer etwas in Bewegung, wir verändern etwas, verwandeln es.

Betrachten wir das

jetzt Angesprochene einmal aus einer anderen Perspektive. In der Regel sind die Aufgaben eines Beschäftigten, also eines arbeitenden Menschen durch das Unternehmen vorgegeben. Spätestens unser Vorgesetzter wird uns dort auf der Arbeit mit Aufgaben betrauen. Das bedeutet, das in der Zeit der Aufgabe keine anderen Dinge erledigen können, uns von einer Selbstbestimmung in dieser Zeit komplett lösen müssen. Weiterhin haben wir geistig oder mental vollkommen absorbiert zu sein von unserer neuen und nicht selbstbestimmten Beschäftigung. Und dann muss ja auch noch den natürlichen Widerstand aufgegeben werden, den unser Drang nach Freiheit immer wieder zeitigt. Das ist besonders schwer, wenn die lachende Sonne draußen uns ständig daran erinnert, wie schön es gerade jetzt wäre, mit Freunden an einem See zu liegen und ab und zu ins kühle Naß zu springen oder etwas in dieser Art. Oft allerdings sind ja nicht nur die Wünsche nach den Freuden des Lebens aufzugeben, sondern zu Hause warten zusätzlich noch unerledigte Aufgaben, die die Konzentration auf die betriebliche Aufgabe ständig stören. Ein Teufelskreis bildet sich, für den es keine Rettung zu geben scheint? Die Konzentration auf die Arbeit wird durch das unerledigte Private gestört, privates wird durch die unerledigte Aufgabe auf der Arbeit gestört. Widerstände konnten nicht gelöst werden und nichts ist in Bewegung gekommen. Alles in allem ein vollkommen unbefriedigendes Ergebnis ist entstanden. Das ist heute mehr und mehr unsere Alltagskonfiguration.

Wie kann aus dieser

Misere ein Ausweg gefunden werden. Wie kann der Einzelne, der ja die Umgebung seiner selbst nicht wählen konnte, der die Umstände seines Lebens einfach so bekommen hat, wie sie eben sind und der die Zeiten der Fremdbestimmung (Arbeit) in Kauf nehmen muss, um seinen Kühlschrank zu füllen und ein Dach über dem Kopf zu haben, sich aus dieser Lage befreien? Wir können weder die Gesellschaft an sich verändern noch die Umstände, in denen wir zu leben haben.

Eigentlich haben wir

eine so große Auswahl für Lösungen ja nicht, denn wenn unsere Umgebung uns gestaltungstechnisch unveränderbar erscheint, bleiben nur wir selbst übrig, an dem wir Veränderungen vornehmen könnten. Wie könnten diese aussehen? Das ist die alles entscheidende Frage, deren endgültige Beantwortung die Menschheit in einen glücklichen Verein verwandeln würde. Leider sind Antworten aber nicht allgemein gültig zu bekommen. Viele Antworten wurden schon versucht und nur ganz wenige scheinen eine wirkliche Lösung anzubieten. Im Grunde genommen muss folglich jeder, der nach einer Lösung strebt, diese letztlich für sich selbst schaffen und sich entsprechend wandeln, das heißt diese Wandlung auch konsequent umsetzen, besser sogar: diese konsequent mit Leben füllen.

In zwei großen

Traditionen sind die Wandlungen und die Veränderungen, die zu einer Lösung des oben beschriebenen Problems notwendig sind, ausführlich beschrieben: Buddhismus und Taoismus. Beide Traditionen sagen aus, das das Problem nicht wirklich gelöst zu werden braucht, sondern das unser Sichtweise, unser Einstellung und unsere Gewohnheiten das eigentliche Problem darstellen. Nicht die Umstände sind es, nicht die Gesellschaft ist es, nicht die Machtstrukturen sind es, die Leiden verursachen, sondern es sind unsere Perspektiven auf diese Problemstellungen, die die Fiaskos auslösen. Wie kann das im Einzelnen genau beschrieben werden? Was kann ich tun? Was kann ich ändern? Was kann ich bewirken, um einer Lösung näherzukommen? Wie geschieht Wandlung? Das sind die Fragen, die es jetzt zu beantworten gilt.

Zuvor jedoch sind einige Feststellungen niederzulegen, die den Status eines Faktums haben die die zumindest für den normalen Menschen nicht änderbar sind und die daher angenommen, respektiert werden und stehen bleiben müssen. Sie stehen also nicht in Frage.

Taten oder

Handlungen, die gestern geschehen sind, sind geschehen und sind heute Wirklichkeit. Kein Zedern, kein sich ärgern noch sich etwas vorwerfen oder sonst ein Gedanke oder eine Handlung können das ungeschehen machen. Sie wandeln die Wirklichkeit und es erfolgen Konsequenzen, die getragen werden müssen. Beispiel: Letzte Woche wurde ich mal wieder geblitzt. Das hat zur Folge, das ich einen Brief bekommen werde und eine bestimmte Summe an Strafe zu überweisen habe. Mich heute darüber zu ärgern macht keinen Sinn. Ich kann mir lediglich der Folge bewusst sein und mir zu merken versuchen, wo dieser Apparat stand, um nicht ein weiteres Mal hineinzurauschen. Das war es. Mehr ist nicht: Zu schnell gefahren, bezahlt, gedanklich notiert, fertig.

Jeder Mensch mit

Ausnahme von Kindern [1. Kinder bedürfen der Fürsorge und der Aufsicht, solange sie klein sind. Später reduziert sich diese Aufgabe immer mehr auf das Notwendige. Ab einem gewissen Alter aber sind auch unsere Kinder Erwachsene und somit selbstverantwortlich. Sie dann aus unserer Verantwortung zu entlassen, bildet ihre Grundlage für ihre Freiheit.] sind für ihre Handlungen und deren Folgeerscheinungen selbst verantwortlich. Für sie oder mit ihnen Verantwortung zu übernehmen, sich für sie schuldig zu fühlen und dergleichen sind Unsinn. Das gleiche gilt für Eltern und andere Verwandte. Das heisst nicht, das ich nicht helfen kann, wo Hilfe erforderlich ist. Das heißt auch, das ich jederzeit mit Rat und Tat zu agieren bereit bin, wenn es angemessen erscheint. Das heißt weiter, das ich Mitgefühl empfinde, daher Trost spende und Anteil nehme, sofern eine Situation dies anzeigt. Mitleid, vor allem aber

andauerndes Mitleid, ist meiner Meinung nach nicht halbes, sondern doppeltes Leid und daher Unsinn. Es sollte aufgegeben werden. Jede Identifikation, die über ein Zeitigen [2. Etwas hervorbringen, zur Reife gelangen lassen, etwas entstehen lassen] hinausgeht oder mit anderen Worten eine unangemessene Dauer bekommt, aber mit mir als Person nichts zu tun hat, ist zu meiden. Meiden deshalb, weil in in einer Gesellschaftszugehörigkeit durchaus auch mal Konventionen erfüllt werden müssen. Wir sollten aber nie unter ihnen auch noch leiden.

Allein die Erfüllung

der beiden letztgenannten Motive (gestern ist vorbei, jeder ist nur für sich zuständig) sollte das Entstehen-Können von Leid schon wesentlich dämpfen. Der Rest entsteht einerseits durch das Begehren und den bei dessen Nichterfüllung auftretenden Abwehrreaktionen (Neid, Hass) und andererseits durch Unwissenheit (Dummheit, Verblendung, Verstrickung, mangelnder Überblick, falsche Perspektive, um nur einiges konkret zu nennen.) Daher sollte sich jeder einmal die Frage gestellt haben, ob denn die Erfüllung eines Begehrens, wenn es erkannt wurde, wünschenswert ist. Ich stelle mir also vor, ich haben alles bekommen, was ich begehre. Nichts ist mehr offen. Was ist dann? Beantworte ich diese Frage ehrlich und ohne Scheu, werde ich sehen, das sich vieles sich schon hier wieder erledigt hat.

Dann ist zu

bemerken, das man im Alltagsleben nicht ununterbrochen mit einem Problemstellung beschäftigt sein kann. Daher wäre es notwendig, zu lernen, ein Gedankengebäude, was ein Problem oder eine Aufgabe ja letztlich darstellt, ohne Abschluss ruhen lassen zu können. Sie werden sozusagen in den Hintergrund gestellt, bleiben dort zwar präsent, aber benötigen nur wenig Kraft und Aufmerksamkeit. Das ist etwas anderes als Verdrängung, was üblicherweise in Stresssituationen die bevorzugte Handlungsweise darstellt. Es ist hier mehr ein zurückstellen, ein ruhen lassen. Diese Form der Lösung lernt man in der Meditation. Weder Ausdruck noch eine Verfolgung von Gedankengebäuden werden in der Meditation zugelassen. Das wird zunächst erreicht durch den Einsatz von Konzentrationsmitteln wie

Atembetrachtung. In der Übung fortschreitend wird mehr und mehr dann die Stille zum Meditationsobjekt, in der keine Gedankengebäude mehr präsent sind. Das hier gelernte kann dann in den Alltagsablauf übertragen werden.

Unwissenheit ist

menschlich. Sie taucht auf und ich bemerke, das ich nicht weiß. Taucht aber die gleiche Frage ein zweites Mal Tage später erneut auf, habe ich **die** erste Zeitigung nicht ausreichend beantwortet. Das ist dann nicht mehr unwissend sein, sondern nachlässig sein. Hier muss man an die eigene Nase sich fassen und endlich in Bewegung kommen.

Auch Fehler zu

machen ist menschlich. Aber Fehler mehrmals zu wiederholen ist nicht mit der gleichen Erklärung abgetan. Ein bemerkter Fehler, wenn ich ihn unmittelbar als Aufgabe sehe, diese löse und damit aufgebe, führt zu Einsicht, führt zu Wissen, führt zu Erfahrung,. Wiederhole ich Fehler, war ich ebenfalls nachlässig. Und Nachlässigkeit, so bemerken wir jetzt, führt immer zu Leiden.

Wie kann ich also,
zusammengefasst, Leiden auflösen?

1.

Ich

schau mir mein Leben an und sehe die Aufgaben, die mir gestellt sind. Ich löse sie und gebe dabei auf, ohne zu hadern.

2. Ich werde mir

bewusst, das Leben Wandlung bedeutet. Alles mit einem Anfang hat

auch ein Ende. Geduld zu haben lohnt sich demnach.

3. Was geschehen

ist ist geschehen. Gestern ist vorbei. Heute ist.

4. Die tägliche

Pflege der Meditation ist unverzichtbar.

5. Ich bin nur

für mich selbst verantwortlich. Niemand kann mir diese Bürde abnehmen.

6. Ich bin nicht

nachlässig. Aufgaben lösen sich nur, wenn sie präsent bleiben.

7. Ich muss

nichts bewegen, wenn keine Aufgabe sich zeitigt.

Diese

sieben Grundmotive sind heute meine Antwort auf das Problem Leiden. Morgen aber ist ein anderer Tag. Alles wandelt sich. Nichts ist für immer und schon gar nicht für ewig. Das ich hier und da Leid empfinde, ist unumgänglich. Aber Leid ist ein Phänomen, das zeitigt, also auftritt und wieder verschwindet. Sollte es aber über einen längeren Zeitraum nicht verschwinden und eine äußere, nicht zu beeinflussende Ursache (Schmerz, Folter) nicht auszumachen sein, kann es lediglich durch ein Festhalten an unzeitigen Formen bedingt sein. Dann (jetzt) loszulassen, mich selbst zu lösen und in Bewegung zu kommen ist mein Lösungs-Weg für jede Aufgabe des Lebens.

Alles

ist so richtig, wie es ist, denn alles ist beständig in Wandlung.

Nichts,

was benannt werden kann, ist für ewig.

Weder

ich noch sonst jemand muss sich daher sorgen.



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.



Exkurs über „das Üben“ in Yoga und Meditation

Nach Wikipedia ist Üben „... eine Praxis, die auf Können bzw. besseres Können gerichtet ist. Geübt werden Praktiken, die man nicht unmittelbar durch Wille oder

Entschluss ausführen kann, wie elementare und leibliche Lebens- und Weltvollzüge wie Gehen und Sprechen, komplexe Fertigkeiten und Fähigkeiten künstlerischer, sportlicher, handwerklicher und geistiger Art sowie individuelle Haltungen und Einstellungen.“

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

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

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

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

Kommen wir noch einmal zur Beschreibung in Wikipedia: ” Jede Übung hat auch bei

unterschiedlicher Schwerpunktsetzung eine ästhetisch-sinnliche, eine methodisch-kognitive und eine praktisch-ethische Dimension. In der Neuzeit trat der methodische und kognitive Aspekt immer mehr in den Vordergrund. Die ästhetisch-sinnliche und die praktisch-ethische gingen weitgehend verloren.“ Diese Tendenz ist ganz prägnant in Yoga- und Meditationsangeboten der Neuzeit zu beobachten. Hunderte von Schulen, ausgrenzende Schwerpunkte und besonders der Ausschluss dringend benötigter mentaler Fertigkeiten aus der Praxis sprechen eine mehr als deutliche Sprache.

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