



## **Spiritualität ist der Weg in der Mitte**

Wo immer ich heute diskutiere [1. Diskussionen sind notwendig, auch und besonders über Politik und Gesellschaft im globalen Maßstab, da der Verdacht nicht wirklichkeitsfremd erscheint, dass zunehmend mehr und mehr Regionen der Welt aus den Fugen geraten und der allgemeine Trend der zu beobachtenden Akzeptanz mehr und mehr den Krieg als Mittel der politischen Auseinandersetzung wieder mit einschließt.] sehe ich mich mit der oft auch ungestellten Frage konfrontiert, warum ich mich selbst eigentlich so umfangreich mit Spiritualität befasse, wo die Welt und deren Konstruktionen doch viel mehr der Aufmerksamkeit bedürften. Die Frage ist berechtigt, ist nachvollziehbar und in der Wichtigkeit der Beantwortung auch hoch zu priorisieren. Aber sie geht von der Annahme aus, dass Spiritualität (Geist, Geisteswissenschaft, Religion) zur Weltlage keinerlei Beitrag leisten könne. Diese Annahme ist falsch, und daher möchte ich nachfolgend verständlich versuchen, diese Annahme zu begründen und für ihre Beachtung zu werben.

Spiritualität beschäftigt sich mit dem Mensch-Sein an sich, beschäftigt sich mit der Frage, was der Mensch sei, warum er das ist und wohin die Reise gehen könne, allerdings betrachtet der fragende Mensch diese Aufgabe nicht aus einer objektiven, sondern vielmehr aus einer subjektiven Sicht oder Perspektive. Daher lautet die objektiv perspektivierte Frage „Was ist der Mensch?“, aus der subjektiv perspektivierte Sicht aber „Was bin ich?“ und folgerichtig in der Erweiterung „Was ist mein Weg?“. Des Weiteren wird auch im Beantwortungsversuch nicht die Perspektive eingenommen, was muss sich in der Welt, in anderen Menschen ändern, sondern die Antwort wird immer lauten müssen, „Was und wie kann ich mich verändern?“, um damit auch die mich umgebende Welt in die Veränderung (Verbesserung) mitnehmen zu können. Richtig ausgesprochen beschäftigt sich Spiritualität heute mit dem Subjekt, das je nach Tradition „Ich“, „Selbst“ genannt wird oder sogar unbenannt bleiben kann. Daher ist die Beschäftigung mit Spiritualität auch schwierig, besser gesagt abstrakt und erschließt sich erst nach ausgiebigem Studium. Viele Schriften der Vergangenheit sind auch in ihrer Sprache ungewohnt facettenreich, bedienen sich Bildern und Aphorismen [2. Ein Aphorismus ist ein Gedanke oder ein Urteil, das aus wenigen Sätzen selbständig bestehen kann.], was darauf zurückzuführen ist, das in der Zeit ihres Entstehens die wissenschaftlich Begrifflichkeit der heutigen Zeit noch nicht erfunden oder

gebräuchlich war.

Spiritualität fragt also danach, wer ich selbst als Fragender wirklich bin. Da ich selbst als Subjekt nicht mich selbst als Objekt beobachten kann, muss ich die Perspektive der gebräuchlichen Beobachtung (Ich als Subjekt sehr ein Objekt) aufgeben und bin gefordert, eine für die Aufgabe bessere, brauchbareren Blickwinkel zu finden. Alle Techniken der Spiritualität (Meditation, Zen, Yoga, TaiChi) bearbeiten diesen Schritt, diesen Sprung, der zu einer anderen Sichtweise auf die Welt, nicht auf die uns umgebende, sondern die uns beinhaltende Welt, führt. Dabei erfahren wir (Spiritualität baut, da tiefe und innere Vorgänge und Verbindungen nicht belegt, nicht bewiesen werden können, auf Erfahrung auf und nicht auf Wissen), wie vernetzt wir in Wirklichkeit sind und wie verstrickt und wie verbunden wir ins Netz des Lebens eingewoben sind. Diese Erfahrung (Wir haben erfahren, dass es so ist; daher wissen wir, wie es ist.) letztlich bewirkt, dass es uns nicht gleich sein kann und darf, was um uns herum geschieht. Wir sind in jedem Fall betroffen, nichts geschieht ohne Rückkopplung auf uns selbst. Für das Leben in der Gemeinschaft, dazu gehört, da das Netz des Lebens nicht an der Grundstücksgrenze, an der Ortsgrenze und der Landesgrenze aufhört und neu beginnt, der ganze Globus, ergeben sich ungewohnte und bedeutende Schlussfolgerungen, in denen „interessiert mich nicht“ oder „ist für mich weit weg“ nicht mehr vorkommen können. Unsere Verantwortung weitet sich auf das ganze Lebensgefüge aus. Es gibt keine Schubladen mehr. Alles was Leben trägt, unterstützt, möglich macht oder beeinflussen kann wird wichtig. Das aber sollte dann nicht ins andere Extrem (Von „der Mensch darf alles, ich darf alles tun“ bis „ich darf gar nichts mehr tun, wenn...“) ausgedehnt werden, wo nahezu alles heilig wird. Die Natur und die sie bildende Evolution besitzen auch den Grundsatz „Fressen und gefressen werden“. Darüber kann, darf und sollte man sich nicht erheben wollen. Es ist das Maß, das hier eine Rolle spielt, es ist das Gefühl von Gerechtigkeit, von richtig und falsch, das hier eine mit in die Betrachtung einfließen muss. Der Weg liegt in der Mitte. Er fordert Balance und Neuausrichtung zu jedem beliebigen Zeitpunkt, ist immer in Bewegung, ist immer neu.

Der Unterschied von Wissen und Erfahrung ist der, das Wissen festgefügt ist und Erfahrung sich allgegenwärtig anpasst. Diese Mitte, die wie eine Schlangenlinie sich vorwärts bewegt, ist der Weg der Erfahrung, Spiritualität ist der Weg der Erfahrung. Dieser Weg ist nicht ausgeschildert, ist nicht bekannt, ist nicht lern- oder planbar. Er kann nur erfahren werden, wenn er gegangen wird. Daher ist Erfahrung die Grundlage von Spiritualität. Soweit die Theorie. Wie aber geschieht so etwas in der Praxis?

Zunächst einmal ist wichtig zu verstehen, wie Glaubenssätze und -inhalte entstanden sind und wie sie ihre Bedeutung wechseln. Nehmen wir die oft

publizierte und vertretene Ansicht, echte Yogi(ni)s ernähren sich selbstverständlich vegetarisch. Nun ist es sicherlich gut und gültig, sich so zu ernähren, nur, mit Yoga hat diese Ansicht ursprünglich nichts zu tun. Keine der wichtigen Schriften des Yoga (Hatha Yoga Pradipika, Patanjali Sutras, Upanischaden) schreiben eine Ernährungsweise vor. Ernährung muss die Lebensumstände berücksichtigen, unter denen Menschen leben. Dazu sind die Belastungen der Menschen im Alltag, die sie umgebende Natur samt Klima, Vegetation und Temperatur heute auch Infrastrukturen zu berücksichtigen. In den Großstädten der Welt kann jeder Ernährungsstil, so man ihn sich leisten kann, verfolgt werden, in der Trockenheit einer Wüste, im Sumpf der Tropen wird das deutlich schwieriger, auf der Hochebene von Tibet, vielleicht noch abseits der großen Handelswege, ist das schier unmöglich. Weiterhin sind Menschen untereinander verschieden geprägt und ausgestattet. Manche können essen was sie wollen, ohne anzusetzen, andere werden satirisch gesagt schon beim Gedanken an Essen zunehmen..., so dass immer von Fall zu Fall entschieden werden müsste. Zu berücksichtigen ist auch, ob und welche Ernährungsweise über Jahrzehnte gefahren wurde. Eine überschnelle Umstellung hat dann immer auch Konsequenzen in der Versorgung, die Entzugerscheinungen ähnlich sind. Im Grunde finde ich es vernünftig, die Entscheidungen darüber nicht vorzufertigen, sondern sie jedem selbst zu überlassen. Das heißt auch, als Yogalehrer oder -schule nicht für eine ganz bestimmte Art sich zu ernähren zu werben.

Dann, als weiteres Beispiel, sind alle Schriften immer in den Lebenskontext eingebunden, in dem der Schreiber lebte und arbeitete. Zum Kontext gehören gesellschaftliche Organisationsformen, gelebte Religiosität einschließlich deren Tabus und auch die Möglichkeiten von Zeit- und Machtmanagement. Diese Motive, als Kultur zusammengefasst, bestimmen stark die Lebensumstände, denen auch der Schreiber der Schriften unterworfen ist. Dieses Alles kann mit dem Zustand heute einerseits nichts mehr zu tun haben, kann andererseits auch vollkommen falsch oder immer noch richtig sein. Weil viele Menschen eine bestimmte Meinung vertreten, muss es aber nicht zu jeder Zeit und immer für alle gültig sein. Hier sind Übersetzungen und oft auch Neuausformungen wichtig, um die Umstände für jetzt und hier einzubetten. Sehr schön ausformuliert ist dieses Prinzip in den Kalama Sutta, einem Brief Buddhas an eine seiner Gemeinden:

Kâlâma- Sutta (Anguttara Nikâya III. 66)

*Geht nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber selber erkennt: diese Dinge sind unheilsam, sind*

*verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden, dann möget ihr sie aufgeben.*

Die beiden Beispiele (Ernährung, Kontext des Schreibers) machen deutlich, dass wir alles Wissen, alle Ansichten, Meinungen und auch die Auswahlen, die wir getroffen haben, immerzu und jederzeit alles infrage stellen dürfen und dieses, wenn wir ehrlich sind, auch müssen. Das genau ist ja Spiritualität, das ist der Weg der Mitte. Nichts gilt für immer, denn: was heute richtig ist, kann morgen falsch sein, was heute super funktionierte kann morgen in einer Katastrophe enden. Nichts ist endgültig, fertig oder abgeschlossen. Nichts existiert für sich allein und ist getrennt vom Ganzen. Alles ist Eins.

Frei übersetzt und zusammengefasst, kann man sagen, dass diese Ausrichtung nicht nur für Spiritualität gilt, sondern das ganze Leben durchziehen sollte. Auch in den vielen anderen Bereichen des Alltagslebens, von der Arbeitswelt bis zum Urnengang bei politischen Wahlen, sollte geprüft und immer wieder hinterfragt werden. Es gelten fast immer die nachfolgenden und daher zu Recht berühmten Sätze: „Nichts ist so beständig wie der Wandel.“ -Heraklit von Ephesus- und „Um klar zu sehen genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.“ -Antoine de Saint-Exupéry-



## **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-Style, 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 Sheshshin 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 Prana-System 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 bewusstseinsverweiterte 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 Kammers, 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.*



## **Spiritualität ist ein fragendes Fortschreiten in die Ungewissheit**

Wo immer der Mensch an seinem In-Der-Welt-Sein arbeitet, also etwas zu regeln, zu verändern, zu berichtigen oder zu erweitern sucht, wird er mit den Grundfragen des Lebens konfrontiert, und die heißen erstens „wozu/warum/wofür das alles?“ und andererseits „was/wer bin ich?“. Diese Fragen, der sich jeder Mensch in seinem Leben irgendwann stellen müsste, um befriedet alt werden zu können, sind so oft diskutiert und unterschiedlich beantwortet worden wie keine anderen Fragen, dreht sich doch die Philosophie, Theologie, Psychologie und Soziologie im Grunde um nichts anderes als um das.

Sehr unterschiedlich sind die Perspektiven, Vorgehensweisen und



Ausgangsbeschreibungen für die Behandlung dieser Fragen, und wir müssen, wenn wir in der Reflektion erfolgreich bestehen wollen, uns immer wieder fragen, ob die Wahl, die wir zu Beginn dafür getroffen haben, ausreichend und zielführend war. Meine Ansicht dazu ist die, dass wir uns niemals richtig für einen Ausgangspunkt entscheiden können und daher aufgefordert sind, immer wieder neu zu beginnen, immer wieder neue Perspektiven zu suchen. Im Grunde führt erst das Scheitern und Neubeginnen zu Erfahrung und damit zu der Sicherheit, die durch stetige Wiederholung die Angst vor dem nächsten Scheitern auf ein Minimum reduziert. Diese minimale Angst, man könnte sie auch Lampenfieber nennen, ist dann die Spannung, die ein erfülltes und gelassenes Leben ermöglicht und zu Freude führt, Freude am lebendig sein, Freude am Leben selbst.

Philosophie und Theologie beschäftigen sich seit 2500 Jahren und mehr mit diesen Fragen und haben sehr reichhaltige Antworten hervorgebracht, die letztlich immer, wenn sie von den Mächtigen der Welt vertreten wurden, zur Grundlage einer Gesellschaftsform weitergeformt wurden. Beherrschten in früheren Jahrhunderten überwiegend Religionen diese Gestaltungsebene, so herrschen heute Wirtschaftsstrukturen und Weltanschauungen. Drei davon sind heute für unser Leben wichtig. Sie sind bekannt als Positivismus, Idealismus und Lebensphilosophie. Diese drei bilden den Kern der möglichen Anschauungen in der westlich geprägten Welt.

Der **Positivismus** ist eine Richtung in der Philosophie, die fordert, Erkenntnis auf die Interpretation von „positiven“ Befunden, Mathematik oder Logik zu beschränken, also solchen, die im Experiment unter vorab definierten Bedingungen einen erwarteten Nachweis erbringen. [soweit ein Eintrag in [Wikipedia.org/wiki/Positivismus](https://de.wikipedia.org/wiki/Positivismus)]

**Idealismus** bezeichnet unterschiedliche Strömungen und Einzelpositionen, die hervorheben, dass die Wirklichkeit in radikaler Weise durch Erkenntnis und Denken bestimmt ist bzw. dass Ideen bzw. Ideelles die Fundamente von Wirklichkeit, Wissen und Moral ausmachen. [soweit ein Eintrag in [Wikipedia.org/wiki/Idealismus](https://de.wikipedia.org/wiki/Idealismus)]

**Lebensphilosophie** ist eine Strömung der Philosophie, die als Gegenentwurf zu einseitiger Betonung der Rationalität nach Art der Naturwissenschaften das Werden des Lebens, insbesondere seine Ganzheitlichkeit allein mit Begriffen und Logik nur unzureichend erfassen und beschreiben würden. Zu einem umgreifenden Leben gehörten ebenso nicht rationale, kreative und dynamische Elemente. [soweit ein Eintrag in [Wikipedia.org/wiki/Lebens-philosophie](https://de.wikipedia.org/wiki/Lebensphilosophie)]

Wenn wir uns diese drei Strömungen genauer ansehen werden wir feststellen, dass alle drei in unserem Leben eine Rolle spielen, obwohl sie sich grundlegend

widersprechen. Der Positivismus, der dem Materialismus nahesteht und beweisbare, belegbare Nachweise einfordert, bestimmt unsere praktische und wirtschaftliche Lebensweise mit einer Ausnahme, nämlich einer Ausrichtung auf den freien Markt, der als Grundidee eine idealistische Vorstellung vertritt. Moralisch fühlen wir uns überwiegend ebenfalls dem Idealismus verpflichtet, zu leben und anzuwenden pflegen wir aber eine mehr positivistische Sichtweise, was im Grunde einer Lüge gleichkommt. Bei Gestaltung und Ausfüllung des persönlichen Lebensinhaltes greifen wir dann gerne auch auf lebensphilosophische Ansichten zurück, weil die Befriedung der Triebe und die Fähigkeit zur Intuition so attraktiv sind. In der Summe ist unser In-Der-Welt-Sein von einer subjektiven Auswahl aus diesen drei Möglichkeiten geprägt, wobei wir bei der Wahl im Grunde stets egozentrisch den eigenen Vorteil in den Mittelpunkt stellen. Wir wählen also einfach gesagt stets die Sichtweise, die uns am bequemsten erscheint.

Mit **Yoga und Meditation** arbeiten wir neben der Herstellung von körperlicher Gesundheit und Kraft auch an den zwei Fragen, die eingangs so einfach in den Raum gestellt wurden. Um hier aber Perspektiven finden zu können, in denen ein Üben (was immer auch ein Scheitern-Können beinhaltet) stattfinden kann, müssen wir uns unserer Position bewusst werden, aus der heraus wir jetzt beginnen. Wir müssen sehen, dass wir uns in Denken und Handeln in Konstruktionen der Wirklichkeit bewegen, die von Ausstattung und Handhabung her nicht von uns selbst stammen können, sondern Produkte von wissenschaftlich arbeitenden Disziplinen sind. Diese als Denkstruktur zu verwenden verhindert eine realistische Positionserfahrung, denn Wissenschaft lebt von Verifikationen (einerseits belegbare, messbare und wiederholbaren Gesetze, andererseits Theorien, wo etwas belegbares nur begrenzt möglich ist) Ohne eine Position können wir aber nicht beginnen, an uns selbst zu arbeiten. In der alltäglichen Lebensbewältigung mögen allgemeine Gesetze und überzeugende Theorien zwar angenehm und nützlich erscheinen, für die Arbeit am Selbst allerdings bedarf es wesentlich mehr Klarheit und Ehrlichkeit. Man kann Bequemlichkeiten nicht abstellen, wenn man sie nicht wahrnimmt. Man kann Vorurteile nicht erkennen, wenn man sie nicht in Frage stellt. Man kann Praktiken und Übungen nicht beurteilen, wenn man sie nicht erprobt und durchlitten hat. Man kann Fragen nicht so beantworten, weil scheinbar alle sie so zu beantworten pflegen. Man kann nicht so handeln, weil alle so handeln. Man kann nicht zur Wahrheit vordringen, wenn man Anschauungen und Dogmen glaubt und sie unhinterfragt gewähren lässt. Was wir tun müssen, um voranzukommen, ist selbst Fragen stellen. Nicht die Antworten, sondern die Fragen sind entscheidend, nicht das Wissen (das meist von anderen stammt), sondern die Erfahrung ist wichtig. Und dafür müssen wir zumindest uns selbst gegenüber ehrlich sein. Ehrlich sein bedeutet in diesem Sinne, unsere wahre Kondition zu erkennen, uns nicht weiter selbst zu belügen. Was wir können muss uns bewusst sein, was wir nicht können ebenfalls. Was wir können

ist dauerhaft zu erhalten, was nicht gekonnt wird ist zu üben, um es verfügbar zu machen. Üben bedeutet auch immer ein Scheitern-Können zu riskieren, und dafür sind Mut und Selbstvertrauen wichtige Eigenschaften. Diese beiden Eigenschaften werden im Zirkelschluss genau durch stetes Üben erarbeitet. Das erfordert Ausdauer und manchmal auch Leidenschaft, vor allem aber erfordert es, gegen den inneren Widersacher anzukämpfen. In meiner Vorstellung kann man nicht zu einer Veränderung vordringen, ohne jetzt eine Position zu haben und diese mit Mut und Ausdauer auch wieder verlassen zu wollen. Spiritualität (das ist die immerwährende Suche nach der Antwort auf die beiden Fragen) ist daher ein Fortschreiten in die Ungewissheit.

Fragen zu stellen ermöglicht sich zu entwickeln, sich weiter zu bewegen. Fertige Antworten zu haben erzeugt immer nur Stillstand.



## **Spiritualität heute kann nicht mehr sanft sein...**

Spiritualität ist ein Weg der Selbsterforschung und Selbstentwicklung, dessen höchstes Ziel die Verwirklichung der höchstmöglichen Freiheit des Menschen bedeutet und diese in Permanenz und Reinheit zu erhalten sucht.

Diese Definition entstammt einer früheren Arbeit, die eine religions- und weltanschauungsfreie Definition zu dem Begriff "Spiritualität" zu finden suchte. Ich halte das Ergebnis dieses Versuches auch heute noch für gelungen und bedenkenswert. Umso mehr ist die Frage zu stellen, wie sich Spiritualität heute ausdrückt und wie diese Form des In-der-Welt-seins gelebt wird und werden kann. Oder um die Frage gleich in ihrer ganzen Ausprägung zu stellen: Ist spirituelles Leben, das sich in der Regel als bunt, sanft, tolerant, herzlich, groß- und gutmütig und in religiösen Symboliken darstellt eigentlich noch zeitgemäß? Diese Frage ist schwer zu beantworten und bedarf einiger Zeilen mehr als die Medien dieses zulassen, die heute mehr und mehr die öffentliche Sichtweise und Meinung bestimmen.

Wir leben doch wieder in einer Zeit, in der ein Gebot zu Toleranz (ertragen) bereits zunehmend schwer zu vermitteln ist. Meiner Meinung nach liegt das auch daran, dass in der neuen Medienwelt das Vergessen mehr und mehr verschwindet. Eine einzige Meinungsäußerung bereits kann einen Shitstorm auslösen, kann ein mühsam erworbenes Image innerhalb von Minuten dauerhaft zerstören und wird bei jeder Browser-Suche selbst nach Monaten und Jahren immer wiedergefunden und erneut aufgewärmt. Das Ergebnis dieser neuen Entwicklung ist nicht mehr Freiheit und Selbstbestimmung, wie die Initiatoren dieser neuen Medien dieses gerne begründen, sondern ein zunehmender Zwang zur Selbstkontrolle, der dazu führt, das möglichst keine dem Mainstream widersprechenden Äußerung mehr gepostet oder veröffentlicht werden.

Was bedeutet dieses im Themenfeld Spiritualität? Spirituell lebende Menschen drücken ihre Einstellung gerne aus, indem sie sich entsprechend kleiden, sich entsprechend artikulieren oder sich mit Zeichen und Bildern umgeben, die dieses ausweisen. Besonders die Räume zu Hause und die in Übungszentren sind daher üppig geschmückt mit asiatischen Götterfiguren, Buddhas, Bildern und Schriftzeichen. Die Webpages und Informationsbroschüren sind ebenfalls reich geschmückt und meist nur spärlich mit Text versehen, der sich nicht mit Terminen und Veranstaltungsthemen beschäftigt. Und wenn Text auftaucht, bleibt dieser meist oberflächlich wage oder beruft sich auf die mittlerweile weit verbreitete spirituelle Literatur. Ich habe über diese Themen viele Bücher gelesen und recherchiere ständig nach Neuerscheinungen. Selten jedoch finde ich hier und da mal ein Werk, das sich kritisch mit unserer Weise Spiritualität leben zu wollen auseinandersetzt. Dabei wäre eine Auseinandersetzung dringend geboten, denn im dichten Dschungel der Angebote zu spiritueller Praxis sind viele Formen zu finden, die einen erheblichen Eingriff in die persönliche Freiheit darstellen können. Hier ein wenig Aufklärung und Weitsicht zu weben ist der gewagte Hintergrund dieses Artikels.

Wir leben in einer bunten und vielschichtigen Gesellschaft, in der viele Religionen und Weltanschauungen nebeneinander bestehen können müssen. Daher empfehlen sich religiöse Symboliken nicht mehr für ein spirituelles Leben, das die oben genannte Definition erfüllt. Wenn ich in einer Yogastunde, die allen Menschen offen stehen soll, mit hinduistischen Götternamen gespickte Mantras singen lasse, kann ich sicher sein, das bedingungslos christliche, jüdische oder islamische Religionsangehörige meinen Unterricht nicht mehr besuchen werden. Selbst die einfache Buddha Figur, die praktisch ein philosophisches, jedoch kein religiöses Symbol darstellt, kann eine solche Reaktion hervorrufen, wird diese doch in vielen Teilen der Welt auch als göttliches Wesen angebetet und verehrt. Wenn Spiritualität ein Weg sein soll, müssen Symbole, die verwendet werden, immer grundlegend erklärt und entsprechend vermittelt werden. Weiterhin können Gesten

symbolischer Art (z.B. Verbeugungen) vor religiös besetzten Figuren zwar getätigt werden, aber nicht erwartet oder gar erzwungen werden.

So gut ich verstehe, dass sich eine spirituelle Haltung auch auszudrücken möchte, so ungeschickt jedoch ist eine Forderung, dieses nur so und so zu tun. Selbstentwicklung und Selbsterforschung findet im inneren geistigen Feld statt und bedarf eines äußeren Ausdruckes daher nicht. Auch bedarf es nicht spezieller Räume oder einer atmosphärischen (Farben, Lichter, Räucherwerk) Gestaltung, sondern kann, wie Goenka dieses eindrucksvoll zu praktizieren pflegte, auch auf indischen Märkten stattfinden, wo er sich mit seiner Meditationsgruppe öfters mal niedersetzte und zu meditieren begann. Wo immer ich eine spirituelle Praxis vollziehe, sie findet im inneren Raum statt und bedarf keiner äußerlichen Form. Sie entwickelt sich im inneren Raum, öffnet sich im inneren Raum und weitet sich, so sie denn sie stattfindet, über diesen in den inneren Raum anderer Lebewesen hin aus. Die körperliche Haltung ist beim praktischen Üben wichtig, die innere Haltung jedoch ist wichtig in allen Praktiken. Nicht von Wichtigkeit sind die Umgebung, das Gebäude und die Landschaft um mich herum. Wichtig sind die Menschen und die Leben, die mich umgeben, nicht der Schmuck und die Garten- und Raumgestaltung. Das heißt nicht, dass der Raum nicht schön sein darf, aber die Gestaltung sollte nicht so viel Raum einnehmen, dass die Übung in Spiritualität zur Nebensache wird.

Eine weitere gerne vorgenommene Übungsweise sind Rituale, spirituelle Handlungen, deren Bedeutung meist verborgen bleibt. Das ist nicht gut, ist nicht sinnvoll und daher auch nicht erstrebenswert. Rituale die im Selbst wirken sollen müssen verstanden werden, denn sie dienen der Interaktion mit dem Umfeld und sollten nach Wikipedia auch als Kommunikationsabläufe gesehen werden. Weiterhin erfüllen sie sozial wirksame Standards, können Hierarchien und Herrschaftsverhältnisse stabilisieren und dienen daher der Einordnung in den gesetzten kulturellen Rahmen. Sie können sowohl als Geborgenheitsversicherung auch als Abgrenzungs- und Ausschlussform dienen (Schamanen, Brahmanen), in denen nur eingeweihte Mitglieder eines Zirkels Zugang haben oder bekommen. Rituale drücken immer etwas aus, sollen etwas bewirken, an etwas erinnern, und das geht nur, wenn der tiefere Sinn vom Teilnehmer verstanden und akzeptiert wird.

Spiritualität wird heute allgemein betrachtet an mehreren Stunden innerhalb einer Woche gelebt und durchdringt selten die Hüllen und Formen des Alltags. Die Motivation dazu ist fast ausschließlich im Erhalten der Leistungsfähigkeit zu suchen, soll Spannungen abbauen, soll beruhigen, soll die Anpassung an die Gesellschaft fördern und mich zu einem geachteten und erfolgreichen Mitglied der gelebten Gemeinschaft formen. Ich möchte hier die Frage stellen, ob diese Zielsetzungen in unseren Gesellschaften noch sinnvoll sind. Sanftmütige und leise agierende Menschen werden heute gerne und oft über den Tisch gezogen, während

laute und rücksichtslose Agitationen meist Erfolg versprechen. Ich möchte fragen, ob der Zorn nicht erneut zu einer Tugend aufsteigen sollte, der sich auch spirituelle Menschen bedienen müssen, um überleben und wirken zu können.

Exkurs: Zorn in meiner Definition ist der sanfte Bruder der Wut. Er ist gerichtet, wird beherrscht und verfolgt ein vorgegebenes Ziel, während Wut ungerichtet, unbeherrscht und wahllos ist. Zorn ist ein lebenserhaltendes Element menschlichen Ausdrucks und dient der Klärung von Widersprüchen.

In meiner Definition ist Zorn hier und da sogar ein Mittel der Aufklärung und dient dazu, sich in einer lauten Welt Gehör zu verschaffen. Das ist heute wichtiger denn je, nach einem Spruch Papst Gregors I: "Die Vernunft kann sich mit größerer Wucht dem Bösen entgegenstellen, wenn der Zorn ihr dienstbar zur Hand geht", wobei dem Bösen heute noch das Profane und das Laute an die Seite gestellt werden muss. Und Zorn drückt sich auch nicht immer aggressiv aus, sondern kann auch still und leise aus der Mitte des eigenen Selbst fließen und in Form von Klarheit und Beständigkeit sich äußern. Somit sind in meiner Anschauung Spiritualität und Zorn durchaus gesellige Gaben, die sich wunderbar ergänzen. Wie klingt das: Mit Kraft und Stärke, mit Spiritualität und Zorn ein freies Leben zu formen, für mich, für andere, für möglichst viele Wesen? Ich finde das toll!



## **Zen-Sesshin im September 2016**

Es ist 6:30 am Morgen. Eine lange Schlange von 35 Menschen verlässt, hintereinander gehend, einem Gleichschritt folgend, ein Grundstück in Buchenberg (Allgäu), überquert die Straße und biegt in einen Feldweg ein, dem sie dann zügig und in schnellen Schritten folgt. Regelmäßig beobachtet werden kann dieses Ereignis, Kinhin genannt, meditatives Gehen, am Hauptausgang des Daishin-Zen-Seminarzentrums und -Klosters Buchenberg. Es ist Sesshin, Meditationswoche.

Die 35 Teilnehmer des Sesshin üben eine Woche lang sich in der Kunst der Meditation im Zen-Stil. Aus ganz Deutschland sind sie angereist, um hier im stillen und landschaftlich schönen Allgäu Erholung zu finden vom alltäglichen

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

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

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

---



## 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.

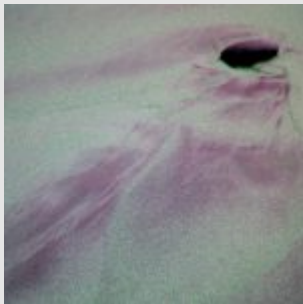
Niyama (Kodex gegenüber sich selbst):

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 verwechsele gesund nicht mit schön! Selten ist ein Schönheitsideal auch gesund. Besonders die Molligkeit ist hier als Beispiel gut geeignet, ist sie doch für viele Menschen nachweislich die gesündeste Erscheinungsform. Nicht BMI, sondern „sich wohl fühlen“ ist das Maß der Dinge!
3. Die Selbsterforschung ist die Grundhaltung des Übens. Nicht jede Übung gereicht auch jedem zu Wohlbefinden und Gesundheit. Wähle das für dich Richtige auf der Basis von Selbsterfahrung.
4. Stelle genügend Zeit und Muße zur Übung und Erholung bereit. Zeit ist Geld, aber Geld ist nicht Gesundheit und nicht Wohlbefinden. Und „Erholung/Yoga to go“ ist ein Widerspruch in sich.
5. Konsumiere Yoga nicht! Es kann geschehen, dass du von Zeit zu Zeit eine Pause vom Üben brauchst, denn Neues muss sich auch setzen können. Nimm dir diese Zeit. Nicht immer, wenn der Fortschritt ausbleibt, ist mehr desselben die richtige Wahl. Oftmals ist auch weniger mehr.

So in etwa stelle ich mir einen modern gefassten Übungskodex im Sinne von Yama/Niyama vor. Die Aufzählung ist bestimmt nicht vollzählig und so mancher mag auch dieses Neugefasste als allgemein selbstverständlich betrachten. So wie

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

---



## **Spiritualität wirkt gut aus dem Verborgenen heraus**

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

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

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

Weiterhin liegen den spirituellen Praktiken wie Yoga, Meditation, Tai Chi, Reiki

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

Auch kann ich nicht bestätigen, dass durch Üben von Yoga und Meditation ich still, sanftmütig und positiv gestellt worden sei. Im Gegenteil, ich zumindest fühle mich seither mutiger, halte besser durch und setze früher Grenzen, und folgerichtig weiche ich so mancher Auseinandersetzung deutlich seltener aus als früher. Spirituelle Praxis macht innerlich stark, fördert Mut und Willen, auch wenn diese Elemente durch eine ruhige und sichere Art des Auftretens im Alltag selten in Erscheinung treten. Es ist ein wenig wie im Kampfsport, wo geschulte Menschen ihre Techniken nahezu nie einsetzen müssen, weil aggressiv auftretende Menschen im Umfeld sofort spüren, dass sie es im Gegenüber nicht mit einem Zaum, sondern einem Bollwerk zu tun haben.

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

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

---



## **Yoga und das spirituelle Weltbild in meiner Praxis**

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

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

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

Für die erste Dimension (gesundheitlich, sportlich) genügt es meist, ein Yogastudio zu besuchen und sich einer gut geführten Gruppe anzuschließen. Die

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

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

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

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

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

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

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



## **Wir haben die Wahl, manchmal (2007)**

Ich habe gewählt, und die Entscheidung zu gehen, nach Neuem zu suchen, war bestimmt nicht einfach, war bestimmt nicht leicht, und sie hat Kraft gekostet. Heute glaube ich zwar zu wissen, dass ich gar keine Wahl getroffen habe, denn es gab in Wirklichkeit keine Alternative als diese, als mich so zu entscheiden, aber damals war ich mir so sicher nicht, und der Zweifel fraß an meiner Selbstsicherheit wie der Rost an meinem Auto. Letztlich war es mein Stolz, eine an sich negativ besetzte Eigenschaft, die mich vorwärts drängte, die zu mir sagte: Du kannst hier nicht bleiben, du doch nicht...!. Ich bin heute sehr dankbar für diese

Hilfe, und mein Verhältnis zu diesem Stolz hat sich deutlich gewandelt. Es ist oftmals gut, negative Eigenschaften zu besitzen, denn wo das Negative sich befindet, ist auch das Positive meist nicht weit. Und heute gehe ich denn diesen Weg ins Neue, von dem ich schon zu Beginn ahnte, ja fürchtete, dass er so einfach nicht sein würde. Meine Befürchtungen wurden weit übertroffen.

Das Neue betreten bedeutet, ins Ungewisse zu gehen, bedeutet Altes aufzugeben, ohne zu wissen, was an seine Stelle treten wird. Das Alte, das so schön eingewohnte, sichere und vertraute, das alles hinter sich zu lassen ist ein bedeutender Schritt, ein Schritt, der Mut erfordert, und bei mir war es mehr der Mut der Verzweiflung als der der Neugierde. Ich sah einfach keine andere Möglichkeit mehr, als zu gehen, und vieles in mir verweigerte sich anfangs, und vieles sträubt sich noch immer. Aber die Alternative, stehen zu bleiben, oder gar zurückzukehren, verursachte in mir eine Flut von Bildern, die voller Schrecken waren, voller Langeweile, voller Dünkel und Aussichtslosigkeit. Bleiben? Hier? Nein, niemals, und so geschah der erste Schritt, getrieben vom eigenen Stolz, und in dem Wissen, dass dieser Schritt ein Schritt ohne Rückkehrmöglichkeit sein wird. Vieles hat sich verändert seit jenem Tage, und es gibt Dinge und Wahrnehmungen in mir heute, von denen ich nicht die Spur einer Vorstellung mit in diese Welt mitgebracht habe. Ein Kommen und ein Gehen ist in mir aufgebrochen, und eine Entdeckung folgt der Vorherigen auf dem Fuße. Nichts mehr von Langeweile, nichts von Wiederholung, kein Trott. Aber ich greife jetzt vielleicht etwas zu weit voraus. Der Weg ins Neue ist kein Weg in ein neues Leben, in eine neue Umgebung, der zu anderen Menschen oder der zu anderer Beschäftigung führt. Nein, der Weg ins Neue führt nach innen, führt zum in sich schauen, führt in sich selbst hinein. Das Draußen bleibt vollkommen unberührt, nichts ändert sich hier. Und hier innen finden wir eine Welt, die in sich so groß und umfangreich ist wie die Welt da draußen. Wie draußen, so ist auch hier alles in Bewegung, herrscht auch hier ein Kommen und Gehen, steht die Welt niemals still. Und doch, um diese Bewegung zu erfahren, muss es auch hier ein Stilles geben, denn wie anders als vor dem Stillen, dem Unbewegten, könnten diese Bewegungen wahrgenommen werden. Die Erkenntnis, dass, wo Bewegung ist, auch ein Stilles sein muss, verwirrt zunächst, denn im Innen ist es anders als wir es gewohnt sind. Draußen im Großen, im Makrokosmos, halten wir uns, den Menschen, das Individuum, für den stillen Moment, um den herum sich alles dreht. Aber Innen aber, im Menschen, im Individuum, wer oder was ist dort still? Diese Frage trifft sehr hart besonders dann, wenn man eine Antwort versucht, denn jede Antwort, jede These hält einer Untersuchung, einer Analyse nicht stand. Und letztlich bleibt die Frage allein zurück, diese verfluchte Frage, und wo wir doch aus Verzweiflung aufgebrochen sind, wo wir den Abgrund verlassen wollten, tut sich jetzt ein neuer Abgrund auf, und dieser ist größer als jeder Vorherige, und er besteht aus einer Frage, einer



einzigsten Frage: Was ist es, dass so still ist in mir? Was ist es, dass mir erlaubt, das anzuschauen, das ich oftmals als "mich selbst" bezeichnet habe? Ich sehe meinen Körper sich bewegen, ich sehe Energien, oder was auch immer das sein mag, sich in mir rühren, ich sehe meinem Denken zu und oftmals lache ich innerlich laut angesichts der Dinge, die sich da ereignen. Aber, wer lacht da über wen? Es ist und es bleibt verzwickelt.

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

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

Vieles wurde mir auf dieser Suche klarer, vieles von dem, was ich früher nur

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

Was ist das, dass still ist in mir?



## Die Sucht nach der Suche

Wir wollen immer mehr: mehr Geld, mehr Status mehr Macht mehr Erleuchtung. Was wir sind, das ist einfach zu wenig. Wir wollen immer besser werden: immer gesünder, immer klüger, immer umfassender informiert, immer erleuchteter. Denn so wie wir jetzt sind, sind wir uns einfach nicht gut genug. Wir wollen haben, haben, haben. Nur sein, das langt uns einfach nicht. Wir sind getriebene; Menschen, die glauben auf der Suche nach sich selbst zu sein und doch nur vor sich selbst davonlaufen. Da wir uns nie gut genug sind, suchen wir nach Menschen, die das erreicht zu haben scheinen, was wir uns erträumen: Erleuchtete, Weise, Meister, Gurus. Und je exotischer sie aussehen und je weiter sie weg sind, desto besser. Wer will schon von seinem Vater oder Mann lernen? Wie langweilig! Da macht es doch viel mehr Sinn (und ist auch ökologisch viel sinnvoller!) ins Flugzeug zu steigen und nach Indien

zu jetten, um dort seinen Übervater zu finden. Wer will schon in den Augen der eigenen Mutter bedingungslose Liebe leuchten sehen? Wie öde! Da ist es doch wesentlich aufregender, mit Hunderten anderer vor einer lebendigen Verkörperung der Göttin zu sitzen und sich eine Sekunde lang von ihr umarmen zu lassen. Dass auch die Mutter oder die Frau eine menschengewordene Göttin ist, das ist dann doch zu schwer anzunehmen. Dann wäre man ja wirklich ein Kind Gottes oder gar der Geliebte der Göttin und als solcher vollkommen. Aber wer vollkommen ist, der braucht sich nicht mehr zu verbessern. Und dann? Dann wäre unser Leben sinnlos geworden. Denn der Lebenssinn des spirituellen Suchers besteht ja nicht im Finden, sondern im Suchen. In dem Augenblick, in dem er erkennt, dass er das, was er gesucht hat, immer in sich hatte, wird sein bisheriges Leben sinnlos. Wir suchen ständig nach Gott. Aber wir suchen immer im Außen nach ihm. Und an dem einen Platz, an dem er wirklich zu Hause ist, an dem er immer war und immer sein wird, da suchen wir nie: in unserem eigenen Herzen. "Du brauchst keine Götter zu haben neben mir", hatte das Herz geflüstert und war prompt als Befehl eines alten Mannes mit weißem Bart missverstanden worden. Seit wir glauben, unser Glück im Außen zu finden, haben wir es nie wiedergesehen, und suchen und suchen und suchen..."

Hanspeter Sperzel (1999)