

*Der nicht fragt,
kommt keine Antwort,
wer schnell antwortet,
hat Fragen nicht verstanden*

Philosophie in der spirituellen Praxis

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

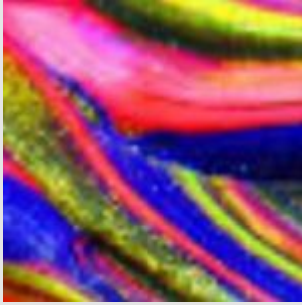
Exkurs zu Nagarjuna: Die buddhistische Lehre geht grundsätzlich davon aus, dass nichts Absolutes, Ewiges, Endgültiges sowohl innerhalb als auch außerhalb des Selbst-/Nicht-Selbst-Gedankens wie die Seele, Gott oder Atman existiert. Jede Aussage also, die sich auf etwas Ewiges bezieht, muss daher falsch sein ebenso wie ihr Gegenteil, das ja das Gegenüber „Ewig“ einfordern würde. Ewig und Nicht-Ewig sowie deren „sowohl als auch“ und deren „weder noch“ sind daher fehlerhaft und angreifbar. Diese als Urteilsvierkant bezeichnete Argumentationsform deckt schnell die Lücken einer Argumentation auf. Nagarjuna verstand diese meisterhaft zu nutzen. In der Lehre der zwei Wahrheiten Buddhas heißt es, dass man die Wahrheit nicht beschreiben kann, wenn man sie nicht erreicht hat. Zur Wahrheit vorgestoßen zu sein bedeutet aber selbst schon die Wahrheit zu sein, was sich dann nicht mehr als wie von außerhalb sehend beschreiben lässt. Es bleibt somit nur die Wirklichkeit selbst zu erfahren. Damit sind alle Aussagen zur Wahrheit, zur letzten Wirklichkeit nur Perspektiven, relative Sichtweisen, die keine absolute Gültigkeit besitzen können. Um ein Urteil zu finden bleibt daher nur der Weg, mögliche Aussagen, denen zu folgen ich aufgefordert werde, auf ihre Heilsamkeit zu überprüfen. Alles entsteht in gegenseitiger Abhängigkeit, ist also weder ewig noch nicht-ewig. Das ist es, was wir nach Nagarjuna Leerheit nennen. Leerheit ist nur

ein Begriff, gibt dem Unbegreiflichen einen Namen und hilft dem Denken, ohne schon selbst die Wahrheit sein zu müssen. Das ist der mittlere Weg Buddhas, auf den Nagarjuna zurückgehen wollte. Nichts existiert aus sich selbst heraus. Alles ist abhängig von etwas und daher veränderbar. Daher sind die Dinge und Erscheinungen leer, und es kann keine letztgültigen Aussagen geben. Nach diesem Satz durchforstete der Philosoph alle ihm bekannten Lehrmeinungen. Er hat ein vom Inhalt her gigantisches Werk hinterlassen, das bis heute in der ganzen Welt wirkt.

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

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

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



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 diesen 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 Sheshhin Yogaübungen beschreibe, bewege ich mich ausschließlich im System des Zen. Und wenn ich eine Karate-Kata übe, bewege ich mich im System dieser Tradition, die zwar dem Zen sehr nahe steht, aber in einigen Punkten auch andere Motive in sich birgt. Das ist für mich möglich, da ich mich über viele Jahre nacheinander mit den Systemen, die hier genannt wurden, auseinandergesetzt habe. 20 Jahre Kampfsport, über 20 Jahre Yoga und mehr als 15 Jahre Zen, manches in zeitlich begrenzten Räumen, haben mir diese Systeme nahegebracht. Sie sind für mich wie Sprachen, die einmal erlernt sehr schnell wieder präsent sein können, auch wenn sie monatelang mal nicht gesprochen wurden.

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

Hier im Anschluss möchte ich für mich und meinen Unterricht das indische 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 bewusstseinserweiterte Extremform und, ganz ehrlich gesagt, finde ich persönlich diese auch nicht erstrebenswert. Für ein gesellschaftlich aktives Leben in der westlichen Welt bietet eine große Kundalini-Erfahrung wenig Substanz. Zu abgehoben und vereinzelt erscheint das Leben der Menschen, die diese Erfahrung gemacht haben (wollen) und zu gering erscheint mir deren Wirkungsgrad für das Gros der Menschheit.

Exkurs: Gayatrie-Mantra

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



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)