



Spiritualität ist für mich immer „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 „Wer oder was bin ich?“ und folgerichtig in

der Erweiterung „Was ist mein Weg jetzt und hier?“. 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) einbinden zu können. Richtig ausgesprochen beschäftigt sich Spiritualität heute mit dem Subjekt, das je nach Tradition „Nicht-Ich“, „Selbst“ genannt wird oder sogar unbenannt bleiben oder nur „Leere“ heißen 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. Für den Leser sollte daher die Kultur ins Studium der Schriften einfließen, in der die Zeilen entstanden sind. Das ist leider nicht immer ganz so ganz einfach, weil nicht alle Schriften eindeutig in eine Epoche eingeordnet werden können und der/die Autoren nicht immer klar benannt werden können.

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 sehe ein Objekt) aufgeben und bin gefordert, einen 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 nur auf die uns umgebende, sondern die uns immer auch 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, 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 tun, weil...“

bis „ich darf gar nichts mehr tun, weil...“)

ausgedehnt werden, wo nahezu alles profan

oder 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 mit in die Betrachtung einfließen muss. Der Weg liegt für mich mehr oder weniger in der Mitte der

Extreme. 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. Dieser Weg ist nicht ausgeschildert, ist nicht bekannt, ist nicht lern- oder planbar. Er kann nur erfahren werden, wenn er gleichzeitig 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 z.B. 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, was für die Gesundheit des Einzelnen jetzt und hier notwendig ist und auf dem Tisch stehen sollte. Zu berücksichtigen ist auch, ob und welche Ernährungsweise über Jahrzehnte gefahren wurde, denn eine überschnelle Umstellung hat dann immer auch Konsequenzen in den Stoffwechselaktivitäten, 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 sie 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 Auswahl, 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 in 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 Eines und Vieles zugleich.

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-

„Um klar zu sehen genügt oft (schon) ein Wechsel der Blickrichtung (Perspektive).“

-Antoine de Saint-Exupéry-



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, herzig, 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!