



## **Gelingende spirituelle Praxis – Unterricht vs. Übungsstunde**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

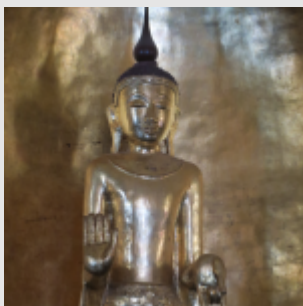
Dieses Rad setzt die spirituelle Entwicklung in Gang, körperlich, mental und geistig. Sie wird oftmals als Sehnsucht ausgedrückt, Sehnsucht nach einer Veränderung meines Seins, welche sich in Ruhe, Gewissheit, Mut und Gelassenheit ausdrückt und als innerer Frieden wahrgenommen werden kann. Die Angst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

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

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

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

---



## **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-



## Zeit und spirituelle Praxis

Das Wort Zeit ist heute in aller Munde. Nicht nur der fast schon antiquarische Spruch „Zeit ist Geld“ ist damit angesprochen, sondern Zeit wird heute gemanagt, entschleunigt, Prozesse werden effizient gestaltet, Abläufe werden optimiert, die Zahl der Mitarbeiter wird entsprechend angepasst und es werden die schlanke Produktion, der effiziente Geschäftsprozess und vielfältige Feedbackprozesse eingeführt.

Und all das bedeutet was genau? Es bedeutet, dass Menschen in Zeit-Rhythmen gepresst werden, die mit deren Natürlichkeit, deren Bedürfnissen, Erfordernissen und Notwendigkeiten nichts mehr zu tun haben. Vielmehr bestimmen der Güterausstoß, die Stoppuhr und der unbedingte Wille zur Gewinnsteigerung das Leben der Menschen, die diesen Prozessen unterliegen. Kurz gesagt ermöglicht unser Gesellschaftssystem, das Menschen ihre Mitmenschen in mannigfaltiger Weise ausbeuten, und zwar sowohl in wirtschaftlicher Sicht als auch aus gesundheitlicher Sicht. Und Zeit spielt in dieser Ausbeutung eine entscheidende Rolle!

Betrachtet man das Zeit-Phänomen von Anbeginn an, stellt sich schnell heraus, dass es die eine wirkliche Zeit gar nicht gibt. Zeit, wie wir sie kennen, ist ein Kunstprodukt und kommt so in der Natur gar nicht vor. Natürliche Prozesse orientieren sich an anderen Parametern als der Zeit. Da ist bei nahezu allen Lebewesen zunächst einmal die Verdauung, die eine Aktivitätsbereitschaft herstellt oder verwehrt. Dann sind da noch die Jahreszeiten und die Hell-Dunkelphasen der Tage, an denen sich ein Leben orientiert. Essen verdaut sich unterschiedlich schnell oder langsam, die Jahreszeiten halten sich nicht an Regeln und selbst die Lichtzeit der Tage sind länger oder kürzer und in manchen Gegenden der Welt auch

gar nicht so vorhanden. Wir sollten, so hatte die Natur es mal eingerichtet. essen, wenn wir hungrig sind, schlafen, wenn Müdigkeit sich einstellt und sollten die Lichtzeiten nutzen, um uns in der Welt zu orientieren. Die Zeit, in der wir als Menschen uns noch nach diesen uralten Regeln richten mussten, ist so lange noch gar nicht her, und der Körper, also das lebendige in uns, hatte noch wenig Zeit seither, sich umzugewöhnen. Richtiges Licht für die Nacht gibt es zum Beispiel erst 200 Jahre lang.

Eine spirituelle Praxis richtet sich immer an die Gestaltung des Lebens, richtet sich immer auf die Bewältigung der zu lösenden Aufgaben und wendet sich immer gegen die Zustände, die Krankheit [1. Die Abwesenheit von Gesundheit] verursachen. In Fall der westlich zivilisierten Welt ist einer der Hauptverursacher von Krankheit die falsche Auslegung und missbräuchliche Verwendung des Begriffes der Zeit. „Zeit ist Geld“ ist eine dumme Ansicht, denn Zeit ist eine künstlich und für die Wissenschaften geschaffene Einteilung von Erlebensmomenten und Geld ist ein gesellschaftlich begründeter Schuldschein. Die beiden haben nichts miteinander gemein. Mensch sein benötigt immer einen Rahmen, der eine ausgeglichene Einteilung des Lebens in Phasen der Aktivität und der Ruhe bereitstellt. Ausgeglichen sein bedeutet auch, dann die Ruhe zu finden, wenn sie benötigt wird, dann die Aktivität zu erzeugen, wenn es passt und alles zur Verfügung steht, was dazu benötigt wird und darüber hinaus verlangt Ausgeglichenheit die Fähigkeit, reagieren zu können/dürfen, wenn eine Veränderungen der Befindlichkeit sich einstellt. Feste Arbeitszeiten, feste Termine, geplante Tätigkeiten, vorgegebene Prozesse und strikt zu befolgende Befehlsketten sind das Gegenteil dieser Bedingungen. Doch leider ist das gelebter Alltag heute. Uns so ohne weiteres kommt auch der spirituell Übende nicht aus diesem Umfeld heraus. Muss man also aussteigen, kündigen, nur noch als Yoga- oder Meditationslehrer sein Leben gestalten und dafür auf das übliche gesellschaftliche Leben verzichten? Ist das wirklich so, oder eröffnet uns Spiritualität nicht andere Möglichkeiten, und wenn ja, welche sind das gerade auch in Bezug zur Ursache Zeit?

Was wir heute in der Arbeitswelt erleben und was viele Menschen krank macht ist ein falsches Verständnis dessen, was Spiritualität bewirkt. Diese Praxis führt uns nicht in ferne Welten mit großen und alles überragenden Fähigkeiten und Potentialen, sondern führt zuerst einmal zurück zu uns selbst, zur Wahrnehmung unseres Selbst, um genau zu sein. Und wir selbst sind ein ungeteiltes Ganzes, bestehend aus der polaren Beziehung von Geist und Körper. Und was als erstes geschehen und zugelassen werden muss in einer spirituellen Praxis, ist diese beiden wieder in Beziehung zueinander zu bringen, sie miteinander kommunizieren, miteinander sein zu lassen. Bereits in der Sprache trennt hier „mein Körper“ sich vom Ich ab. Das ist im Grunde genommen schon falsch, denn ein Ich besteht aus Ich

in Symbiose mit diesem Körper, der selbst ebenfalls Ich ist. Ich bin ein Körper und ich bin ein Geist und auch die Beziehung der beiden zueinander ist Ich. Da ist keine Trennung. Da ist nur ICH.

Wenn ein Geist mit seinem Körper kommuniziert, wird er verstehen, dass ohne sein „Gegenüber“ nichts geht. Und daher wird er, der ständig denkt, zuhören lernen müssen, was sein Körper ihm erzählt. Und wenn diese Erzählung von Müdigkeit spricht, von Hunger, von Überforderung, mangelnder Ruhe und manch anderen Missständen dann wäre es angebracht, darauf auch zu reagieren und um Abhilfe bemüht zu sein. Und genau da setzt, richtig verstanden, eine spirituelle Praxis wie Yoga und Meditation auch an. Der Geist muss zuhören lernen, und dafür braucht er Zeit ohne Aktivität, chillen, gammeln, vor sich hin sinnieren, herumsitzen und Zeit vergeuden. Wenn man sich einen Meditierenden anschaut sieht man genau das: Das sitzt ein Mensch nichts tuend herum und hört in seinen Körper hinein, und er wird sogar von Lehrern angewiesen, das auch noch vollständig zuzulassen.

Mit und in seinen Körper zu leben heißt nicht, diesen zu verwöhnen und zu beschützen oder jeden Wunsch aus dem Befinden auszulesen. Ein Körper ist eine systemisch funktionierende Einheit aus lebenden Zellen, die automatisch auf Umweltreize reagiert, sich anpasst auf die Gegebenheiten des Moments, in dem wir uns gerade befinden. Der Körper plant nicht in die Zukunft, aber er reagiert auf die Vergangenheit, was nichts anderes heißt, als das er beständig bekannte schöne Umstände sucht und schlechte Umstände zu meiden versucht. Und bei letzteren wird er Widerstände aufbauen, die Kraft und Energie einsetzen, um etwas Ungewolltes zu verhindern. Diese Widerstände zeigen sich in Form von Unwohlsein bis hin zu kleinen als auch großen körperlichen Reaktionen, was wir schlicht und einfach dann Krankheit nennen. Auch schöne Momente des Lebens äußern sich körperlich, und das geht vom einfachen erröten bis zu euphorischen Wohlgefühlen, die fast schon einer Trance nahestehen. Nun ist es so, das zum Beispiel Yoga nach Patanjali sagt, das beide genannte Formen, Widerstand als auch Euphorie, zu meiden sein. Das erklärt sich bei der Euphorie aus der einfachen Tatsache, dass sie immer nur ein vorübergehendes Phänomen sein kann, daher nicht anhalten wird und in der Folge zu einer Stimmungslage führen muss, in dem deren Abwesenheit als Verlust erlebt werden wird. Der einfache Widerstand erklärt sich eigentlich von selbst. Wer hat schon gerne Ungewolltes? Ein ausgeglichenes, von Höhen und Tiefen verschontes Alltagserleben ist somit ein erklärtes Ziel des Yoga. Nun werden einige erschrocken fragen: Ist das nicht langweilig? Die Antwort ist einfach: Nein, definitiv: nein!

Wenn wir Yoga üben, Meditation üben und uns mit Spiritualität auseinandersetzen, müssen wir die bereits erwähnten Phänomene in unserer Lebensführung berücksichtigen. Ausreichende Zeit für Erholung, Zeiten des Nachdenkens und

Sinnierens, auf den Körper und seine Bedürfnisse reagieren zu dürfen und entsprechend zu agieren sind Teil einer spirituellen Praxis. Diese findet sich nicht nur in den Zeiten des Übens, sondern findet sich in jedem Moment eines Lebens wieder, 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr, ein Leben lang. Alles andere nenne ich nur ein nettes Alibi auf die Frage, die sich irgendwann einmal jedem stellen wird: Habe ich genug, habe ich das Richtige getan in meinem Leben bisher? Und die Antwort wird bitter sein, wenn sie mit „nein“ beginnt. Richtige und erfolgreiche spirituelle Praxis erkennt man daran, dass sich diese Frage entweder nicht mehr stellt oder eindeutig nur mit „ja“ zu beantworten ist. Und diese Sachlage ist beileibe nicht so heftig, wie sie sich zunächst anhören mag, denn: Die Zeit zu einer Umkehr oder zu einer Änderung ist immer gegeben, ist jederzeit, mit jedem Alter und in jeder Konfiguration, denn was mich davon abhalten könnte ist nur, keine Zeit dazu zu finden, und diese Zeit, wir erinnern uns, gibt es so gar nicht. Es ist immer Zeit!

Meditation ist zum Beispiel aus der Erholungssichtweise eine vollständige Ruhezeit, das heißt nach einer Eingewöhnungsphase wird der Körper weniger Schlaf einfordern. Außerdem sorgt dieses Sitzen für einen ruhigeren Schlaf, so dass diese Phase deutlich erholsamer sein wird. In der Praxis der Meditation wird die benötigte Zeit praktisch mitgeliefert. Verspannte Schultern wiederum sorgen sehr oft für unruhigen Schlaf, für häufiges Aufwachen und lassen uns morgens daher schlecht in die Gänge kommen. Weiterhin behindert sie in der Bewegungsfreiheit und kostet bei nahezu allen Tätigkeiten zusätzliche Zeit, da sich der schmerzzerfüllte Mensch deutlich schlechter konzentrieren kann. Da werden 10 bis 15 Minuten Yoga am Morgen, die bei guter Ausführung die Verspannungen dauerhaft lösen können, leicht wieder einzuholen sein. Und vielleicht ist hier auch der gute Tipp aus den Erfahrungen von 2000 Jahren Klosterleben als Beispiel zu nennen, der aussagt, dass ein gut geplanter Tag viele Arbeiten zügig und schnell abzuarbeiten vermag. Also wäre es doch sinnvoll, dass der Tag auch mit Planung beginnen sollte. Planung aber braucht Klarheit und Ruhe in der Ausführung. Hier ist das hastige Drängen, das Wiederholen der immer gleichen Struktur vollkommen fehl am Platze. Zu Planung gehört Priorisierung, Wichtiges vom Unwichtigen zu trennen, hierhin gehört Delegation, das Berücksichtigen von Zusammenarbeit mit anderen und all die vielen Motive, die Tätigkeiten zum Fließen bringen können. Und natürlich sind Pausenzeiten und Erholungsphasen zu berücksichtigen, und diese sind nicht nur pünktlich von 9 bis 9:15 Uhr und von 12:00 bis 12:45 Uhr, sondern sollten mitten im Geschehen machbar sein. Wenn ich eine Pause brauche, dann muss ich auch eine bekommen, und dafür ist im Plan bereits genügend Luft zu lassen.

Schmerz ist der Anzeiger von Überforderung des Körpers, Müdigkeit zeigt gleiches aus der Sicht des Geistes. Aktive und weniger aktive Phasen sind menschlich



vollkommen normal. Weiterhin sind Routinen in täglichen Leben alles andere als langweilig. Ich zum Beispiel freue mich auf meine Morgenpraxis jeden Tag (1:10 Std), freue mich auch auf die Tagesabschlussmeditation (25 Min), die mir einen ruhigen und erholsamen Schlaf beschert, auf meine Montagsyogastunde freue ich mich regelmäßig seit 12 Jahren, und auch die lästigen die Routinen des Alltags wie die Fahrt zur Arbeit, der Einkaufsmarathon am Samstag, das ständige Checken der Mails und anderer Nachrichten, dann das Bestücken meiner Blogs nach Fertigstellen der Artikel und all die vielen sich ständig wiederholenden Tätigkeiten, die seit Jahren fast ohne Nachdenken so nebenbei mitlaufen, belasten mich daher nicht viel mehr als der Toilettengang am Morgen. Darüber muss ich nicht mehr nachdenken, das geht somit in einer Phase der gedanklichen Stille und in vollkommener Ruhe vonstatten. Das ist nicht anstrengend, sondern erholsam. Gedankliche Stille ist immer erholsam. Wir nannten es früher Langeweile und fanden es schlecht, aber diese Zeiten werden gebraucht, heute mehr denn je, um Mensch zu sein und zu bleiben. Menschen sind selbstbestimmte Wesen, Menschen sind frei, und das gilt immer und überall und in allen Lebensphasen. Keine Zeit zu haben gibt es nur als Antwort für manch lästige Mitmenschen, die das Prinzip Zeit noch nicht richtig verstanden haben. Für Freunde und Wissende sollte es dieses „keine Zeit haben“ nicht geben.

Zeit heute zeigt sich zerstückelt und fern jeder Strukturierung. Zeit war einmal eine lineare Bewegung aus der Vergangenheit, die uns die Erfahrung mitteilte, über das Erleben der Gegenwart in die unbekannte, aber immer auch zu einem Bruchteil planbare Zukunft. Es gab in nahezu allen Zeiten der Geschichte eine Lebensleistung, eine Geschichte des Lebens eines einzelnen Menschen. Diese gab und gäbe auch heute noch dem werdenden Menschen in einer Gesellschaft einen Platz, eine Teilhabe und eine psychische Heimat. Diese Form der Zeit verschwindet leider mehr und mehr zugunsten einer Fragmentierung, die keine Chronologie mehr zulässt und die Han [1. Byung-Chul Han, Der Duft der Zeit] Dyschronie nennt, eine stupide Abfolge von visuellen Eindrücken, die keine Dauer mehr verleiht und daher als unbefriedigend empfunden wird. Als Ausweg aus dieser Falle sieht Han die Wiedererweckung der „vita contemplativa“, die Fähigkeit, kurz gesagt zu verweilen oder anders ausgedrückt: Die Meditation. Meditation bedeutet in Stille verweilen zu können, der Psyche Zeit zur Verarbeitung des Erlebten zu geben und den Körper dabei in Ruhe zu lassen, mit anderen Worten gesagt den Körper aus der Gewalt der Psyche mal kurzfristig befreien und sich selbst sein zu lassen. Und damit der Körper dabei wohl geformt und gut eingerichtet, also sich wohl fühlend und gelassen sein lassen kann, können Yoga und andere Körperarbeitsformen ihn die dazu notwendige Energie geben. Nur ein sich wohlfühlender Körper, schmerzfrei und energetisch gut versorgt (Kraft), hält die Stille für einen wirkungsvollen Zeitraum auch aus. Somit ergänzen sich Körperarbeitsformen wie Yoga und Qi Gong

einerseits und die Meditation in Stille (vita contemplativa) andererseits auch auf optimale Weise. Und was dann in der Stille der Übung erfahren wird, setzt sich Stück für Stück ins Alltagsleben fort. Auf diese Weise wird Zeit wieder als Zeit erfahren, aus der Perspektive der Gegenwart sowohl in Richtung Zukunft als auch als Rückblick in die Vergangenheit blickend. Und so wird die Zeit wieder zu einem Weg durch das Chaos und eine Orientierungshilfe für das Leben als Mensch.

---

Wer nicht fragt,  
kommt keine Antworten,  
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.

---



## **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-



## **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 Befriedigung 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.

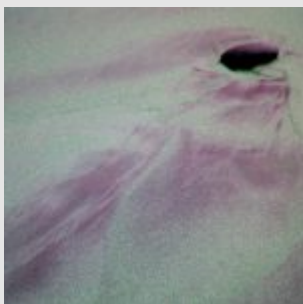
So gut ich verstehe, dass sich eine spirituelle Haltung auch auszudrücken möchte, so ungeschickt jedoch ist eine Forderung, dieses nur so und so zu tun. Selbstentwicklung und Selbsterforschung findet im inneren geistigen Feld statt und bedarf eines äußeren Ausdruckes daher nicht. Auch bedarf es nicht 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!



## **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.

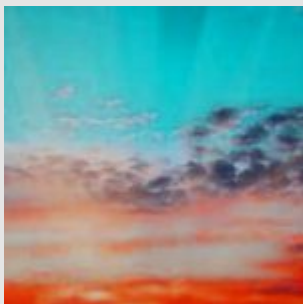
Auch kann ich nicht bestätigen, dass durch Üben von Yoga und Meditation ich still, sanftmütig und positiv gestellt worden sei. Im Gegenteil, ich zumindest fühle mich seither mutiger, halte besser durch und setze früher Grenzen, und folgerichtig weiche ich so mancher Auseinandersetzung deutlich seltener 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.



## **Spiritualität, der Versuch einer neutralen Definition**

### **Der Versuch einer neutralen Definition.**

Warum jetzt der Versuch, eine neutrale, für alle Religionen und Weltanschauungen akzeptable Definition von Spiritualität zu versuchen? Nun, immer mehr Menschen aller Kulturkreise verspüren eine tiefe Sehnsucht nach Sinngebung, scheuen aber bei dem breiten Angebot an spiritueller Praxis die angebotenen Ausformungen in Ritual und Gebet aus anderen, ihnen fremden Religionen und Kulturen. Sie sind zwar sehr interessiert an sinngebenden Lehren und Handlungen (Gebet, Meditation, Psychologie und Philosophie), wollen aber weder ihren Kulturkreis verlassen noch sich anderen Religionsgemeinschaften anschließen.

### **Was sagt das Lexikon über Spiritualität?**

Spi|ri|tu|a|li|tät [lat.-m, lat.] die Geistigkeit; als Gegensatz zu Materialität. Spiritualismus [lat.], in der Philosophie Lehre, nach der alles Wirkliche Geist bzw. Erscheinungsform des Geistes ist (metaphysische Spiritualität); auch Bezeichnung. für verschiedene Bewegungen in der Geschichte des Christentums, die das unmittelbare Heilswirken Gottes durch dessen Geist betonen und sich deshalb

gegen die verfaßte Kirche und das kirchliche Amt wenden.

### **Was ist die allgemeine sprachliche Bedeutung?**

In der Regel wird alles, was mit Glauben, Gott, Religion, Schöpfung und Offenbarung zu tun hat oder solches beinhaltet, als Spiritualität zusammengefaßt.

### **Der erste Schritt: Das Anhalten und Zeuge sein**

Etwas stimmt nicht. Du siehst es, du hörst es, und was schlimmer und aufwühlender ist: Du fühlst es! Du fühlst dich innerlich wie eine Maschine. Einmal angeworfen und ausgerichtet, läuft dein Leben in immer fester sich abzeichnenden Bahnen. Es gibt nichts Neues mehr. Alles ist alt, schon gesehen, schon gemacht, schon mal da gewesen und so langsam beginnst du dich zu langweilen. "Ist das alles?", fragst du dich. Du beginnst dann zögerlich, das eine oder andere Mal etwas zu blockieren, dich mal auszuklinken, und irgendwann bemerkst du zum ersten Mal diesen Widerstand in dir, es wird dir bewußt und dann bleibst du, vielleicht nur für einen kleinen Moment, einfach stehen. Du stehst, und die Welt dreht sich weiter und etwas geschieht, ohne das du etwas tun mußt. Diese Erfahrung ist die Geburtsstunde deiner Spiritualität.

Die Definition:

Spiritualität ist das Gewahrsein des Zeugen in dir. Ausgehend von der Erfahrung der Anwesenheit eines Teils deiner selbst, der unberührt und unbeteiligt alles Geschehende beobachten kann, gelangst du zur Erkenntnis, mehr zu sein als dieser Körper und dieser Geist.

Ein paar Zitate mögen verdeutlichen was gemeint ist:

- Meditation ist keine Erfahrung, sie ist das Erwachen des inneren Zeugen (Osho)
- Wir fühlen, das selbst, wenn alle möglichen wissenschaftlichen Fragen beantwortet sind, unsere Lebensprobleme noch gar nicht berührt sind. Freilich bleibt dann eben keine Frage mehr, und eben dies ist die Antwort. Die Lösung des Problems des Lebens merkt man am Verschwinden des Problems. Dies ist der Grund, weshalb Menschen, denen der Sinn des Lebens nach langen Zweifeln klar wurde, nicht sagen konnten, worin dieser Sinn bestand (Wittgenstein).

Das Erwachen des Zeugen ist der Beginn des spirituellen Weges

Es gibt keine andere Methode, um Unzulänglichkeit, Irrtum und Illusion in Verbindung mit "dem in der Welt sein" des Einzelnen aufzudecken, als die, anzuhalten und in Ruhe zu schauen. Und dieses Anhalten geschieht, wenn der Zeitpunkt reif dazu ist, von selbst, also aus unserem Wesen heraus. Und dann, wenn Fragen und Zweifel das Individuum erreicht haben, entsteht die Notwendigkeit, eine Sprache zu lernen, mit der diese geformt und ausgedrückt werden, und wir finden diese Sprache in jeder spirituellen Tradition. Tausende von Menschen vor uns stand



genau vor dem gleichen Problem und sie alle haben diese Sprachen geschaffen. Es ist nicht wichtig, welche Sprache wir letztlich wählen, um in uns, mit uns und mit anderen an diesen Fragen zu arbeiten. Verschiedenste Systeme und Techniken wurden entwickelt und entwickeln sich weiter fort, doch irgendwann muß sich jeder entscheiden, welchen Weg er gehen wird, oder besser, welchen Weg er gehen kann. Diese Entscheidung aber ist niemals endgültig,

Die Bedingungen:

- Wir müssen bereit sein, immer wieder anzuhalten, um den inneren Zeugen wahrzunehmen und zu entwickeln.
- Wir müssen uns irgendwann für eine Sprache und Ausdrucksform der Spiritualität entscheiden und bereit sein, diese zu lernen und letztlich zu leben.
- Diese Entscheidung ist niemals leichtfertig und vorschnell aufzugeben. Trotzdem kann und darf es nötig sein und werden, die Sprache zu wechseln, und dann sollte dies auch geschehen. Viele Wege führen zum immer gleichen Ziel. Wir wählen stets den unsrigen, den stimmigen Weg.

### **Der zweite Schritt: Die mentale Offenheit**

Grundlage dieses Versuches ist das Verspüren einer tiefen inneren Sehnsucht nach Sinn, die sich in der aktuell vorzufindenden Lebenssituation nicht stillen läßt. Der Überlegung folgend, daß nur neue, bisher nicht vollzogene Wege, Ansichten und Perspektiven zu einer Sinngebung führen können, tastet sich der Suchende langsam und vorsichtig in neue Anschauungen, Lehren oder Techniken. Hierfür sind Voraussetzungen notwendig:

- Die Bereitschaft, sich neues, ungewohntes anzuschauen
- Die Bereitschaft, altes, gewohntes vorübergehend auszublenden oder sogar aufzugeben
- Die Bereitschaft, das Risiko einzugehen, die neue Wege mitbringen.

Die Definition:

Spiritualität ist ein Zustand mentaler Offenheit, der sich in Denken, Wort und Handlung ausdrückt und Selbsterforschung und Selbstentwicklung mit dem Ziel der größtmöglichen Freiheit als oberste Maxime verfolgt.

Ein paar Zitaten mögen verdeutlichen was gemeint ist:

- Wirkliche Selbsterkenntnis hat etwas mit innerer Arbeit zu tun, die anstrengend und schmerzhaft ist; wirkliche Veränderung vollzieht sich unter Geburtswehen. Es gehört Mut dazu, diesen Weg zu gehen. (Enneagramm, Rohr/Ebert).
- Nicht wenig Elend und Verwirrung kommen daher, daß wir durch eigene Schuld uns selbst nicht verstehen und nicht wissen, wer wir sind. (Theresa von Avila)
- Viele unterschiedliche Faktoren kommen zusammen, prägen unser Inneres und verdichten sich zu dem , was wir in diesem Buch "Stimmen" nennen. (Enneagramm,

Rohr/Ebert).

Wie drückt sich dann spirituelle Arbeit aus?

Der Weg spiritueller Arbeit beginnt mit der Wahrnehmung innerer Regungen, die in der Regel nicht verstanden oder gedeutet werden können. Aus dieser Wahrnehmung heraus bildet sich eine Frage wie "Warum ist das so, warum erlebe ich das so, warum empfinde ich das so...". Diese Frage dann, die nicht beantwortet werden kann, weil sie auf unbewußte Prägungen deutet, verdichtet sich zu einer Problemstellung, der sich der Einzelne dann mit seinen Methoden und Möglichkeiten widmet oder der, weil er sich seiner Begrenzung offenbar wird, sich auf die Suche nach neuen, anderen Wegen begibt. Letztlich wird diese Frage zu einer mehr oder weniger umfassenden Antwort führen, die angesichts von unendlichen Möglichkeiten aber immer nur eine Stufe darstellt. Diese Stufen werden nach und nach erstiegen und führen nur sehr selten zu letztmöglichster Erkenntnis. Daher ist Offen-Sein und Offen-Bleiben ein Wesensbestandteil spiritueller Arbeit.

### **Drei Schritte**

Es geht also darum:

- Die verschiedenen Regungen wahrzunehmen (die aus dem seelischen kommen),
- Diese zu erkennen, sie dann zu beurteilen in Bezug auf die Sinnggebung und Entwicklung als fördernd oder hindernd (sie zu hinterfragen)
- Zu diesen Regungen Stellung zu beziehen und sie anzunehmen oder abzulehnen (die Problematik zu formen und eine, wenn auch oft nur vorübergehende, Antwort zu finden)

### **Grundsätze und Bedingtheiten**

Bestimmend sind nachfolgenden Grundsätze und Bedingtheiten, die nahezu immer und in jedem System Gültigkeit besitzen:

- Wichtig ist eine Schulung der inneren Wahrnehmung sowohl körperlicher, geistiger als auch seelischer Prägungen und Ausdrucksformen
- Wichtig ist Offenheit gegenüber der Welt und Ehrlichkeit zu sich Selbst auf jeder Stufe und zu jeder Zeit
- Der Weg führt immer über die Frage- oder Problemstellung. Wichtig ist die richtige Frage zu stellen und nicht so sehr die Suche nach der oder einer Antwort
- Der Weg beinhaltet Fort- und Rückschritte, ist in der Regel weder linear noch stufig und führt wechselnd durch Freude und Leid, erfordert daher Geduld, Konsequenz und Mut.
- Der Weg zur Freiheit ist eine Lebensaufgabe, ist immer und für jeden ein Neuer und muß letztlich allein (Hilfestellungen erfahrener Menschen sind hilfreich, aber nicht genügend) gegangen werden.

### **Der dritte Schritt: Die konsequente Analyse**

Erst wenn wir gelernt haben ,unvoreingenommen zu schauen und wahrzunehmen, und wenn bereit sind, offen und ohne Berücksichtigung des voraussichtlichen Ergebnisses dieses Wahrgenommene miteinander in Beziehung zu setzen, können wir beginnen, unser in der Welt sein zu analysieren. Und obwohl jede Wissenschaft und jede Lehre Regeln vorgibt für diese Arbeit, letztlich darf alles gedacht, alles in Beziehung gesetzt und alles angezweifelt werden, denn im Denken allein ist der Mensch frei und hier bedarf es keinerlei Regeln. Alle Erfinder, Entdecker und alle Propheten verstießen gegen die gültigen Regeln ihrer Zeit. Warum sollten wir uns also solchen unterwerfen? Nur konsequente Analysen überführen unsere falschen Vorstellungen, und wir bedienen uns aller ethisch-akzeptablen (ethisch, nicht moralisch !) Mittel und Techniken, die nützlich und fördernd sind. Einige der möglichen Aussagen, die so verifiziert werden können und müssen, sind nachfolgend aufgelistet. Sie sind wichtig, um die folgenden Definitionen zu begründen:

- Der innere Zeuge (die Seele, Atman, ...) muß (kann nur) unsterblich sein.
- Der Mensch ist der Gestalter seiner Freiheit, er ist willentlich frei.
- Es gibt ohne jeden Zweifel die Notwendigkeit eines Prinzips "Gott".
- Existenz, Zeit und Raum sind keine festen Wesenheiten, fest sind sie nur, solange sie begrenzt gedacht werden.
- Unser Denken ist in Relativität und Dualität gefangen und begründet.

Die Definition:

Spiritualität gehorcht in letzter Konsequenz keinen Regeln und Lehren. Sie ist so frei wie der Mensch, der sie lebt. Spiritualität ist individuell und unpersönlich.

Diese Formulierung ist allerdings kein Freifahrtsschein und unterliegt in jedem Fall dem Gebot der Ethik. Der Mensch als lebendes Wesen ist nicht allein auf dieser Welt. Ein Zitat mag das oben gesagte stützen oder belegen:

Buddha (Kalamas Sutra):

Glaube nicht an das, was du gehört hast; glaube nicht an Traditionen, weil sie durch viele Generationen überliefert wurden, glaube nicht an etwas, weil es von vielen gemunkelt oder gesagt wird, glaube nicht, nur weil die schriftliche Aussage eines alten Weisen vorgelegt wird, glaube nicht an Mutmaßungen, glaube nicht bloß an die Autorität deiner Lehrer oder Älteren.

Nach Beobachtung und Analyse, wenn es mit der Vernunft übereinstimmt und es zum Guten und zum Nutzen eines oder Aller führt, dann akzeptiere es und lebe danach.

Die Unterscheidung von Wahrheit und Lehre

Eine Redewendung sagt: "Es gibt viele Wahrheiten, aber nur eine Wahrheit.", und diese eine Wahrheit ist nur gültig für dich allein. Jeder Mensch besitzt seine ihm eigene Wahrheit, und diese ist lediglich abhängig vom Sein, vom Selbst des

Einzelnen. Hier in richtig und falsch, gut oder schlecht, fördernd oder hinderlich zu unterscheiden, widerspricht der Spiritualität selbst. Es gibt sicherlich Zeiten und Umstände, die das Befolgen einer Lehre nötig und auch hilfreich sein lassen, in letzter Konsequenz kann daran aber nicht festgehalten werden. Jede Tradition einschließlich der westlichen Wissenschaften und der östlichen Weisheitslehren belegen dieses. Sie betonen immer wieder die Verantwortung jedes Einzelnen für sich selbst. Das Individuum kann sich letztlich nur selbst befreien und selbst zu dem werden, was es letztlich schon immer ist.

Grundsätze der Freiheit:

- Freiheit geschieht und wächst nur in einem ethisch hinterfragenden Rahmen
- Alles ist denkbar und alles darf in Frage gestellt werden.

### **Der vierte Schritt: Die Integration**

Wir haben gearbeitet, neue Erfahrungen gemacht und haben Türen geöffnet, die zu anderen Bewußtseins Erfahrungen führen, geführt haben oder führen können. Dies alles muß integriert werden in das Lebensgefüge, das sich im Individuum als "Ich" zusammengesetzt sieht. Dies bedeutet Opfer, denn so manche liebe Gewohnheit und so manche einfache Vorstellung ist mit dem Neuen nicht zu vereinbaren. Und auch unsere häufige Neigung, Altes einfach abzulegen und Neues einfach anzunehmen, kann hier nicht als Integration gelten. Wirkliche Integration umschließt das Alte, integriert das Neue und formt daraus ein neues Gefüge. Dieses Gefüge ist in aller Regel einzig in seiner Art und daher ungewohnt, mit Schwierigkeiten beladen, und es gibt kein Buch zum Nachschlagen, keinen Helfer, der uns Anweisungen gibt und keine Lehre, die uns vorzeichnet, wie dieses Neue zu leben ist. Kurz gesagt, wir sind allein in unbekanntem Land. Eine gelungene Integration hält auch immer eine Überraschung für uns bereit, denn immer entsteht unvorhersehbar Neues.

Die Definition:

Spiritualität führt zur Integration, wobei das Neue das Alte einschließt und die Summe beider überstiegen wird. Diese Integration schafft ein vollständig neues Lebensgefüge mit neuen, bisher unbekannten Wesenheiten.

Das neue Lebensgefüge:

Wer kennt die Probleme nicht, die eine Veränderung der eigenen Persönlichkeitsstruktur in der Umwelt hervorruft? Wir leben nicht allein, sind eingebunden in ein weitreichendes Netz von Verbindlichkeiten und Beziehungen. Und nun verändern wir uns, entwickeln neue Ideen, neue Ansichten und Wertvorstellungen, neue Gewohnheiten und dergleichen. Unsere Mitmenschen stehen solchem in der Regel nicht allzu offen gegenüber, und wir werden viel Kraft und Einsatz aufwenden müssen. Einzig der Kontakt zu Gleichgesinnten kann hier eine leichte Hilfe sein. All das sollte uns nicht schrecken, und wir sollten Geduld für

unsere Umwelt mitbringen. Integration geschieht einfach, wenn die Bedingung erfüllt ist, und das neu Entstehende wird uns Wege und Möglichkeiten aufzeigen, mit der wir unsere Umwelt versöhnen. Was wir brauchen ist Vertrauen, Vertrauen in uns selbst, in die Welt und den Sinn darin.

### **Der fünfte Schritt: Die Transformation**

Du triffst alte Freunde von früher, ihr unterhaltet euch, und irgendwann wirst du mit der Aussage konfrontiert: Mein Gott, ich erkenne dich gar nicht wieder...Du hast dich verändert...Du bist ganz anders, als ich dich in Erinnerung habe... So oder ähnlich werden Freunde unsere Wandlung beschreiben. Aber du selbst fühlst dich nicht verändert, ja ganz im Gegenteil, du fühlst dich genau wie immer schon, nur die Kreise der Welt, in denen du dich bewegst, haben sich, so glaubst du zunächst, verändert. Und doch, irgendwann, kannst du die Veränderung in dir auch vor dir selbst nicht mehr verstecken, und du wirst einsehen müssen, das vieles von dem, was in dir wirkt, mit deinem Fühlen nicht mehr übereinstimmt. Und du wirst Gewohnheiten ablegen, Bindungen lösen und neue, andere Beziehungen knüpfen. Auch dieser Prozess geschieht einfach, wenn du bereit bist, es auch geschehen zu lassen und schon bald wird dieses sich verändern zu einer Gewohnheit, die in dir ohne dein Zutun geschieht. In diesem Moment wird deine Transformation abgeschlossen sein und du bist, ohne dein Wissen, neu geboren.

#### **Die Definition:**

Der/die spirituell Praktizierende unterliegt einer permanenten Transformation, einer Wandlung, die ohne sein/ihr Zutun und ohne Ziel und Wissen von selbst geschieht.

Man könnte die Transformation auch beschreiben als die konsequente und stetige Anpassung an die Welt. Aber diese Formulierung ist nicht zutreffend. Spiritualität ist die Anbindung an die Gesetze des Kosmos, nicht an die Gesetze der Welt. Wir kennen die Gesetze des Kosmos aber nicht, kennen nicht deren Sinn. Daher ist es erforderlich, vollkommen offen zu sein, uns also leiten zu lassen, aber das alles ohne den Boden unter den Füßen zu verlieren. Menschsein bedeutet auch, an die Begrenzung und Möglichkeiten menschlicher Existenz gebunden zu sein. Das darf niemals vergessen werden. Geduld und das rechte Maß an Mut, aber auch an Vorsicht sind nötig, um diese Bedingungen zu erfüllen. Wir können vergleichen, uns ein Beispiel nehmen, wir können unsere Phantasie und unser Denken einsetzen, wir können unsere Träume interpretieren und viele andere Möglichkeiten der Erkenntnis nutzen, alle diese Möglichkeiten sind nützlich und wirksam. Trotzdem, jede von ihnen ist aber auch begrenzt und einseitig. Das Wissen um diese Unvollkommenheiten ist unsere einzige Sicherung. Wir sollten uns dieser immer wieder vergegenwärtigen, diese immer wieder in uns wachrufen, damit wir nicht wieder einschlafen und so vom Wege abkommen.

## **Zusammenfassung**

Was also ist Spiritualität letztlich. Können wir aus der Sammlung der Schritte eine neue Definition für Spiritualität formen, die allen Glaubensrichtungen und Weltansichten angemessen gegenübertritt?

### **Die fünf Schritte im Überblick:**

1. Spiritualität ist das Gewahrsein des Zeugen in dir. Ausgehend von der Erfahrung der Anwesenheit eines Teils deiner selbst, der unberührt und unbeteiligt alles Geschehende beobachten kann, gelangst du zur Erkenntnis, mehr zu sein als dieser Körper und dieser Geist.
2. Spiritualität ist ein Zustand mentaler Offenheit, der sich in Denken, Wort und Handlung ausdrückt und Selbsterforschung und Selbstentwicklung mit dem Ziel der größtmöglichen Freiheit als oberste Maxime verfolgt.
3. Spiritualität gehorcht in letzter Konsequenz keinen Regeln und Lehren. Sie ist so frei wie der Mensch, der sie lebt. Spiritualität ist individuell und unpersönlich.
4. Spiritualität führt zur Integration, wobei das Neue das Alte einschließt und die Summe beider überstiegen wird. Diese Integration schafft ein vollständig neues Lebensgefüge mit neuen, bisher unbekannten Wesenheiten.
5. Der/die spirituell Praktizierende unterliegt einer permanenten Transformation, einer Wandlung, die ohne sein/ihr Zutun und ohne Ziel und Wissen von selbst geschieht.

Versuchen wir jetzt also eine Synthese, eine Zusammenfassung des oben Gesagten. Nehmen wir zunächst einmal an, dass "das Zeuge sein", dass "die Offenheit, Selbsterforschung und Entwicklung" nur Stufen sind, technische Begriffe einer Entwicklung, so bleiben "Freiheit, Integration und Transformation", die in sich wiederum eine Entwicklung darstellen, also ebenfalls Stufen sind. Fassen wir beide Gruppen zusammen und bilden wir daraus Bedingung und Wirkung, so können wir nachstehendem Ergebnis gelangen:

Die Definition:

**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.**

Freiheit ist hier zu verstehen in dem Sinne, dass die Freiheit des Einen nicht die Unfreiheit des anderen bedeuten kann, sondern Freiheit umschließt alles Lebendige, ist universell. Es gibt nur eine einzige Freiheit, und diese (des Einen) kann neben Unfreiheit (des Anderen) nicht existieren.

Selbsterforschung und Selbstentwicklung ist die Aufgabe jedes Einzelnen. Nur das Individuum kann diese Maxime für sich selbst vollbringen, und so unterliegt auch

die Entscheidung, welcher Weg und welche Maßnahme zur Erfüllung führt, stets dem Einzelnen. Kein Mensch, auch der Weiseste nicht, kann diese Verantwortung für einen anderen übernehmen.

Die größtmögliche Freiheit ist immer nur ein Zustand des Augenblicks, und sie kann auf Dauer nicht in festgefügtten Formen existieren. Daher erfordert Permanenz und Reinheit dieses Zustandes ständige Anpassung, Entwicklung und Veränderung.

Freiheit ist eine höchst subtile Eigenschaft, ist sehr lebendig und beweglich. Kein Wort, kein Begriff und keine Lehre kann sie letztgültig beschreiben. Sie ist neu in jedem Augenblick.