



Erwartungen

Viele der Gespräche, die vor, in oder zu meinen Unterrichtsstunden (Yoga) geführt werden, gehen um das Thema **Erwartungen**. Meist sogar von mir als Lehrender initiiert versuche ich dabei herauszufinden, wie mein Unterricht ankommt, ob ein Thema oder ein Motiv fehlt und ob natürlich der oder die Teilnehmer meine Ausführungen verstehen konnten und wie er/sie dazu steht. Das ist ein ganz normaler Vorgang im Unterrichtsgefüge, zumal die Teilnehmer ja freiwillig und von sich aus den Unterricht wahrnehmen. Trotzdem ist davon auszugehen, dass der Beschäftigung jedes einzelnen mit Yoga immer eine Erwartung zugrunde liegt.

Es geht mir in den nachfolgenden Zeilen darum, dieses Wort „Erwartung“ zu hinterfragen und ein wenig Klarheit in die Verwendung dieser Formulierung zu bringen, die ja nicht ganz so selten in Gesprächen anzutreffen ist.

Nach dem Duden zeitigt das Wort Erwartung einen Zustand des Wartens und beruht auf einer vorausschauenden Vermutung, einer Annahme oder Hoffnung, dass etwas Bestimmtes geschehen möge. So sind häufig anzutreffende Erwartungen im Yogaunterricht das Erreichen eines Ziels wie Schmerzfreiheit, der Verbesserung der Konzentration, der Förderung und Erhaltung der Gesundheit oder einfach nur dem Tätig sein in Freude. Weitere mögliche Erwartungen drücken Sehnsüchte aus wie dem Erreichen von Klarheit, Weisheit oder sogar Erleuchtung. Alle diese Erwartungen sind lobenswert, nachvollziehbar und daher auch wünschenswert, denn Sie beschäftigen sich mit einer Veränderung zum Guten, Schönen und Wahren hin. Sie sind, zumindest in unserer westlichen Kultur, moralisch und ethisch vollkommen und korrekt.

Was aber bedeutet es, eine Erwartung zu haben. Was bedeutet es, für diese Erwartung etwas zu tun, Zeit, Mühe und Arbeit zu investieren? Und sind Erwartungen wirklich immer so gut und hilfreich wie wir das so gerne voraussetzen?

Immer dann, wenn wir etwas ausführen, etwas hinterfragen, gilt es genau und umfassend zu schauen. Gültig in einer solchen Betrachtung sind alle Perspektiven, und wir sollten uns bemühen, alle Möglichkeiten, die sich uns zeigen, auch gleichberechtigt in die Waagschale zu legen. Sehr häufig ist eine Neigung

anzutreffen, sich nur die freundlichen, die positiven Seiten herauszusuchen und damit zu agieren. Das kann aber nicht zum Wahren führen, das bleibt unvollständig und gelingt daher nicht zufriedenstellend. Wir wissen in diesem Fall immer bereits unbewusst, dass wir eine Vorauswahl getroffen haben und werden zwar zufrieden, aber nicht glücklich damit sein können. Halten wir den ersten Punkt schon einmal fest:

- Wenn wir unsere Erwartungen hinterfragen, müssen wir alle Perspektiven in die Betrachtung einbeziehen. Wir dürfen nicht vorauswählen!

Wenn wir uns dann der bereits genannten Definition des Dudens zuwenden, arbeiten wir in der Erwartung mit einer vorausschauenden Vermutung. Vermutung heißt etwas nicht genau zu wissen, aber den Mut zu haben, daran zu glauben, dass es geschehen möge. Vermutung heißt andererseits auch, dass es nicht eintreffen können kann, dass wir zwar mit Mut ans Werk gehen, aber trotzdem scheitern können. Sich dieser Möglichkeit bewusst zu sein beinhaltet dann, einen Plan B zu haben oder sich vorstellen zu können, was zu tun sei, wenn der Fall des Scheiterns eintrifft. Nun ist in der Zeit des ausschließlich positiven Seins die Vorstellung, sich das Scheitern vorzustellen, fast schon ein Tabubruch. Menschen, die so zu denken pflegen, nerven im Allgemeinen ihre Mitmenschen mit seltsamen Fragen und werden gerne als Schwarzmalerei oder Spielverderber verschrien. Leider ist Scheitern aber allgegenwärtig. Jede zweite Ehe scheitert heute, und wenn zwei Menschen Schach spielen gibt es meistens einen Gewinner und einen Verlierer. Nur, der Verlierer im Schach hat nur heute verloren, kann morgen gewinnen, in einer Ehe sind die Scherbenhaufen größer, nachhaltiger und sehr oft auch prägender. Wäre es da nicht besser gewesen, einen Plan B zu haben? Muss man also immer mit ganzem Einsatz in eine Entscheidung hinein gehen, damit es gut werden kann. Zwischen dem Gelingen und dem Scheitern gibt es weiterhin viele Grauzonen. Ist es daher nicht vernünftig, ein Scheitern können sich einzugestehen, sich die Grauzonen auch einmal vorzustellen und dafür ein wenig mehr Vorsorge zu treffen? Ich werde diese Frage nicht beantworten können. Sie ist nicht zu beantworten. Es geht meiner Ansicht nach darum auch gar nicht. Es geht darum, sich eines Anderen bewusst zu sein.

- Die Erwartung ist eine Vermutung. Gelingen und Scheitern sind nur die extremsten Möglichkeiten, die auftreten können. Dazwischen ist viel grau.

Dann sprach der Duden noch von Hoffnung. Hoffnung hat viel mit Wünschen und glauben zu tun. Nicht umsonst spricht man gerne von der letzten Hoffnung, oder resigniert in „keine Hoffnung“ mehr zu haben, oder betet um die „einzige Hoffnung“, die noch bleibt. So verständlich das alles sein mag, nur noch von Hoffnung zu leben ist so viel wert wie vom großen Glück zu träumen. Hier ist

bereits das Leben kurz vor dem Abgrund angekommen. Leben bedeutet jetzt zu sein, hier zu sein, etwas aus dem zu machen, was vor mir liegt und mit Freude und Genuss an dieser Gestaltung zu arbeiten. Unter diesen Gesichtspunkten sind Erwartungen, also solche nur auf Hoffnung beruhen, Illusionen, die mit einer hohen statistischen Wahrscheinlichkeit scheitern oder nicht eintreffen werden.

- Erwartungen können nicht einzig und allein auf Hoffnung und „Glück haben“ beruhen oder aufbauen. Eine realistische Chance muss gegeben sein und zu dieser muss man auch beitragen.

Wenn wir uns also mit Yoga beschäftigen, werden wir mit dieser Entscheidung immer auch Erwartungen verknüpfen. Diese müssen, um sich erfüllen zu können, realistisch, erreichbar und von Vorauswahlen (s.o.) frei sein. Ich selbst würde sogar weiter gehen und generell einen Weg der kleinen Schritte empfehlen. Setzen Sie sich kleine Ziele wie das Erreichen von Schmerzfreiheit, wie das Wiederherstellen von gesundem Schlaf oder auch nur das Lernen einer ganz bestimmten Übung. Diese Konzentration auf kleine Fortschritte ist in meiner Erfahrung ein wesentlicher Teil des Übungssystems Yoga. Ein ganz großer Wurf gelingt selten, nächste Woche schon im Kopfstand stehen zu können aber ist erreichbar. Der große Wurf ist vergleichbar mit dem seltenen Triumph, viele kleine Erfolge aber sind ein Weg. Ich persönlich habe mich aus dieser Überlegung heraus für den Weg entschieden.



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-



Meditation – Dhyana und Zazen

Wenn wir heute in Wikipedia nachschlagen, um die Verwendung des Begriffes Meditation zu ergründen, werden wir erschreckt feststellen, das damit Alles und auch Nichts gemeint sein kann, das jede beliebige bewusstseinsbildende, esoterische und religiöse Richtung etwas anderes damit meint, alle meist nur ihre Dogmen und Glaubensinhalte vertreten und natürlich auch bestätigt sehen möchten und damit genau das tun, was man heute mit Themenbesetzung benennt und was zielgerichtet nur zu einer Meinungshoheit führen soll.

Zunächst einmal sollten wir beim Namen nennen, was schon einen Namen hat. Wenn wir also beim Sitzen in „Meditation“ in die Flamme einer Kerze schauen oder ein Mantra rezitieren, dann verfolgen wir die Technik des Dhyana, der yogischen Meditation. In einer Asana üben wir Asana, in Pranayama üben wir Pranayama. Wenn wir dabei Begriffe wie Shiva oder Vishnu verwenden, verfolgen wir eine hinduistische Meditationsform, die ebenfalls Dhyana genannt werden darf, aber einen religiösen, dogmatischen Hintergrund hat. Wenn wir Zazen üben, verfolgen wir eine buddhistische Meditationsform, die mit den Begriffen Nichts und Leere arbeitet. Wenn wir TZM verfolgen, üben wir mit einem begrifflosen Mantra, wenn wir kämpfen, betreiben wir Kampfsport oder –kunst, wenn wir tanzen, tanzen wir. Ich finde es einfach sinnvoll, die Dinge beim Namen zu nennen, auch wenn das Ziel all dieser Wege gleich sein sollte, was allerdings erst einmal hinterfragt und auch beantwortet werden muss. Selbst wenn wir eine positive Antwort dazu annähmen, erreichen wir -um eine Metapher zu gebrauchen- Lissabon entweder mit dem Flugzeug fliegend, mit dem Schiff schwimmend und über den Landweg fahrend. Jeder Weg hat seine Namen und seine Inhalte.

Worüber ich hier sprechen kann sind ausschließlich sind die Wege des Zazen und

Dhyana, die ich selbst verfolgt habe oder verfolge, und das auch nur soweit ich darauf selbst Erfahrungen machen konnte und soweit ich in der Lage bin, darüber auch zu berichten. Nicht jede Erfahrung lässt sich auch gleich und leicht in Worten fassen, nicht jede Erfahrung eignet sich zur Weitergabe an Mitmenschen und natürlich gibt es auch Erfahrungen, die ich gar nicht weitergeben möchte, da sie mir zu persönlich erscheinen. Das ich trotz dieser Einschränkungen bereit bin, die Lehre des Sitzens in Meditation an Kursteilnehmer weiterzugeben, beruht auf der Einsicht, dass unsere Gesellschaft Menschen braucht, die zu einer Meditationspraxis fähig sind.

In jeder beliebigen Meditationspraxis können Erfahrungen gemacht werden, was an sich profan ist und sich daraus ableitet, das wir in jeder Sekunde unseres Lebens Erfahrungen machen können. Wenn wir allerdings in einer Übungspraxis auf Erfahrungen hinarbeiten, müssen wir uns darüber im Klaren sein, welche Erfahrungen wir denn zu machen wünschen, denn: Die Erfahrungen jeder Meditationsform werden in aller Regel in jeder Tradition anders beschrieben und auch anders benannt. So ist zunächst einmal die Unterscheidung wichtig, ob diese Erfahrungen einen mehr praktischen Nutzen haben sollen wie z.B. die Stärkung der Konzentrationsfähigkeit oder die Fähigkeit, gut einschlafen oder abschalten zu können, oder ob diese Erfahrungen dem Leben an sich als Erweiterung, Vervollkommnung oder Entwicklung dienen sollen. Die erstgenannten Motive können als „ich meditiere, um... zu ermöglichen“ zusammengefasst werden, die letztgenannten als „ich meditiere, um... zu werden“.

Dann ist es wie bei allen Erfahrungen notwendig zu entscheiden, in welcher Sprache und Form ich diese Erfahrungen ausdrücken, selbst leben oder weitergeben möchte. Arbeite ich also bei der Weitergabe in einem buddhistischen, christlichen oder hinduistischen Sprach- und Ausdrucksgefüge oder bevorzuge ich eher eine wissenschaftliche Form wie Psychologie, Psychoanalyse oder Philosophie. Während die religiösen Formen relativ genau gefügte Ausdrucksweisen besitzen, die grundlegende Dogmatiken nicht ausschließen können, sind die mehr atheistischen Formen vielgestaltiger, differenzierter und daher auch sehr viel mehr mit der Gefahr belastet, sich im Dschungel der Variationsmöglichkeiten zu verirren. Alle Sprachen, Wissenschaften, Religionen und Weltanschauungen haben bereits in ihrem Grundkonstrukt eine vorgegebene Sichtweise eingearbeitet, aus der innerhalb eines Beschreibungsversuches nicht oder nur schwer ausgebrochen werden kann. Lediglich die Absicht, sich auf „nur sich selbst leben“ zu beschränken, kann auf die Formulierung in Sprache verzichten; und auch dieses wird schwierig sein, lebt man doch selbst als Einsiedler nicht allein auf dieser Welt und könnte in die Not geraten, seine Reaktionen oder Nichtreaktionen anderen Menschen erklären zu müssen. Selbst Heilige haben sich in der Vergangenheit aufgrund ihrer Aussagen

schon mal schnell in der Psychiatrie oder auch auf einem Hinrichtungsplatz wiedergefunden. In neuerer Zeit scheitern Ehen und Familien, Freundschaften und Sozialgefüge an einseitig ausgelegten und unerklärbaren Entwicklungen. Daher empfehle ich allen Meditierenden, sich vorab schon einer erklärbaren, verstehbaren Sprache zu bemächtigen.

Der Aufbruch in ein anderes Seins Gefüge, das viele Traditionen als hohes Ziel versprechen, sollte nur dann angestrebt werden, wenn man sich in seiner jetzigen eigenen Haut nicht (mehr) wohlfühlt. Der Weg endet immer im Unbekannten und kann seine Versprechen einlösen – oder auch nicht. Sich aufzumachen, um etwas Neues zu gewinnen aus Stolz, Ehrgeiz oder Prahlucht wird, so ist in allen Schriften zu lesen, immer im Desaster enden. Was angestrebt werden kann ist (mehr) Freiheit, Weisheit und Entwicklung, und diese können nur dem Menschsein an sich dienen, nicht aber persönlichen Begehrlichkeiten. Gier, Hass und Verblendung sind, so sagt man im Zen, zu lösen, nicht zu pflegen. Meditation in moderner Form ist eine höchst persönliche Praxis, ist an sich nicht formalisierbar, ist nicht institutionalisierbar und nicht organisierbar. Ein Lehrer und eine Schule können Hilfe geben und einen Schutz- und Übungsrahmen setzen. Die Arbeit an sich aber ist immer dem Menschen selbst vorbehalten.

So vermittelt und praktiziert kann Meditation gelingen. Alles andere ist im meiner Vorstellung heute nur neuer und daher ungereifter Wein in alten verkrusteten Schläuchen.



Wir haben die Wahl, manchmal (2007)

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

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

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

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

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

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

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

Was ist das, dass still ist in mir?