

Wie Yoga wirkt im gesellschaftlichen Umfeld der Moderne

Hanspeter Sperzel, 16.10.2008

Einleitung

Jeder Übende des Yoga wird sich irgendwann einmal mit der Frage konfrontiert sehen, warum Yoga so wirkt, wie es das tut und was die Grundlage der Arbeit ist, der er sich verschreiben muss, um diese Wirkungen zielorientiert zu erlangen.

Wenn wir üben, sehen wir doch den Erfolg dieser Tätigkeit schon allein darin, dass wir uns immer wieder motivieren können, in der Übung weiter zu gehen. Auch wenn wir also nicht erklären können, was es ist, das uns üben lässt, so spricht doch allein schon die Verbissenheit und die Hingabe ein deutliches Wort darüber aus, das es irgendwie wirken muss. Weiterhin ist zu beobachten, dass ganz besonders dann Menschen zum Yoga finden, wenn ihnen ein gewohntes in der Welt sein nicht mehr möglich zu sein scheint. Tod, Trennung, Krankheit, Enttäuschung und Desillusionierung seinen hier einmal kurz genannt, um das gesagte zu verifizieren.

Alles, was von den Menschen getan und erdacht wird, gilt der Befriedigung gefühlter Bedürfnisse sowie der Stillung von Schmerzen. Dies muss man sich immer vor Augen halten, wenn man geistige Bewegungen und ihre Entwicklung verstehen will. Denn Fühlen und Sehnen sind der Motor alles menschlichen Strebens und Erzeugens, mag sich uns letzteres auch noch so erhaben darstellen. Welches sind nun die Gefühle und Bedürfnisse, welche die Menschen zu religiösem Denken und zum Glauben im weitesten Sinne gebracht haben? Wenn wir hierüber nachdenken, so sehen wir bald, dass an der Wiege des religiösen Denkens und Erlebens die verschiedensten Gefühle stehen. Beim Primitiven ist es in erster Linie die Furcht, die religiöse Vorstellungen hervorruft. Furcht vor Hunger, wilden Tieren, Krankheit, Tod. Da auf dieser Stufe des Daseins die Einsicht in die kausalen Zusammenhänge gering zu sein pflegt, spiegelt uns der menschliche Geist selbst mehr oder minder analoge Wesen vor, von deren Wollen und Wirken die gefürchteten Erlebnisse abhängen. Man denkt nun, die Gesinnung jener Wesen sich günstig zu stimmen, indem man Handlungen begeht und Opfer bringt, welche nach dem von Geschlecht zu Geschlecht überlieferten Glauben jene Wesen besänftigen bzw. dem Menschen geneigt machen. (Einstein)

Die Philosophie des Yoga weist wie alle großen Weltanschauungen auf ein Ziel, das zu erreichen angestrebt werden soll. Im Gegensatz zu westlichen Anschauungen jedoch bildet Yoga dies aus durch eine Veränderung am Selbstsein des Einzelnen und nicht durch eine Formung der Welt. Und diese Veränderung ist individuell und liegt in der persönlichen Selbstverantwortung jedes Einzelnen. Yoga formuliert dieses Ziel nicht nur in seinen Schriften, sondern bietet dem interessierten Menschen ein ausgefeiltes System an Übungen und Handlungen, das wie ein Werkzeug genutzt den Weg zum Ziel ebnen kann.

Yoga ist eben nicht die Anhängerschaft und Selbstaufgabe, wie sie häufig aus westlicher Sicht (Guruwesen) gesehen wird, sondern ist die zu erreichende vollkommene Selbstverantwortung jedes Einzelnen. Das kann zwar vorübergehend eine Anhängerschaft und Aufgabe bedeuten, aber diese wird immer aufgelöst durch den Übenden selbst oder seinen Lehrer, der am richtigen Punkt eine weitere Anhängerschaft verneint. Richtige Gurus erkennt man daran, dass sie keine großen Anhängerschaften um sich herum dulden (z.B. Krishnamurti) oder sich dem Anhänger irgendwann entziehen. Ein weiteres Zeichen dafür ist der Erfolg des Lehrers, der seinen Schüler wachsen lässt bis hin zu Ebenbürtigkeit.

Yoga ist Selbsterziehung und Selbstbildung. Es beginnt mit der Formung ethischer Grundsätze, geht über die Erziehung und Ausbildung des Körpers und seiner Funktionen, geht über Erkenntnis und Wissen bis zur Vollendung des Menschen, die in einem kurzen und knappen Satz als „Verlust der Angst vor dem Leben und seiner Inhalte“ beschrieben werden kann.

Im Folgenden versuche ich, eine Beschreibung des Übungsweges zu geben, wie er mir vermittelt und bekannt geworden ist.

Beschreibung der Yoga-Realität heute

Bleiben wir zunächst einmal beim Yoga und seiner Prägung heute. Yoga ist Trend, Lifestyle und Top-modern. Schulen gibt es mittlerweile überall. Sie schießen wie Pilze aus dem Boden und überziehen das Land in einem dichten Geflecht. Doch auch hier stellt sich dem Suchenden schnell ein Bild ein, das unterschiedlicher gar nicht sein kann. Da geht es oftmals sportlich dynamisch zu im Unterricht, häufig auch entspannend lässig oder sogar geistig-esoterisch, es gibt mehr künstlerische Formen, medizinisch orientierte Formen, entspannungsorientierte oder auch familiäre bis zu sektiererischen Ausrichtungen.

Eine Yoga-Illustrierte beschreibt etwa 100 alte bzw. neu entstandene Yogastile. Jeder Stil beschreibt seine eigenen Vorstellungen von Übungsweisen, Haltungen und Ausrichtungen. Der angebotene Unterricht beschäftigt sich überwiegend mit Körper- und Atemarbeit und vermittelt vereinzelt zusätzlich Entspannungstechniken. Selten aber wird über die Hintergründe und Ziele dieser Arbeit referiert. Und davon, dass Yoga eigentlich Meditation zum Ziele hat - wie das bei Patanjali nachzulesen ist - wird selten etwas zu hören sein. Und wenn dann Meditation einmal angeboten wird, erfährt man in der Regel außer den allgemeinen Ansagen zum Sitzen und zur Konzentrationsform wenig bis gar nichts zu den Zielen, denen diese Übungen dienen sollen.

Eine allgemein gebräuchliche Erläuterung zur Yoga- und Meditationspraxis ist die Aussage, das Üben, Üben und noch mal Üben Grund, Weg und Ziel der Übung sei. Im Grunde genommen ist diese Aussage ein Ringschluss, der einem fragenden

Geist keinerlei Anhaltspunkte gibt. Und so schöne Ansagen wie die, dass man schon, wenn man nur genug geübt habe, erfahren würde, warum man eigentlich übt, können nur als nett angesehen werden. Ein Gleiches kann so ganz nebenbei gesagt auch über den Genuss des Alkohols ausgesagt werden, wobei das Ergebnis jedem klar sein dürfte, der es einmal versucht hat..

Gibt es objektive Ergebnisse des Yogaübens, Ergebnisse, die nicht auch mit Volleyball oder autogenem Training zu erreichen sind. Gibt es Ergebnisse, die konkreter sind als „das sich subjektiv wohler fühlen“ oder „das ausgeglichener sein“, die gerne und leider allzu oft von Übenden zu hören sind? Diese objektive Ergebnisse sind dabei nicht nur auf der Basis von Blutdruck oder anderen messbaren Parametern der Wissenschaften gedacht, sondern ganz konkret als Aussage wie „seit ich Yoga mache, habe ich keine Rückenschmerzen mehr“, „sind meine Erkältungserkrankungen deutlich zurückgegangen“, „ist mein Hang zur Aggressivität, Depression oder Melancholie deutlich schwächer geworden“, „kann ich konzentrierter Arbeiten“, „spüre ich Krankheit und Überforderung rechtzeitig“ oder ähnliches. Und warum sind solcherlei Wahrnehmungen so selten zu hören.

Oftmals in Workshops gerinnt die Frage, wann denn eine besonders spektakuläre oder besonders schwierige Übung durchgenommen würde, schnell handfeste Substanz. Und obwohl von den Fragenden viel leichtere Übungen weder verstanden noch getragen werden können, wird eine Bereitschaft sichtbar, auch diese überschweren Hürden zu meistern. Ist Yoga wirklich die Fähigkeit, im Skorpion oder Kopfstand zu stehen, den Kopf auf den Boden legen oder die Grätsche auf 180° ausdehnen zu können. Ist Leistung wirklich ein Zeichen des Fortschritts im Yoga?

Und ist, um die Fragen langsam zu einem Abschluss zu bringen, das Üben von Yoga wirklich für Jeden und jedermann das geeignete Terrain. Oder sollte manch einfach gestrickter Geist nicht doch lieber dem Fußballplatz zustreben? Yoga heute ist wie Eingangs bereits erwähnt trendy, gehört zum Lifestyle und ist damit das Wasser auf den Mühlen der Selbstbestätigung und des In-Seins. Aber eignet sich Yoga wirklich für solch eine Ausrichtung?

Und eine weitere, viel folgeschwerere Frage drängt sich ins Bewusstsein: Wo immer heute Yoga oder yoga-ähnliches Üben angeboten wird, wird man auch mit einer Übungsweise konfrontiert, die allgemein „Meditation“ genannt wird. Es stellt sich beim Umherziehen dann schnell heraus, dass verschiedene Anbieter und Lehrer darunter ganz unterschiedliche und einander unähnliche Übungsweisen verstehen. Dabei geht die Ausrichtung der Einübung bezüglich der äußeren körperlichen Praxis von unbeweglichem Sitzen des Zen bis zur tobsüchtigen Auslassung bei Osho-nahen Schulen. Und die erwünschte innere Haltung geht von der absoluten Stille der Gedanken (shikantaza) bis zur permanenten litaneiarartigen Rezitation (Mantra, Sutra). Und selbstverständlich beschreibt sich jede Richtung meist auch noch als die allein gültige Form, die einzig wirksame Form oder die einzig-traditionelle Form und warnt ausdrücklich davor, diese mit anderen Formen zu mischen, zu verbinden oder zu ergänzen. Wo also anfangen?

Was ist Yoga wirklich? Was kann es und viel wichtiger noch: Was kann es nicht?

Das leidende sich Wandeln

Viele Menschen, die heute die Arbeit des Yoga beginnen, bezeichnen sich als "Suchende"; und gesucht wird das Glück, eine Art des Friedens oder eine größere Form der Selbstheit. Auch wenn der Grund sich jeweils nur schwer herauslesen lässt, immer ist es der Wunsch etwas zu verändern, etwas zu bewirken, der den Weg in ein Yogazentrum begründet. Jede Veränderung aber ist etwas Neues, und Neues hat seinen Preis. Wer also ernsthaft beginnt, sich mit Yoga zu formen, wer also daran arbeitet, bewußter zu werden, muß auch bereit sein, diesen Preis zu bezahlen. Denn eines ist klar und durch logischen Schluß ohne Mühe nachvollziehbar: höhere Bewußtheit sieht nicht nur die schönen Seiten eines reicheren Lebens, sondern auch die Schattenseiten dieses reicheren Lebens. Wer weiß schließlich nicht davon, dass Reichtum allein nicht glücklich macht, dass Ruhm allein nicht glücklich macht, und warum sollte es mit mehr Bewußtheit hier anders sein. In der Vergangenheit gab es immer wieder Menschen, die zu höherer Bewusstheit aufsteigen konnten und sich in der Problematik gefangen sahen, das die Mehrheit der Menschen um sie herum, und ganz besonders Freunde und Partner, dieses anders sein nicht verstanden, es nicht zu akzeptieren vermochten und ausgrenzten. Jeder Übende sollte sich dieser Gefahr bewusst sein. Nichts ist auf dem Weg hinderlicher als Stress und Streit im täglichen Leben!

Der erste Schritt: Sich selbst erkennen

Exkurs: Das Bild von Licht und Dunkelheit auf verschiedenen Ebenen

In vielen Traditionen, die sich mit Psychologie, Esoterik und Spiritualität befassen, spielt die Metapher von Licht und Dunkelheit eine große Rolle. Licht und Dunkelheit heißt entweder sehen oder nicht-sehen, und beides hat etwas mit wahrnehmen und daher mit Bewusstwerdung zu tun. Sich etwas bewusst zu machen kann also mit Licht-werden, mit sich unbewusst zu sein mit in-die-Dunkelheit-fallen interpretiert werden. Unterschiedliche Bewusstseins Ebenen gibt es in nahezu jeder Tradition, und daher kann auch von jeder Ebene eine spezielle Definition von „Licht und Dunkelheit“ gedacht werden. Licht-sein in der Ebene eines mythologischen Bewusstseins muss also folglich anders definiert sein als Licht-sein in einer mentalen Bewusstseins Ebene. Weiterhin sind die Möglichkeiten einer Licht-Werdung auf jeder Ebene unterschiedlich und daher auch anders zu beschreiben.

Für Yoga und seinen philosophischen Hintergrund muss somit eine Interpretation auf einer mythischen Bewusstseins Ebene erfolgen, denn in seinem Entstehen war dies die Ebene der lebenden und angesprochenen Bevölkerung in Indien. Des

Weiteren sind in der Auslegung typisch indische Kulturinhalte anzusetzen, die sich auf der historischen Bühne eben so ausgestaltet haben.

Das Erkennen der Konvention

Der erste Schritt jeder Arbeit -ganz gleich, um was es sich handelt- ist und bleibt die Erkenntnis, dass etwas getan werden sollte. Dieser Schritt ist zwangsläufig. Aber wie geht er vor sich, was ist zu tun, um zu erkennen, dass etwas getan werden muß?

Wir leben unser Leben überwiegend in festen Formen, und kaum ein Bereich des Lebens bleibt von dieser Festigkeit verschont. Wir werden geboren und wachsen auf in der Obhut unserer Eltern. Wir haben uns diese nicht ausgesucht, noch sind diese Eltern in dieser Aufgabe geschult und vorgebildet. Dann kommt die Schule, die wie manch Elternhaus auch nicht gerade ein Hort der Freizügigkeit ist, und der Zwang zur "guten Note" auf der einen Seite und zur "Teilhabe" auf der anderen Seite prägt unser Denken in diesen Jahren mit unvorstellbarer Wucht. Dann kommen die Beziehungen, manche zwangsweise und notwendig wie die zu Kollegen und Bekannten, andere freiwillig und emotional belastet, wie die zum anderen Geschlecht und zu Freunden, dazwischen der Einfluß von Eltern, Vorgesetzten und Vorbildern, aufgrund welcher Konstellation auch immer. Und dann, irgendwann einmal, stellen wir fest, dass all das nun einmal so sein muss und wir sind zeitweilig zufrieden darin. Aber diese Zufriedenheit hält nicht ewig und irgendwann später kommen die ersten Krisen. Wir nennen sie so schön Sinnkrise, Midlife-Crisis oder Alltagskrise, haben dann der Sache damit einen Namen gegeben, erinnern uns an das gewohnte und gegebene und sind wieder zufrieden für eine bestimmte Zeit. Aber auch diese zweite Zufriedenheit hält nicht ewig. Und ein paar Jahre später fangen wir wieder an zu zweifeln. Und vielleicht, irgendwann, stellen wir fest: "Es geht nicht mehr so weiter!" und die Frage stellt sich: "Was nun?". In der Regel wechseln Menschen dann ihren Arbeitsplatz, suchen und finden eine neue Ehebeziehung oder fahren mal richtig schön und weit in den Urlaub. Und Tage oder Wochen später stellt sich die Krise wieder ein, und der Kreislauf beginnt von neuem. Die einzige Antwort, der einzige Rat und die einzige Möglichkeit, diesen unseligen Kreislauf zu erkennen und die an dieser Stelle gegeben werden kann, ist: "Bleib' doch einfach mal stehen und schaue, wo du jetzt wirklich stehst!". Denn wenn wir unsere gelebten Konventionen erkennen wollen, müssen wir zumindest einen Moment lang darauf verzichten, ihnen nachzugehen. Erst so werden uns die Auswirkungen sichtbar, die sie hervorrufen.

Körperliche Auswirkungen der Konvention

Unsere Kultargesellschaft mißachtet den Körper. Sie mißachtet ihn so sehr, dass die vielen Signale nicht erkannt werden, die ein Körper sendet, wenn wieder einmal mehr gewollt wird, als die Hülle verkraften kann. Schon lange vor einer Erkrankung warnt uns Müdigkeit, Verdauungsschwierigkeiten, Konzentrationsschwächen, Unwohlsein, Zorn- und Wutbereitschaft oder Depression. Diese Signale sagen: Bleib doch einmal stehen und schaue nach innen, denn: da stimmt etwas nicht. Da gibt es einen Abgrund zwischen Wollen und Realität, zwischen Geben und Nehmen oder zwischen Aufwand und Ergebnis. Der Körper ist vom Geist nicht getrennt. Geist (Ich) und Seele (Selbst) besitzen ihn nicht wie ein Werkzeug, sondern sind auch dieser Körper. Körper und Geist sind vielmehr verzahnt wie die Rädchen einer Uhr. Und die Seele, um bei diesem Bild zu bleiben, ist das Gehäuse dieser Uhr, das alles zusammenhält. Die Signale des Körpers sind damit auch die Signale von Geist und Seele. Und stimmt etwas nicht, so zeigt er dies auch an. Die Schwierigkeit dabei ist, diese Anzeichen **rechtzeitig** zu sehen, sie richtig einzuordnen und „stehen zu bleiben und zu schauen“, was es denn sein oder was es wollen könnte.

Exkurs: Gleichgewicht

Der Mensch als physisches Wesen ist ein dynamisches System und strebt, wie alle diese Erscheinungen zu einem gleichgewichtigen Zustand. Nun gibt es nicht nur den einen super-gleichgewichtigen Zustand, den uns unsere sogenannten Wissenschaften weismachen wollen (Blutdruck: 80/120, Cholesterin: 6,1 mmol/l, Triglyzeride: 1,7 mmol/l, Sport ist gesund, Tabak ist schlecht, ...), sondern es gibt viele Möglichkeiten, ein Gleichgewicht herzustellen. So kann „no sports“ in Verbindung mit ausgewogenem Essen und einem stressfreien Alltag trotz der einen oder anderen Genussmitteleinnahme (Tabak, Alkohol) durchaus ein gesundes und stabiles Gefüge bilden. Im Prinzip ist das Maß der entscheidende Faktor. Der Mensch wird krank oder unzufrieden, wenn das jeweilige Maß der Belastungen nicht in einem gesunden Gleichgewicht mündet. Ich sage hier an dieser Stelle extra „gesundes Gleichgewicht“, weil es auch gleichgewichtige Zustände gibt, die sehr dicht an einem Abgrund liegen und wo eine kleine Veränderung zur falschen Seite schon den Absturz bedeuten kann. Das gesunde Gleichgewicht liegt in der oft zitierten Mitte und lässt daher Spielraum nach allen Seiten. Einige Beispiele mögen dies verdeutlichen. Ausgehend von einem gesunden Gleichgewicht ...:

- ... wird ungewohnter Weingenuss am nächsten Tag zwar als Kater empfunden und stört, aber diese Auswirkung ist auf eine kurze Zeit begrenzt und wird schnell korrigiert.
- ... wird eine Enttäuschung durchaus als emotionale Spannung, Erregung und vielleicht auch als Zorn empfunden, aber auch hier wird schnell ein Ausgleich gefunden.
- ... wird eine Veränderung von Lebensinhalten durch Trennung, Arbeitslosigkeit oder Tod zwar als große Störung empfunden, aber Trauer, Zorn und Lebenswille werden schnell zu einem erneuten Gleichgewicht führen.

Neben dem Selbstbewusstsein, dass sich über Konventionen (s.u.) hinwegsetzen kann, ist ein gesundes Gleichgewicht auf physischer Ebene das bedeutendste Pfund zu Gesundheit und Ausgeglichenheit. In unserer maßlosen Zeit sind diese Gleichgewichte meist von ungesunder Natur (...dicht am Abgrund) und führen schon bei leichter Störung zu ungewissen Entgleisungen (...Krankheit, Depression). Das oben erwähnte Schauen ist das einzige wirkliche Werkzeug zur Selbsterkenntnis. Es wird daher nicht nur angewendet, wenn es Einem so richtig gut geht, sondern vor Allem auch dann, wenn eine Entgleisung sich anzubahnen scheint oder bereits Anzeichen für Veränderungen (positiv und negativ) sich zeigen. Daher wird im Yoga tägliches Üben empfohlen, sowohl in der körperlichen (Asana) als auch in der geistig-seelischen Weise

(Meditation). Die heute zunehmend zu registrierende Ansicht, dass „es mir nicht gut genug gehe um üben zu können“ beweist daher ein vollkommen falsches Verständnis von Yoga und kann durchaus „pervertiert“ genannt werden!

Energetische Auswirkungen

Exkurs: Energie des Körper-Geist-Seele-Komplexes

Spricht man in unserer Gesellschaft von Energie im Zusammenhang mit Körper, Geist und Seele, so ernten wir in aller Regel zusammengezogene Augenbrauen oder bestenfalls ungläubige Blicke. Denn Energie oder die Begrifflichkeit der Energie wird wie das Ding angesehen, das angeblich aus der Steckdose fließt, wenn ein Stecker hineingesteckt wird. Dabei stimmt selbst dieses Bild nicht einmal annähernd. Energie ist nichts zum Wiegen, Messen und Gebrauchen, sondern ist ein Symbol für etwas, das sich gerade nicht physikalisch erklären läßt. Auch die vielfältigen Versuche, eine psychische Erklärung dafür zu versuchen, sind bestenfalls als gescheitert zu betrachten. Auch der Begriff "Potenz" ist hier nicht immer angemessen, wird er doch in der Umgangssprache und in der Wissenschaft vollkommen anders gebraucht. Die Begrifflichkeit der Potenz, die trotzdem zumindest eine annähernde Gültigkeit besitzt in Bezug zu Energie, ist definiert als das Vermögen, etwas zu bewegen (im umgreifenden Sinne, nicht physikalisch oder psychisch) oder zu verändern.

Ein extremes Beispiel: Als denkender Mensch besitze ich die Fähigkeit, ein Mörder zu sein. Ich besitze die potenzielle Fähigkeit, zu morden, auch wenn ich diese nicht benutze. Somit steht mir auch die Energie zur Verfügung, die ich bräuchte, um zu morden. Sie ist abrufbereit und jederzeit verfügbar. Ich habe auch Energie zum Malen, zum Gehen, zum Lieben und Hassen, zum Schlafen und Träumen, zum Denken und Handeln, zum Verdauen und Atmen, usw. In der Summe aber gibt es nicht eine Energie für jedes Teil dieser Aufzählung, sondern es gibt eine einzige Energie, die all das bewerkstelligen kann. Und der schönste Ausdruck dafür ist: Diese Energie ist eine schöpferische Kraft! So ist die Aussage zu verstehen, wir besitzen körperliche, geistige oder seelische Energie. Vereinfacht gesagt ist sie die Fähigkeit zu wählen oder, im yogischen Sinne gebraucht, die Fähigkeit, auch nicht wählen zu müssen.

Wenn energetische Auswirkungen der Konvention beschrieben werden sollen, und Energie im oben genannten Sinne verstanden wird, dann wird schnell deutlich, das hier nur Begrenzungen gemeint sein können. Es ist ja gerade das Wesen der Konvention, zu begrenzen und eine Vorauswahl zu treffen. Nur ist uns dies in aller Regel nicht bewußt. Wird die Konvention aber in diesem Sinne erkannt, so öffnet sich auch die Begrenzung und es werden schnell weitere Möglichkeiten sichtbar. Aber Vorsicht: Es wäre falsch, dies nur im positiven Sinne zu verstehen. Weitere Möglichkeiten bedeutet auch, dass die animalische Natur des Menschen ihre Ideen wieder einbringen kann. Ein Beispiel: Ein Eheproblem lässt sich zum Beispiel auf vielfältige Weise lösen. Das kann gehen von: "Wir vertragen uns einfach wieder" bis zu "Ich drehe dir den Hals um". Die Konvention beschränkt diese Möglichkeiten auf ein gesellschaftlich erwünschtes Maß. Fällt die Konvention, fällt auch das Maß und der Mensch als Individuum ist gefordert, das Maß sich selbst zu setzen. Dies erfordert in hohem Maße Verantwortungsbereitschaft, Stärke und Selbstbewußtsein.

Die Konvention ist ein Werkzeug der Kultur. Sie tabuisiert unerwünschte Verhaltensweisen und begrenzt die verbleibenden Verhaltensweisen auf ein gewünschtes Maß. So gesehen ist sie durchaus die Basis, auf der Kultur und Spiritualität sich entwickeln können. Aber sie kann auch begrenzen; und sie tut das dann im negativen Sinne, wenn sie einem selbstbewußten, verantwortungsfähigen und starken menschlichem Bewußtsein so enge Grenzen setzt, dass diese wie ein Gefängnis empfunden werden.

Geistige Auswirkungen

Das menschliche Denken ist ein Werkzeug, das eng mit den oben beschriebenen energetischen Prinzipien verknüpft ist. Grob gesagt sichtet das Denken unablässig die erkannten Möglichkeiten, wägt diese gegeneinander ab, trifft Vorauswahlen durch Aussondern und wählt letztlich die eine Möglichkeit aus, die verfolgt werden sollte. Es beschäftigt sich aber nur mit den Möglichkeiten, die als solche erkannt wurden, und diese sind vorzugsweise die der Konvention. Diese sind erprobt, wurden schon oft gewählt, sind vertraut und bergen daher ein abschätzbares Risiko. Weiterhin sind diese alten, ausgetretenen Pfade schnell gesichtet, durchdacht und erfordern nur wenig Aufwand (Energie). Neue Wege hingegen verbrauchen viel Zeit und Energie und blockieren darum Ressourcen, die für den dichtgepackten Alltag gebraucht werden. Wer kennt nicht diese Blockierung, wenn man einmal vor einer weitreichenden und vor allem neuen Entscheidung steht, dabei vergißt zu essen, einzukaufen, einem Gespräch nicht mehr folgen kann oder nicht fähig ist, einen einfachen Text zu verstehen, weil das brennende Problem immer wieder dazwischenfunkelt. So löst man in aller Regel sein Problem wieder auf konventionalem Wege und der Geist hat wieder seine gewohnte Struktur. Man könnte es „Ungeduld“ nennen, was diesen einfachen, aber bereits durch bloßes Nachdenken als falsch zu erkennenden Lösungsansatz bevorzugt wirksam werden lässt. Der Sinn der Konvention ist es ja gerade, standardisierte Lösung anzubieten. Aber diese sind eben nicht immer das Gelbe vom Ei!

Seelisches Befinden

Nun wäre der körperliche, der geistige und der energetische Mechanismus der Konvention ja kein Problem, gäbe es da nicht eine weitere Instanz im menschlichen Wesen. Und diese Instanz erscheint in unserem Bewußtsein als Unruhe, als Zweifel, als Leere; oder sie erscheint in den Zeiten unseres Nicht-Bewusstseins wie in den Träumen; oder sie macht sich bemerkbar als Scheitern im Alltäglichen wie im Vergessen, im Versprechen oder in der Unaufmerksamkeit. Ich nenne sie, diese Instanz, einfach einmal „Seele“.

Diese unsere Seele erzeugt also in uns einen Ausdruck, den ich jetzt einfach einmal ein „Sehnen“ nennen möchte. Dieses Sehnen sucht sich auf die verschiedenste Art auszudrücken. Da gibt es die Ausdrucksform in der künstlerisch schöpfenden

Arbeit, es gibt das sich Einlassen auf eine Religion oder einen Ritus, es gibt das Austesten wollen der persönlichen Grenzen, wie sie sich im Bergsteigen oder im Abenteurertum darstellt, es gibt den Weg in die Einsamkeit der Wälder oder der Klöster, es gibt den Weg des Kriegers oder den des Samariters, und deren viele mehr. Immer aber ist der Weg, den diese Sehnsucht wählt, ein Weg der Ausschließlichkeit, immer ist es ein Weg der Einsamkeit. Nicht umsonst sagte Christian Morgenstern, dessen Biographie ihn als einen Wissenden ausweist: "Den Weg zur Wahrheit, den gehst du immer allein". Viele Wege dieser Art kann die Geschichte uns aufzeigen. Seien es die Gestalten Christi, Krishnas oder Orpheus, die einen solchen Weg gezeigt haben, seien es die diesen Gestalten folgenden Religionen mit ihren Klöstern und ihrer Caritas, seien es die Schulen Platons oder der des Pythagoras, diese Sehnsucht sucht einen Weg nach Ausdruck.

Yoga in seiner Gesamtheit ist ein solcher Weg, und er bietet alle Elemente, die individuell unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Ausdrucksmöglichkeiten benötigen, sich hier zu finden.

Aber Vorsicht, der Weg, der hier gemeint ist, ist, wie schon bald zu lesen sein wird, nicht die Kopie eines traditionellen In-der-Welt-seins, das am Leben eines Gurus, Heiligen oder Vorbildes abgelesen werden kann. Sondern hier ist im Gegenteil dessen ein Schauen gefragt, ein Stehen bleiben können und ein Wahrnehmen des „hier und jetzt“, dass niemals Kopie sein kann. Der sich auf dem Weg befindende kann sich bei niemand anlehnen oder sich mitziehen lassen, sondern er muss selbst gehen lernen!

Der zweite Schritt: Das Entwickeln einer Idealvorstellung

Nun sind wir den ersten Schritt gegangen, sind stehengeblieben und haben die selige oder auch unselige Wirkung der Konvention erkannt. Wir nutzen jetzt diese Erkenntnis und nehmen uns nun vor, die gleichen Fehler nicht erneut zu machen, und suchen nach neuen Wegen. Ein neuer Weg ist meist schnell gefunden, und sind wir ihn eine Weile gegangen, stellen wir ernüchtert fest, daß auch dieser Weg seine Fehler hat und seine Zwänge, und von der Freiheit, wie wir die Stillung unserer Sehnsucht genannt hatten in der Euphorie des Neuen, gibt es schon bald nicht einmal mehr einen einzigen Zipfel. Und die Sehnsucht kehrt unverändert zurück. Und wir stellen weiterhin fest, das sich eigentlich nichts geändert hat, sondern: Wir haben nur eine Konvention durch eine andere ersetzt. Sie hat zwar nicht die gleichen Fehler, dafür aber andere, die wir bisher nicht kannten.

Wenn wir jetzt etwas gelernt haben sollten, werden wir zu dem Schluß kommen, so also geht es auch nicht. Und wir beginnen, uns Gedanken zu machen und bleiben erneut stehen, um zu schauen.

Schritt für Schritt entsteht ein Ideal

Wenn wir das Wünschenswerte sammeln und systematisieren, und das Unerwünschte sammeln und systematisieren, nehmen wir jetzt einmal an, wird sich nach langer und mühsamer Arbeit ein Idealbild erschließen. Dieses ist zunächst als Ganzes gesehen vielleicht unwirklich und unlebbar, aber Teile könnten sich schon bald realisieren lassen und so, Schritt für Schritt...

Ein Idealbild entsteht auf diese Weise, aber dieses Bild ist nicht mehr statisch und fest wie der Versuch die Konvention zu wechseln, sondern fließend und anpassungsfähig. Dieser Moment ist der Eintritt des Menschen ins philosophische Denken, der Eintritt in die Individuation. Die alte Form der Philosophie bildet sich hier aus, jene also, die noch undifferenziert als Weisheit oder Gelehrtheit bezeichnet wurde und die keine Fachrichtungen kannte. Es beginnt die Suche, die zur Lebensaufgabe wird. Viele sind dieser Suche schon gefolgt, und große Namen ragen aus dem Heer dieser suchenden Menschen heraus. Und wieder tauchen die Namen auf, die wir im ersten Schritt bereits genannt hatten, und ihnen folgen viele weitere, die durch den Versuch, durch das Denken zu Erkenntnis zu gelangen, zu Ruhm und Ehre gekommen sind. Aber uns muss auch bewusst sein, das die schrittweise Näherung an die Wahrheit und Wirklichkeit immer unvollständig sein muß. Unvollständigkeit scheitert in letzter Konsequenz immer, und wann immer unser Scheitern zur Bewußtheit gelangt, leiden wir Höllequalen.

Exkurs: Die überlieferten Beschreibungen von erleuchtetem Leben

Die Bilder einer Haltung, die man als "Erleuchtet" bezeichnen kann, bilden den Kern unserer spirituellen Überlieferung. Das Bild geht in aller Regel vom Leben und Werk eines Menschen aus, der als „erleuchtet“ betrachtet wurde und dessen Leben als Beispiel und Vorlage für die mögliche eigene Entwicklung von Nutzen sein könnte. Trotzdem muss an dieser Stelle eindeutig gesagt werden, dass die überlieferten Bilder von Erleuchtung immer nur bruchstückhaft sind (es sind ja persönliche Erfahrungen eines Individuums) und daher nicht Eins zu Eins nachempfunden und nachgelebt werden können. Erschwerend sind dann noch die Kultur und der Bewusstseinsgrad der Menschen, an die diese Beschreibung gerichtet wurde. Dies alles stellt eine nahezu unlösbare Aufgabe dar.

Das Idealbild, das unsere Vorstellung zu entwickeln vermag, wird wie oben gesehen also immer fließend sein und zu keinem Abschluss kommen können, ist also aus einer buddhistischen Begrifflichkeit heraus immer auch (noch) mit Leiden verknüpft und muss in seiner Ungreifbarkeit (weil fließendes nicht greifbar, sondern nur erlebbar ist!) immer als letztlich scheiternd angesehen werden. Trotzdem ist dieses formlose Gebilde die einzig menschlich mögliche Ausformung eines Ideals. Und diese Aussage gilt für alle Quellen, aus denen ein Ideal sich nähren könnte: Kultur, Überlieferung, Vorbild, gedanklich-analytischer Aufbau.

Der Mensch geht in seiner Überheblichkeit meist davon aus, zu wissen. Er glaubt zu wissen, wie diese Welt, ihre Dinge, Geschöpfe und Bewohner zueinander in Beziehung stehen und erlaubt sich aus diesem Wissen heraus, zu urteilen und zu werten. Und aus diesem Urteil und dieser Wertung heraus handelt er; und er nennt dies folgerichtig, logisch oder wissenschaftlich. Betrachtet man sich aber viele dieser Handlungen und deren zugrundeliegendes Urteil, so muss man immer wieder feststellen, dass hier Glaube und Wirklichkeit des Menschen sehr weit auseinanderliegen. Die Fehlurteile und deren Folgen allein der letzten 100 Jahre, würden zusammengetragen die Bände unseres Wissens weit in den Schatten stellen. Und trotzdem, der Glaube an die Allmacht und Richtigkeit unserer Systeme scheint ständig zu wachsen.

Was wir heute mehr denn je erkennen müssen, ist die Tatsache, dass jede Betrachtung der Welt und ihrer Teile stets nur eine Perspektive unter unendlich vielen sein muss, und dass es aus diesem Dilemma kein entrinnen geben kann. Diese Welt ist, um ein vielzitiertes Beispiel zu verwenden, wie ein Fluss, der nun einmal nicht an der Quelle, sondern im Dunkel des Erdinnern beginnt und der, sich vereinigend mit anderen Flüssen, irgendwo in ein Meer einströmt und selbst damit noch nicht endet, bereichert er doch das Meer und verändert dieses durch sein Einströmen unaufhörlich. Nur unser System der Beschreibung lässt den Fluss an der Quelle beginnen und im Meer enden. Nun ist die Beschreibung an und für sich nicht schlecht, aber sie darf eben nicht mit der Wirklichkeit verwechselt werden. Jede Beschreibung sieht nur aus einer isolierten Perspektive heraus, und diese mag für die Erstellung einer Landkarte oder zum Auffinden eines bestimmten Ortes ja ganz nützlich sein, aber: die Wirklichkeit beschreibt sie immer nur bruchstückhaft.

Setzt sich diese Erkenntnis im Menschen um, muss er sich bewusst sein, das Wissen nur bruchstückhaft sein kann. Damit bekommt auch das Idealbild, das sich für den Menschen aufbauen lässt, nur eine bruchstückhafte Eigenschaft, die ständige Anpassung erfordert. Das Idealbild wird damit zu dem bereits erwähnten Fluss; und ein Fluss, der die Wesenheit des „fließens“ verliert, hört auf, ein Fluss zu sein ...

Setzt sich diese Erkenntnis weiter um, wird klar, dass allzu groß geratene Systeme zwangsläufig nicht fördernd sein können, da Anpassung Übersichtlichkeit erfordert und nicht Starre. Wenn wir uns also unser Ideal sich bilden lassen, dann sollte es ein Fluss sein können, übersichtlich und frei in seinem Strömen, beginnend im Dunkel der Erde und sich ergießend in die Unendlichkeit des Meeres. Und dieser Fluss arbeitet ständig an seinem Lauf, seiner Strömung und seiner Tiefe, ist anpassend und formend zugleich: ist schöpferisch.

Betrachten wir uns nun die Systeme, die der Mensch bisher in seiner langen Historie zu Idealen zu formen wusste und die uns Hilfe und Anregung sein könnten, unser ureigenstes Ideal zu schöpfen.

Psychologie

Die Psychologien der Menschheit sind vielfältig, und nahezu jede Kultur hat ihre eigene Psychologie ausgebildet. Psychologie ist immer eine Kulturwissenschaft, ganz gleich, ob die Kultur, die sie trägt, im magischen, mythischen oder rationalen Denken zu finden ist. Sie beschreibt, auf welchem Wege der Mensch ihrer Zugehörigkeit seine Entscheidungen fällt, beschreibt, wie emotionale Wahrnehmung umgesetzt wird und gliedert diese Zusammenhänge in übersichtlicher Weise. Sie ist somit auch eine der Grundlagen der sich auf die Kultur beziehenden Moral.

Sollte nun ein jeder seine Kultur und seine psychologischen Formen verstehen lernen? Vorsicht: Seine Kultur psychologisch vollständig durchschaut zu haben bedeutet in letzter Konsequenz auch, die Pfade und Wege seiner Kultur verlassen zu können. Die Lücken, Löcher und Fallstricke seiner Kultur werden offenbar und auch nutzbar. Daher wurde in jeder Kultur die Psychologie streng geheim gehalten und nur an den Menschen weitergegeben, dessen seelische Festigkeit hoch ausgeprägt erschien. In der Regel ging der Unterweisung ein langjähriges und intensives Beobachten und Erziehen voraus, oft sogar war ein tiefes zwischenmenschliches Band mit seinem Lehrer der einzige Schlüssel zu psychologischer Weisheit.

Philosophie

Anders als die Psychologie ist die Philosophie keine Wissenschaft des „Ist“, sondern eine Wissenschaft des „es könnte sein“. Ausgehend von einer Annahme wird ein Gedankengebäude errichtet und dieses dem als Welt erkannten Gebäude gegenübergestellt. Aus Näherung oder Befremdung, die sich aus den Vergleich ergibt, erfolgt die Wertung „möglich“ oder „unsinnig“. Nahezu jede Philosophie beruht auf drei oder mehr Grundannahmen, deren In-Fragestellen das gesamte darauf folgende Gedankengebäude zum Einstürzen bringen würde.

Betrachten wir uns anhand von zwei Beispielen diese grundlegenden Säulen.

Kant: Seine erste Säule ist die Aussage, dass es einen Gott geben muss. Seine zweite Säule spricht von der Unsterblichkeit der menschlichen Seele. Seine dritte Säule gesteht dieser menschlichen Seele zu, absolut frei sein zu können. Negiert man eine dieser drei Aussagen, so zerstört man Kants Hauptaussage, die wir unter dem Namen „kategorischer Imperativ“ kennen.

Buddha: Ein zentrales Axiom des Buddhismus ist die Lehre von den Vier Edlen Wahrheiten: Alles Leben ist leidvoll. Die Ursache des Leidens ist unwissendes Begehren. Die Aufhebung des Leidens kann erreicht werden durch das Beschreiten des Edlen Achtfachen Pfades. Dieser Pfad manifestiert sich in der rechten Anschauung, der rechten Gesinnung, dem rechten Reden, dem rechten Handeln, der rechten Lebensführung, dem rechten Streben, dem rechten Aufmerken und der rechten Versenkung.

Mit anderen Worten beginnt jede philosophische Betrachtung mit der Aussage, „Was wäre, wenn...“; um auf dieser Aussage aufbauend eine Beschreibung der Welt zu geben, wie sie sein könnte, um dann diese Beschreibung am „Ist“ zu messen. Je näher diese Beschreibung mit der Wahrnehmung der Wirklichkeit harmoniert, desto mehr Gewicht wird dieser Beschreibung

beigemessen, desto wirklicher erscheint sie uns. Aus dieser Aussage geht aber auch hervor, dass die Wahrnehmung der Wirklichkeit der Gradmesser ist. Ändert sich die Wahrnehmungsqualität, ändert sich folglich auch die Beurteilung der Philosophie. Ist unsere Wahrnehmung wie oben beschrieben ein stetiger Fluss, so kann auch die Philosophie und ihre Richtigkeit nur eine Momentaufnahme sein. Ihre Aktualität erlischt bereits im Moment der Beurteilung.

Exkurs: Aus Alan W Watts, Weisheit des ungesicherten Lebens

Aus diesem Grunde hat die derzeitige Rückkehr mancher intellektueller Kreise zur Orthodoxie in vielen Fällen einen recht hohlen Klang. So vieles ist dabei mehr ein Glauben an den Glauben, als ein Glaube an Gott. Der Kontrast zwischen den unsicheren neurotischen, gelehrten „Modernen“ und der ruhigen Würde, dem inneren Frieden des Gläubigen vom alten Schlage, läßt einen den letzteren beneiden.

Jedoch ist es eine ernste Fehlanwendung der Psychologie, das Vorliegen oder Fehlen einer Neurose zum Prüfstein der Wahrheit zu machen und anzunehmen, daß, wenn eines Menschen Philosophie ihn neurotisch macht, diese Philosophie falsch sein müsse. "Die meisten Atheisten und Agnostiker sind neurotisch, während die meisten einfachen Katholiken glücklich sind und in Frieden mit sich selbst. Daher sind die Ansichten der Ersten falsch und die der Letzten richtig."

Selbst wenn diese Beobachtung richtig wäre, ist doch die Folgerung daraus falsch. Das ist, wie wenn du sagen würdest: "Du sagst, es brennt im Erdgeschloß. Du bist bestürzt darüber. Aber da du bestürzt bist, ist offenbar gar kein Feuer vorhanden." Der Agnostiker, der Skeptiker ist neurotisch, jedoch bedingt das nicht, daß seine Philosophie falsch ist; es schießt nur die Aufdeckung von Tatsachen ein, denen er sich nicht anzupassen vermag. Der Intellektuelle, der der Neurose zu entgehen versucht, indem er vor den Tatsachen flieht, handelt nur nach dem Prinzip: "Wo Unwissenheit selig macht, wäre es Torheit, weise sein zu wollen."

Wenn Glaube an Ewiges unmöglich wird, und es nur den kleinen Ersatz von Glauben an den Glauben gibt, suchen Menschen ihr Glück in den Freuden der Zeit. Wie sehr sie auch immer versuchen mögen, es tief in ihrem Hirn zu begraben, so sind sie sich doch immer bewußt, daß diese Freuden sowohl ungewiß wie kurz sind. Das zeitigt zwei Ergebnisse: auf der einen Seite hat man Angst, man könnte etwas versäumen, so daß der Geist gierig und nervös von einem Vergnügen zum anderen flattert, ohne in einem davon Ruhe und Befriedigung zu finden. Auf der anderen Seite gibt die fruchtlose Mühe, dauernd nach einem zukünftigen Heil in einem Morgen, das niemals kommt, zu jagen, in einer Welt, in der alles zerfällt, dem Menschen die Haltung des: "Was hat es denn überhaupt für einen Zweck?"

Als Folge davon ist unsere Zeit eine der Fruchtlosigkeit, der Angst, der Aufregung und der Neigung zu "Betäubung". Irgendwie müssen wir zu erhaschen versuchen, was wir nur können, solange wir es können, und die Erkenntnis betäuben, daß alles nichtig und sinnlos ist. Diese Betäubung nennen wir dann unseren hohen Lebensstandard.

Glaube und Religion

Im Gegensatz zu Psychologie (Suche nach Erkenntnis von Gesetzmäßigkeiten und Möglichkeiten) und Philosophie (fragt über „was wäre wenn...“) haben der Glaube und die Religion eine Entscheidung getroffen. Sie haben sich festgelegt, die Welt in einer ganz bestimmten Perspektive zu sehen, ihr diese und jene Gesetzmäßigkeiten zu geben und damit Anderes zu ignorieren und bilden dann diese Entscheidung zu einem Dogma aus. Der glaubende Mensch weiß, und widerspricht seine Wahrnehmung diesem Glauben, wird er seine Wahrnehmung und nicht seinen Glauben in Frage stellen.

Die meisten Menschen leben in einer Form des Glaubens und Wissens. Sie brauchen dieses feste Gerüst, um Leben bewältigen zu können. Aber, wie oben gesehen, kann dieses Gerüst auch zu einem Gefängnis werden.

Wissenschaft

Auch die Wissenschaften des 21. Jahrhunderts sind eine Art von Glauben und Religion, nur sind ihre Dogmen fließender und systematischer gestrickt. Diese Dogmen besagen zum Beispiel, dass nur gewusst werden kann, was auch beweisbar ist. Was nicht beweisbar ist, wird folglich ignoriert oder negiert. Allerdings wird, seit Einstein, Heisenberg und Freud ihre Theorien wissenschaftlich korrekt belegen konnten, zunehmend ein fließenderes Bild der Wissenschaft geformt. Systemische und integrale Ansätze, wie diese Neuerungen heißen, werden jedoch nur in der Top-Ebene der Wissenschaften, und hier besonders in der theoretischen Forschung, geformt und getragen. Die industriellen und praktisch arbeitenden Ebenen, wozu ich auch den Arzt oder Psychologen zähle, nehmen auch heute noch diese Neuerungen nicht zur Kenntnis.

Der dritte Schritt: Die Gegenüberstellung von Ideal und "Istheit"

Im zweiten Schritt wurde die Ausformung eines Idealbildes beschrieben, das zwar fließend und bruchstückhaft, aber immerhin schon umschrieben ist. Dieses Idealbild harmoniert aber nicht mit der Wirklichkeit. Nun ist es nahezu unmöglich, dieses Idealbild leben zu wollen, denn Leben geschieht eben immer nur in der Wechselbeziehung mit der Welt, und diese Welt lebt ja nun einmal nicht nach diesem persönlichen Ideal. Es ist daher gefordert, das Bild des Ideals dem der Wirklichkeit, so wie sie wahrgenommen wird, gegenüberzustellen.

Das Licht und sein Schatten

Über das Licht und seine Bedeutung in der Bewusstseins-Lehre haben wir bereits gesprochen. Licht bedeutet hier immer mehr Bewusstheit, mehr Wahrnehmung und genauere Einsicht in das Wesen der Dinge und des Seins. Aber die Gesetze der Natur,

des Kosmos oder des „Sein“ sind konstant, so dass da, wo Licht wird, auch ein Schatten entstehen muss. In der chinesischen Philosophie ist dieses Wissen zur Selbstverständlichkeit geronnen. Der Westen als auch das alte Indien dagegen haben diesen Aspekt stets ignoriert. Während der spirituelle Chinese nach einem Höhenflug das Absinken wie selbstverständlich erwartet, haben westlich orientierten Menschen damit ihre Schwierigkeiten. Wer kennt nicht all die Berühmtheiten, die Erfolgreichen und Glücklichen, die den Verlust ihres Höhenfluges mit dem Absturz bezahlen mussten. Bewusstes Wissen um den dem Licht folgenden Schatten hätte dies oft vermeiden können.

Das Streben nach mehr Sensibilität, nach deutlicherer Wahrnehmung und mehr Einsicht bringt auch zwangsläufig einen Schatten hervor. Und wenn die scheinbar natürliche Gewohnheit des westlichen Menschen, nämlich das Gute und Angenehme zu sehen und das Schlechte und Unangenehme zu meiden, berücksichtigt wird, muss klar sein, das erhöhte Wahrnehmung zunächst einmal viel Negatives zu Tage (Licht!) treten lassen wird. Wenn wir uns auf Yoga einlassen, sollte uns dies bewusst sein. Es ist ein vorübergehender Prozess der Anpassung, der aus unserer bisherigen Einseitigkeit resultiert.

Die andere Natur

„Wir leben weit abseits der Vollkommenheit!“ Dieser Satz wird uns bei der Gegenüberstellung von Ideal und Wirklichkeit immer mehr bewusst. Im Gegensatz zur Philosophie und Psychologie, die sich im Wesen darauf beschränken, die bestehende Welt zu beschreiben und durchsichtig zu machen, hat sich der Yoga-Übende etwas anderes vorgenommen. Er versucht nicht nur, ein Abbild zu erstellen, sondern zusätzlich sich selbst, seine Natur dem Ideal näher zu bringen, sich in Richtung Ideal zu entwickeln. Aurobindos Yogalehre nennt diese Formung Evolution; und er sucht zu belegen, das gerade diese Formung Sinn und Ziel jeglichen Lebens sei. Der Sinn besteht in der Formung einer anderen, einer besseren Natur der Dinge, und das Ziel ist das Angleichen seiner Natur an das höchste vorstellbare Ideal.

Der vierte Schritt: Der Weg vom Ist zum Ideal

Wir haben in drei Schritten eine Standortbestimmung, eine Idealbildung und eine Gegenüberstellung der Genannten erreicht, und wir sind uns der Aufgabe bewusst, die vor uns liegt; und wir fühlen uns jetzt vielleicht an Sisyphus (s.u.) erinnert. Dies mag ernüchternd sein, frustrierend oder anspornend, je nach Naturell und Anlage. Aber jede Aufgabe beginnt mit dem ersten Schritt, und ganz gleich, wie viele Schritte dann noch gegangen werden müssen und ganz gleich, ob die Aufgabe heute lösbar erscheint oder nicht, sie muss angegangen werden, wenn wir uns zu Yoga bekennen. In den alten mythischen Geschichten vom Weg, der gegangen werden muss (Die Reise des Odysseus), von der Aufgabe, die gelöst werden muss (Jason und das goldene Vlies), vom Kampf, der bestanden werden muss (Siegfriedsage) oder auch vom Labyrinth, das durchschritten werden muss (rituelle Prüfungen, Aufnahme in den Bund der Wissenden, Weihe), immer erscheint die Aufgabe unlösbar und übermächtig. Und es stellt sich immer die Frage, wo denn in sinnvoller Weise zu beginnen sei.

Sísyphus (Sisyphos), Gestalt der griechischen Mythologie. Zur Strafe für seine Frevel muss Sisyphus, ein mythischer König von Korinth, in der Unterwelt einen Felsblock einen steilen Berg hinaufwälzen und bevor er den Gipfel erreicht, rollt der Stein wieder ins Tal, und Sisyphus beginnt seine Arbeit (Sisyphusarbeit) von neuem.

Das Defizit und die Gabe

Aus der erwähnten Gegenüberstellung bildet sich einerseits in vielfältiger Perspektive das zu glättende Defizit, das wir an uns wahrnehmen müssen, andererseits sehen wir auch in einigen Perspektiven eine hohe Annäherung. Wir erfahren mit anderen Worten unsere Stärken und Schwächen. Bereits aus diesem Wissen heraus sollten sich wesentliche Veränderungen der persönlichen Seinsweise ergeben. Dies ist unter anderen auch die Arbeitsebene jeglicher westlicher Therapieformen. Die Arbeit beginnt auch im Yoga immer mit einer Bestandsaufnahme.

Möglichkeiten der Anpassung

Die Reise beginnt mit dem ersten Schritt

Wann immer im praktischen Leben eine Aufgabe zu bewältigen ist, ist die bereits erwähnte Bestandsaufnahme der Beginn. Wir schauen nach den Werkzeugen, die zur Verfügung stehen, schauen nach den Abschnitten, mit denen sich die Aufgabe sinnvollerweise gut bewältigen lässt, setzen uns Ziele für jeden Abschnitt, suchen nach Informationen und Hilfestellungen in der Überlieferung (Buch, Familie, Bekanntenkreis, Spezialisten) und stellen die Mittel bereit, die dafür benötigt werden. Bei einem Hausbau erscheint uns dieser Weg in der Regel als durchaus sinnvoll. In der Arbeit des persönlichen Wachstums jedoch scheuen wir vor einer solchen Vorgehensweise zurück. Warum ist das so?

Die häufigste Antwort darauf lautet etwa: Beim Hausbau sind Mittel und Wege greifbar und durchschaubar, bei der persönlichen Seelenarbeit gibt es dieses nicht. Das stimmt auch auf den ersten Blick, aber mit zunehmender Betrachtung wird uns die Ausrede darin offenbar.

- Wir kennen die Ziele, die es zu erreichen gilt: Viele große Lehrer haben uns diese in ausführlichen Worten beschrieben und haben uns vorgelebt, wie dieses zu sein habe. Und gerade heute, wo diese tausendfachen Beschreibungen jederzeit zugänglich sind, kann diese Ausrede keinen Bestand haben.
- Weiterhin verfügen wir mit Philosophie, Psychologie und anderen Lebenskunstformen über ausreichende Sprachen und Ausdrucksformen, in denen sich unser jetziges Sein, also der Bestand oder die Mittel, die zur Verfügung stehen, deutlich beschreiben lässt.
- Wir verfügen also heute über genügend Werkzeuge, um eine Veränderung zu planen und sie umzusetzen. Diese sind Meditation, Yoga, Therapie, Philosophie, Geschichte usw.

Was letztlich zu tun ist ist eigentlich jetzt ganz klar und was uns noch fehlt, ist der Beginn. Was notwendig wird dabei ist die Kraft und den Mut aufzubringen, zu beginnen und sich den Freiraum schaffen zu wollen, der notwendig ist. Dieser Schritt erfordert vordergründig erhebliche Opfer, die darin bestehen, Zeit aufzuwenden, die bereits in anderer Weise verplant scheint. Ein paar Beispiele mögen diese Schwierigkeit beleuchten:

- Da wäre zB die Zeitaufwendung für die morgendliche Meditation, die uns früher aufstehen lässt. Dass diese Zeit ein Geschenk ist, das durch einen weniger werdenden Schlafbedarf nach einiger Zeit mehr als ausgeglichen wird, wird erst später erfahren werden können.
- Da wäre die Zeitaufwendung für Körperübungen, die von der Freizeit oder der gemeinsamen Zeit mit anderen abgelöst werden muss. Dass diese Aufwendung erhebliche Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden, für Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit erwirtschaftet, wird auch erst später offenbar.
- Dann wäre da noch die Zeitaufwendung für Studium und Reflektion zu nennen, die erst nach erheblichen Aufwendungen zur Einsicht führt und so Klarheit schafft. Das dann in dieser Klarheit viele Holzwege vorzeitig erkannt und vermieden werden können und in dieser Ruhe vieles leichter von Hand und Fuß geht, auch dieses erweist sich erst nach längerer Vorleistung.

Kurz und bündig zusammengefasst heißt es also, Vorleistungen zu erbringen. Dazu gehört auch das Vertrauen darauf, dass sich das Angekündigte auch einstellen wird.

Die Stärken nutzen

Sodann sollte klar sein, dass in der schrittweisen Abarbeitung bestimmter Themenbereiche eine Auswahl getroffen werden muss, die Stärken und Schwächen des Ich berücksichtigt. Bestenfalls benutzt man sinnvollerweise seine Stärken, um an den Schwächen zu arbeiten und setzt sich Ziele, die auch erreichbar sind. Auch hier gibt es Beispiele:

- So gibt es Menschen, die sich im Leben mehr gesellig bewegen als andere; und es gibt Menschen, die das Alleinsein suchen und schätzen. Je nach Begabung (Stärke) werden sich hier andere Formen des Übers, Lernens und Studierens herausbilden. Der gesellige Mensch wird die Gruppe suchen, der Einzelgänger bleibt gerne allein.
- So dann gibt es Menschen, deren Fähigkeiten, sich auszudrücken, sich in stark künstlerischen Bahnen bewegen und andere, deren Sprache rational und kurz sich darstellt, so dass sich hier unterschiedliche Formen der Arbeit an sich selbst herausbilden werden.
- Dann gibt es mehr praktisch begabte Menschen, die zuerst das Tun ins Auge fassen und dann das Vollbrachte schauen, und Menschen, die erst in theoretischen Höhen schauen, bevor sie tun.

Diese Beispiele könnten noch ausgebaut werden. Auf jeden Fall ist zu betonen, dass die Art und Weise des Vorgehens von der Begabung und von den Stärken des Menschen abhängen sollte. Dazu ist vorauszusetzen, dass diese Fähigkeiten erkannt und gefördert werden.

Die Frage nach dem Lehrer

Wirklich gute Lehrer sind sehr selten, und nur wenige haben daher die Chance, mit einem Lehrer zu arbeiten. Solange kein Lehrer zur Verfügung steht, ist jeder gezwungen, ohne ihn zu arbeiten. Der Lehrer, der hier gemeint ist, ist ein lebendiger Mensch, mit und bei dem der Schüler lebt und arbeitet und der präsent ist. Ein zweimaliger Besuch bei seinem Lehrer für ein paar Tage im Jahr z.B. ist keine ausreichende Verbindung, um mittels Übertragung von Lehrer zu Schüler zu arbeiten.

Grenzen der Anpassung

Der Veränderungen werden sich langsam und mehr zaghafte einstellen, und gewöhnlich ist es nicht der Übende selbst, sondern die nahen Bekannten und Verwandten des Schülers, die diese wahrnehmen. Der Übende sollte also bescheiden sein in seinen Erwartungen. Körper und Geist sind sehr komplexe sich selbst regulierende und steuernde Systeme, die der Veränderung generell, um es personifiziert auszudrücken, skeptisch gegenüber stehen und häufig auch gegensteuern. Hier sind ein langer Atem und viel Geduld gefragt. Der Glaube, alles sei möglich oder, um es mythisch auszudrücken, aus Blei Gold formen zu können, bewahrheitet sich nur in den allerseltensten Fällen und ist eher die Ausnahme. Auch der kleinste Erfolg ist ein Erfolg, das sollte nicht vergessen werden.

Veränderung ist ein Prozeß

Im Gegensatz zur Neuorientierung ist Veränderung ein Prozess. Neuorientierung würde bedeuten, ein altes Dogma oder eine alte Weltanschauung abzulegen und dafür ein neues Dogma anzunehmen. Wir beobachten dies häufig dann, wenn enttäuschte Christen zum Buddhismus wechseln oder angepasste Raucher zu militanten Nichtraucher mutieren. Veränderung legt ein Altes nicht ab, sondern versucht mehr reformierend zu sein. Wie in Gesellschaftssystemen auch sind persönliche Reformen jedoch ein schwieriger und oft auch schmerzvoller Prozess, da selbst unter optimalsten Bedingungen Widerstände auftreten, die zum Teil persönlicher und zum Teil gesellschaftlicher Herkunft sind. Man steigt ja nicht aus, sondern versucht „anders zu sein“, wobei dabei nicht nur die Umwelt befremdet reagiert und gewohnte und geliebte Feedback-Belohnungen ausbleiben, sondern auch das eigene Wesen kennt solche Belohnungen und straft für jedes Ausbleiben der gewohnten Befriedigung. Der Prozessgedanke erfordert ein umfassendes Eingehen auf das Ganze nach jeder Veränderung im Einzelnen. Anders ausgedrückt muss jede Veränderung in ihrer Auswirkung auf die Gesamtheit bedacht werden. Das können einfache Erklärungen sein für die Umwelt, bitten um Geduld bei den Mitmenschen, da jedes Neue ja auch Irritation verursacht; oder auch die Anpassung gewohnter Verhaltensweisen, an die man zunächst gar nicht dachte. Prozesse in Gang zu setzen und

auszuformen ist eine große Aufgabe, die viel Gefühl und Aufmerksamkeit erfordert und den ganzen Menschen samt seiner Umwelt in Anspruch nimmt!

Der fünfte Schritt: Die Umsetzung

Wie wir gesehen haben, sind die Schritte bis zum Beginn einer Umsetzung ausgesprochen langwierig und widerspenstig. Rekapitulieren wir noch einmal kurz, was gesagt wurde:

Wir hatten festgestellt, dass wir unzufrieden sind, und dass diese Unzufriedenheit nicht mit Wechseln (Partner, Beruf, Religion, Hobby) gelöst werden kann. Wir hatten nach Gründen geforscht, dabei die Konvention entdeckt und diese einem gedachten Ideal gegenübergestellt. Und dann haben wir nach möglichen Wegen gesucht, die vom „Zustand jetzt“ zum Ideal führen könnten und diese eher theoretisch oder abstrakt dargestellt. Da wir uns hier mit dem Übungsweg des Yoga beschäftigen wollen, nehmen wir diesen Weg als weitere Grundlage; oder um es anders auszudrücken, wir haben also beschlossen, mit Yoga die anstehenden Veränderungen zu bewirken.

Wenn wir den Weg des Yoga beschreiten wollen, sollten die bisherigen Schritte getan sein oder als zu tun erkannt worden sein. Meist ist es ja so, das man irgendwie mal zum Yoga kommt und beginnt, bevor man sich klar darüber ist, welche Chancen sich dabei eröffnen und welche Möglichkeiten sich ergeben. Ich möchte ausdrücklich warnen, ohne Reflektionen dieser Art ernsthaft und intensiv mit Yoga zu beginnen. Ein bisschen turnen, singen und sich wohl fühlen ist damit allerdings noch nicht als gefährlich anzusehen! Zu Yoga gehören neben den allseits bekannten Übungen unter anderem umfangreiches Studium sowie Meditationen verschiedenster Prägung. Yoga ist ein Übungsweg, der in archaischen und mythischen Strukturen gewachsen und ausgeformt wurde. Ohne Reflektion ist diese Art zu Üben für den heutigen Menschen ungeeignet und bietet vielfältige Gefahren. Besonders erwähnt sei hier der Rückfall in überholte Lebensformen und Glaubenseinbettungen.

Schritt für Schritt und Stufe für Stufe

Die Schritte bis hier sind im Yogaweg des Patanjali als die Stufen Yama (1) und Niyama (2) beschrieben. Der hier folgende fünfte Schritt jetzt ist in den Sutren in den Schritten 3-5 benannt. Sie heißen Asana, Pranayama und Pradjahara. Sie beschäftigen sich mit den Körper- und Energieübungen und mit ersten Schritten der Meditation.

Asana, die Körperübungen

Wenn wir die modernen Auffassungen von Medizin, Psychologie und Somatologie uns genau ansehen, werden wir feststellen müssen, dass die übliche Trennung zwischen Körper, Geist und Seele so nicht (mehr) aufrecht erhalten werden kann. Es gibt nachweislich die verschiedensten Bezüge und Wechselwirkungen zwischen den genannten Teilen, die sich zwar sprichwörtlich seit Generationen manifestieren, die aber so richtig bewusst von der Mehrheit der Menschen noch nicht wahrgenommen wurden.

- Eine Nachricht (geistig) kann auf den Magen schlagen,
- Eine seelische Verletzung kann Schmerz bereiten,
- Eine Last kann auf den Schultern liegen,
- Verzweiflung kann aus den Augen schauen, usw.

Wie wir sprichwörtlich sagen können, wirkt sich seelischer Schmerz auf den Körper aus, geistige, mentale Einstellungen können die Seele vergiften und körperliche Leiden schlagen auf den Geist-Seele-Komplex zurück. In Wirklichkeit ist diese Trennung Schein.

Wenn wir also Asana (Körperarbeit) üben, greifen wir in die Gesamtheit des Menschseins ein. Konkret bearbeiten wir in Asana nicht ausschließlich körperliche Verhärtungen, Spannungen oder Gewohnheiten, sondern über diese hinaus greift Asana in geistiges und seelisches Geschehen ein. Verhärtungen und Verspannungen können sowohl seelischer als auch geistiger Natur sein, und das Lösen derselben gibt diese Energien, die körperlich gebunden waren, wieder frei. Sie lässt uns den seelisch-geistigen Schmerz neu erleben, so wir denn über die Feinheit verfügen, dieses wahrzunehmen. Über das Erleben wiederum verarbeitet der Mensch diese Erfahrungen.

Asana macht uns weiterhin mit den erfahrbaren Körperenergien bekannt, die im Yoga Pranas genannt werden. Das Erfahren dieser Ströme bewirkt eine Verfeinerung des Wahrnehmungsapparates, besonders im Schauen nach Innen. Hier nämlich erfolgt das Aufnehmen der Erfahrungsäußerungen, die bisher in archaischer und mythischer Nomenklatur Intuition oder Offenbarung oder in der philosophischen Sprache Vernunft oder Logos genannt wurde.

Exkurs: Gefühles

In bisherigen Bewusstseinssebenen sind Gefühl und Intuition als Offenbarungen übergeordneter Mächte verstanden worden, was darin liegt, dass das innere Geschehen als etwas Äußeres wahrgenommen wird. Das Unbewusste ist für das Bewusstsein außen! Heute weiß man sehr genau, dass diese Äußerungen (der Begriff „äußern“ spricht für sich) aus dem eigenen Inneren aufsteigen. Allerdings ist die Wahrnehmung dieser Regungen nicht direkt möglich, sondern sie nehmen in Ermangelung eines ausgebildeten Sinnesorgans einen indirekten Weg. Körperliche Erscheinungen und Stimmungen sind hier ebenso zu nennen wie bildhaftes erinnern und träumen. Da hier Körper und Geist die Leinwände sind, auf denen sich Gefühles abbildet, braucht der Mensch einen feinfühligsten Körper und einen offenen Geist. Stimmungen bilden sich im Atem am eindrucksvollsten ab. So gesehen erklärt sich die Wirksamkeit von Asana, Pranayama und Meditation von selbst.

Pranayama, die Atemübungen

Nach längerer Asanaarbeit wird im Yoga Pranayama gelehrt, was so viel heißt wie Atemübungen. Dieser Begriff ist etwas grob übersetzt, aber zum Teil zumindest treffend. Pranayama arbeitet mit den Pranaströmen, die in Asana spürbar gemacht wurden. Nur ein sehr fein ausgearbeiteter Körper lässt die Pranas spürbar sein. Der Atem ist dabei so etwas wie ein Bindeglied zwischen körperlicher Wahrnehmung und geistig-seelischer Befindlichkeit. Feinste Stimmungsäußerungen sind im Atem abgebildet und über Pranaströme und –wahrnehmung erfahrbar. Sowohl Atem als auch Prana lässt mich also etwas wissen über mein Befinden oder mein in der Welt sein. Allerdings muss der Körper diese feinen Schwankungen abbilden können, oder anders ausgedrückt muss er so fein regulierbar sein, das auch feinste Veränderungen sichtbar sind.

Da Atem, Stimmung und Energie sozusagen in einem geschlossenen System vernetzt sind, kann ich folglich über den Atem Energie und Stimmung, über die Stimmung Energie und Atem und über Energie Stimmung und Atem beeinflussen. Das Üben von Pranayama gibt uns dazu sozusagen die nötigen Werkzeuge, die nötige Erfahrung und das Wissen.

Pradjahara, das Zurückziehen der Sinne

Mit dem Zurückziehen der Sinne ist gemeint, die Erfahrung der Außenwelt zurückzunehmen zugunsten eines Schauen nach innen, wo Prana und Stimmungen sich abbilden. Mit der Übung beginnt man dergestalt, dass man zunächst an einem ruhigen und ablenkungsfreien Ort lernt, in meditativer Haltung nach innen zu schauen und dann mehr und mehr dieses Erkenntnis in die alltägliche Seinsweise integriert. Wir sollten also lernen, „achtsam“ zu sein zu jeder Zeit unseres Lebens. „Achtsamkeit“ (aus Vipassana) wird damit zum Schlüssel für Intuition, Vernunft und Offenbarung.

Die Notwendigkeit der Verarbeitung

Die Praxis des Yoga, also Asana und Pranayama zu üben, ist kein lineares Fortschreiten zu immer besserem Erfolg und die allgemein weit verbreitete Ansicht „viel hilft viel“ ist hier vollkommen fehl am Platze. Yoga zu üben ist in der Zielrichtung ein Erweitern der Bewusstheit in sinnlich-äußerer und innerer Wahrnehmung. Das bedeutet, dass das Üben auf den Moment ausgerichtet sein muss, in dem die Übung stattfindet. Als Ausnahme davon erscheint lediglich das Bemerken einer bestimmten Unfähigkeit, die dann in der Folge über einen kurzen Zeitraum bewusst bearbeitet werden kann. Das Denken „mehr Übung ergibt mehr Bewusstheit“ ist ein Trugschluss. Vielmehr sollte der Übende sich so verhalten wie das Steuerungsgerät einer Anlage, die etwas einsetzt, dann erst einmal misst und beobachtet, dann neu beginnt und so weiter. Der Gedanke oder das Bild ist dem Prozessgeschehen nahe, das einer schrittweisen Annäherung gleicht. Auch kann es sein, dass Pausen bei bestimmten Übungen eingelegt werden sollten, um das Erarbeitete sich setzen zu lassen oder integrieren zu können. Auch kann ein zurück zum Anfang durchaus angesagt sein, um dann weiter gehen zu können.

Der sechste Schritt: Die Eingewöhnung des Neuen

Jedes Lösen von Altem, Verhärtetem und Gebundenen befreit die Seele von einer Last. Wie wir gesehen haben, wird durch die Yogaübungen solches aufgespürt und erneut in den Fokus des Bewusstseins gebracht. Hier beginnen dann die Beschäftigung und Abarbeitungen mit den Inhalten dieser gelösten Bindungen. Was hierbei wie harte Arbeit erscheint, erweist sich durch Distanz und Klarheit zu diesem späteren Zeitpunkt meist als viel einfacher als zu der Zeit, als die Bindung zum Schutz des Selbst bevorzugt wurde. Im Hinduismus nennt man diese Bindungen Karma, und ihre Abarbeitung bzw. das Verbrennen alter Einlagerungen wird als befreiender Schritt betrachtet. Meist sind es Furcht, Schmerz und Verlust, die in Verhärtungen gelagert werden und die sich unbewusst und blockierend in ein Gestalten des Lebens einmischen. Werden diese Inhalte ins Bewusstsein gebracht, ins Licht gesetzt, verlieren sie ihr dunkles Tun und können geglättet werden.

Es ist weiterhin zu sehen, dass eine einmal erlebte Angst zum Beispiel sich dergestalt blockierend in das weitere Leben mischt, in dem man versucht, diese Angst nicht noch einmal erleben zu müssen. Es ist also die Angst vor der Angst, die blockiert. Auch für die anderen Motive gilt gleiches, die Angst vor Verlust, die Angst vor der Blamage, die Angst vor dem Scheitern usw., oder abstrahierend gesagt sind es Vermeidungsstrategien, die wirksam sind. Nun muss ein einmal erlebtes nicht zwangsläufig zum gleichen Resultat führen, wie sicher heute jeder zu wissen pflegt. Aber das Unbewusste im Menschen ist ein archaisches Instrument, das diese Relation noch nicht kennt. Erst durch die Anhebung ins Bewusste kann die Unsinnigkeit durchschaut werden und Heilung erfolgen. Sie schafft damit den Raum, neue, bisher vermiedene Strategien anzuwenden oder versuchen zu können.

Anpassung ist zwangsläufig Leid-erzeugend

Jede neue Einstellung, jede neue Erkenntnis und jede Bearbeitung einer Gewohnheit erfordert die Aufgabe eines bestehenden Alten und ist damit mit einer Leiderfahrung verbunden, ist verbunden mit Verlust (des Alten) und Neuanpassung (an das Neue). Jedes Aufgegebene erzeugt Leid, jedes Neue bedarf der Einübung und Akzeptanz. Hier spielt nicht nur der Übende selbst eine Rolle, sondern das ganze Gefüge seines „in der Welt seins“ wird betroffen. Freunde, Kollegen, Kinder, Partner und Eltern reagieren auf Veränderungen mit Widerstand. Wer jemals versucht hat, z.B. das Trinken von Alkohol ganz aufzugeben und damit auch im Kreise seiner Umwelt zu bestehen, weiß, wovon ich spreche.

Die gelungene Umsetzung ist ein Stufenweg

Jede Neuerung im „in der Welt sein“ des Menschen berührt das ganze Menschsein an sich, muss also integriert werden in die Ganzheit, die das Lebendige darstellt. Wird ein solcher Prozess abgeschlossen, verändert sich das Ganze grundlegend und bildet etwas ganz Neues. Für einen weiteren Schritt ist somit ein neuer Anfang erforderlich, der beim Schauen (stehen bleiben)

beginnt und das ganze System umfasst und wiederum die bereits gezeichneten Schritte durchläuft. Natürlich muss hier nicht immer und zu allen Zeiten eines nach dem anderen getan werden. Viele dieser Prozesse laufen parallel ab. Allerdings sollte der Übende sich auch im Klaren darüber sein, dass er nicht allzu viel in kurzer Zeit umsetzen kann. Der Veränderungspotenz sind Grenzen gesetzt. Gerade die Prozesse, die die Umwelt des Übenden wie Partner und Freundeskreis betreffen, bedürfen einer sorgsam abgewogenen Einschätzung des Machbaren.

Der siebte Schritt: Das Ziel

Wo immer von spiritueller Entwicklung gesprochen wird, wird das Erreichen einer Erleuchtung, einer Befreiung von/zu ... oder ähnlichen Fernzielen in Aussicht gestellt. Der Übende muss nur ganz bestimmte Dinge tun, bestimmte Gewohnheiten entwickeln oder Dienste leisten, und das leidlose Leben in Freiheit und Glück wird erreicht. Die Geschichten um diese Erfahrungen sind oft stark bildhaft, märchenartig staunenswert. Da werden übernatürliche Fähigkeiten erreicht, gelingt so ziemlich alles und es folgt ein Leben in Reichtum und Unbeschwertheit.

Aber schaut man zurück auf den Weg, den der Held zu diesem Ziel zurücklegen musste, erscheinen diese Versprechen meist wie ein Alptraum. Zwei große Extreme werden meist dargestellt:

- Da ist der Weg des Bösen, in dem der Held bis zu einer mystischen Erfahrung gefangen war und der dann sein Leben sozusagen um 180 Grad zu drehen verstand ([Petrus](#)),
- Und da ist der Weg des Guten, in dem der Held von Kindesbeinen an unterwiesen und geschult wurde und der daraus folgend über eine Phase des in die Welt geworfen seins zum Ziel gelangte ([Dalei Lama](#)).

Und natürlich gibt es tausend Wege dazwischen. In der heutigen Welt westlicher Prägung sind solcherlei Entwicklungen ausgesprochen selten, wenn nicht gar unwahrscheinlich. In der kleinen Welt früherer Zeiten konnte man seine Heimat verlassen und in der Fremde ein neues Leben beginnen. Heute jedoch ist die Fremde zusammengeschrumpft auf ein paar Staaten mit wenig Attraktivität. Die restliche freie Welt verzeiht einmal getanes Unrecht nicht. Auch auszusteigen und ganz neu zu beginnen, ist den wenigsten wirklich möglich.

Das zu erreichende Ziel ist zunächst ein Zustand der Polarität...

...und die Aufhebung dieses Widerspruches auf höherer Ebene.

Für den westlichen Menschen ist eine andere Zielsetzung vorzuschlagen, die zwar einen Weg zu gehen beinhaltet, aber weder ein Extrem noch Aussteigertum benötigt. Dieses Ziel zu beschreiben wurde möglich durch die jüngste unter den Wissenschaften, die Tiefenpsychologie.

Exkurs: Tiefenpsychologie

In der Tiefenpsychologie wird eine auf der Entdeckung des Unbewussten aufbauende Systematik gelehrt, die eine mehr unistische (ganzheitlich) Sichtweise oder Seinsweise zugrunde legt. So entstammen in ihr Visionen und Träume nicht mehr einer außen gedachten Welt des Geistigen (Gott), sondern sind Gestaltungen des eigenen Unbewussten (Selbst), die eine Kommunikation mit dem Bewussten Teil der Psyche führt. Ziel dieser Vorgänge sind Korrekturen im Dienste des Lebens, zu der das „Ich“ aufgefordert oder gar gezwungen wird.

Mit dem Erreichen bzw. erkennen von Polarität spricht Widersprüchlichkeit des eigenen Wesens und seiner Selbstverantwortung in allen Lebenslagen erreicht der Mensch eine Ausgewogenheit der sich widerstrebenden Tendenzen und gewinnt die Fähigkeit, zu transzendieren, oder anders ausgedrückt: unvereinbares auf einer höheren Ebene zu vereinen. Dazu ist es notwendig, sich aller Erkenntnismechanismen zu bedienen, die dem Menschen zur Verfügung stehen. Neben Wissen und Erfahrung gehört dazu auch Weisheit, die Kenntnis und Anbindung an die Ausdrucksformen des Unbewussten voraussetzt. Diese sind neben Gefühl und Traum auch die so genannte Intuition. Erst die Summe dieser Fähigkeiten, die durch das Üben von Yoga ausgebildet werden, bringt Weisheit und Bewusstheit auf höherer Ebene hervor. Dieses Aufsteigen ist der menschliche Wesenszug überhaupt, ist sozusagen die Aufgabe des Menschen und seines Wandels auf dieser Welt.

Die Aufgabe des Ideals

Nun ist dem aufmerksamen Lesen natürlich längst aufgefallen, dass der zweite Schritt, die „Herausbildung eines Ideals“ natürlicherweise auch eine Konvention genannt werden muss. Jede Systematik spiritueller Lehren beinhaltet eine solche Normung für die Zeit des Lernens und Werdens zur Reife. Ist diese Reife erreicht, ist der Übende aufgefordert, diesen eingewohnten Weg zu verlassen. Zu diesem Zwecke schicken Meister ihre Schüler in die Fremde, ziehen sich von den Schülern zurück (...ich habe dir nichts mehr zu sagen ...) oder überantworten ihnen große Aufgaben von nicht zu vollenden Ausmaßen. So dann, ganz auf sich gestellt, wachsen die Anlagen der Spiritualität im alltäglichen persönlichen Klima zur Reife.

Die Aufgabe von zunächst gewollten Idealvorstellungen ist der Verwendung eines Werkzeuges vergleichbar, das weggelegt werden muss, um eine Arbeit zu vollenden. Für den Übenden ist dies die härteste Aufgabe seines Weges, vergleichbar einem Fall ins Nichts.

Exkurs: Haben und Sein

Im europäischen Sprachgebrauch werden „Haben“ und „Sein“ sehr undifferenziert oft falsch verwendet. Besonders in der Dreigliederung von Körper, Geist und Seele wird gerne das Verb „haben“ verwendet, wäre doch „sein“ viel angebrachter. Ich kann doch nicht sagen: Ich habe eine Seele oder einen Körper! Wer ist dann der Besitzer dieser Beiden? Das „ich“ vielleicht? Dieses „ich“ ist entwicklungsgeschichtlich das jüngste Teilwesen des Menschen und nach anerkannter Doktrin dem Tierreich unbekannt. Trotzdem wird dem Tier die Seele nicht aberkannt. Nahezu alle Religionen betrachten den Seelenkörper, wie immer er auch genannt und vorgestellt wird, als der eigentliche Träger des Seins.

In der spirituellen Tradition ist diese Dreigliederung meist verpönt. Und wenn eine Gliederung besteht, wird „ich bin auch“ oder „ich bin nicht“ als Beschreibung dazu gewählt. In westlicher Sprache ausgedrückt, wäre ein mögliches Ziel „zum Sein zu gelangen“, in dem „ein Haben dürfen“ nicht ausgeschlossen ist.

Die Fähigkeit der Meditation als Bedingung

Wie aus den sechs ersten Stufen leicht zu erlesen ist, gilt die Wahrnehmung als das Grundwerkzeug der Yogapraxis. Schaut man sich die Übung der Meditation in der Praxis an, so wird schnell ersichtlich, dass diese Haltung ideal zur Wahrnehmung sich eignet. Das gibt es zunächst einmal einen Körper, der gut eingestellt und eingerichtet aus einem Kissen ruht. Eine Umgebung der Ruhe und ein angenehmes Ambiente sorgen für Wohlbefinden, der Atem geht ruhig und mühelos. Und auch der Geist, gezügelt und in Konzentration gebunden, hält je nach dem mehr oder weniger Frieden. Mit anderen Worten findet sich die ideale Wahrnehmungshaltung für innere Vorgänge in der Meditationshaltung wieder.

Aber bleiben wir zunächst einmal bei der Einübung der Meditation:

Der Stufenweg zur Meditation

So wie schon bei Asana und Pranayama gelten auch für die Einübung der Meditation mehrere Motive, die je nach Zustand und Ruhefähigkeit des Übenden parallel oder aufbauend Verwendung finden:

Die Körperhaltung

Gewöhnlich stellen wir uns vor, es handele sich bei der Meditation um ein Tätig sein im Geiste. Nun ist in Wirklichkeit weder Tätig sein noch Geistesanstrengung in der Meditation sinnvoll, sondern mehr das Gegenteil dieser Beschreibung. Meditation zeichnet sich aus durch Untätigkeit in jeder Beziehung und verlangt als Schlüssel eine bestimmte körperliche Haltung, ohne die ein Einstieg ganz und gar unmöglich ist.

Nun ist mit Haltung nicht der gerade Rücken gemeint, nicht die Hände, die irgendwie gefaltet sein müssen und die Beinhaltung, die sinnvoller Weise im Lotus weilt ..., sondern gemeint ist hier eine innere Haltung, die schon auch gut und eindrücklich mit Yogabegrifflichkeiten beschrieben werden kann. In einer mühelosen Haltung nach Yoga fließen die Pranaströme ungehindert und selbstverständlich durch den Körper. Dazu gehört, dass alle Gelenke (marmas) offen sind, dazu gehört, dass der Körper gleichförmig durchströmt wird. In westlicher Sprache würde das heißen, dass alle Gelenke in einer mittleren Haltung stehen und kein Druck auf die Gelenke einwirkt. Trotzdem ist eine sitzende Körperhaltung eine Form, die gegen die Schwerkraft gestützt werden muss. Diese Gegenkraft kann somit nur aus der Muskulatur kommen, die diesen Druck neutralisiert. Dazu verwendet wird eine Körperspannung, die in der medizinischen Wissenschaft Tonus genannt wird.

Exkurs: Tonus

Unter Tonus versteht man den Spannungszustand der Muskulatur. In der quergestreiften Muskulatur entsteht er durch abwechselnde Kontraktionen einzelner Muskelfasern, in der glatten Muskulatur durch Dauerkontraktion von Muskelzellen. Der Tonus ist abhängig von Innervation durch das Nervensystem, wobei diese willkürlich oder unwillkürlich erfolgen kann, sowie vom Stoffwechselzustand des Muskels. Ruhetonus: Alle Muskeln haben einen gewissen Ruhetonus. Selbst bei scheinbar absoluter Inaktivität finden in gewissem Umfang Kontraktionen statt. Diese reichen aus, dass z. B. bei schlaffer Lähmung der Streckmuskeln eines Gelenks, die Beugemuskeln dieses Gelenk allein durch den Ruhetonus in Beugestellung ziehen.

Besonders die Reduzierung dieses beschriebenen Tonus auf das Niveau eines Ruhetonus findet in einer Meditationshaltung Verwendung. Allerdings liegt dem die Fähigkeit zugrunde, dass der Körper erstens in eine Haltung geformt werden kann, die durch diese kleinen Kräfte stützfähig getragen werden kann (Beweglichkeit, Spannungsfreiheit, Wissen) und zweitens das der Körper die Zufriedenheit aufbringt, darin auch längere Zeiträume zu verweilen. Dazu gehören Gesundheit und materielle Zufriedenheit ebenso wie die Abwesenheit von Feindschaft und Angst vor und mit der Umwelt.

Die geistigen Regungen

Neben der Notwendigkeit, mit einem Körper verbunden in Meditation zu sein, gehört natürlich auch der Geist zu den Anteilen des Menschen, die mit in die Meditation geführt werden müssen. Im Vergleich zum materiellen Körper ist der Geist und seine fast schon sprichwörtliche Unruhe das weit größere Problem. Zu seiner Befriedung werden in der Literatur viele Werkzeuge angeboten, die von der ständigen Rezitation bis zum Wälzen unlösbarer Rätsel reichen. Doch dazu im nächsten Absatz mehr. Das Denken, wie die Funktion des Geistes gewöhnlich genannt wird, hat die Aufgabe, Gedanken und Informationen auszuformen und bewusst zu machen. Ist der Körper still und zufrieden, werden von dort keine Aufgaben an den Geist gestellt. Verläuft das Leben des Meditierenden und seine Anforderungen in gut regulierten Bahnen (Zufriedenheit, Glück, Angstlosigkeit), wird auch von hier dem Geist keine Aufgabe gestellt. Weitere Aufgaben können von Erinnerungen ausgehen, die langfristige Spuren im Menschen hinterlassen haben. Diese werden dann im Zuge der Meditationspraxis im wahrsten Sinne des Wortes abgearbeitet oder besser ausgedrückt ausgelebt. Kommen von hier ebenfalls keine Aufgaben auf den Geist zu, ist er zu keiner Tätigkeit mehr imstande und wird still. Diese Stille ist das letzte Ziel der Meditation.

Die Werkzeuge

Die bereits erwähnten Werkzeuge in der Meditationspraxis wie Matrarezitation, Atembeobachtung oder Koan (Rätsel) sind Tätigkeiten des Geistes und stehen eigentlich der Stille im Wege. Warum werden sie trotzdem angewendet? Ein Werkzeug findet allgemein dann eine Anwendung, wenn eine Arbeit ohne diese Gegenstände nicht getan werden kann. Die Werkzeuge der Meditation sind hier keine Ausnahme. Wir kennen die psychologische Zeit und ihre Besonderheiten. Bei angenehmem Tun vergeht die Zeit schnell, bei unangenehmen Bedingungen dagegen kann sie zu kosmischen Ausmaßen ansteigen. Die Einübung einer angenehmen Sitzhaltung ist ein ebenso langwieriger Prozess wie das In Ordnung Bringen eines gewöhnlichen Lebens. Beide Motive sind aber, wie oben gesehen, Bedingungen für die Meditation. Solange diese Bedingungen nicht erfüllt sind, ist der Einsatz der beschriebenen Werkzeuge sozusagen eine Beschäftigungstherapie für den Geist. Sie sorgt innerhalb des Prozesses für eine schnelllaufende psychologische Zeit.

Prozessbegleitende Notwendigkeiten

Fassen wir kurz das bereits Gesagte zusammen und fügen wie die Schlussfolgerung hinzu: Asana, Pranayama und Meditation dienen dem Ziel, den Geist in der beschriebenen Weise zur Stille zu bringen. Sie erfüllen dabei ganz spezifische Aufgaben. Weitere Bedingungen sind wie gesehen in der Ausrichtung des Lebens zu finden. Nun sind diese Ausrichtungen dem Üben nicht jederzeit klar ersichtlich und tauchen auch meist erst innerhalb des Übungsprozesses auf. Selbstverständlich ist das Erkennen der Motive erst der Beginn des Lösungsprozesses, dem sich der Übende nicht entziehen darf. Gewohnheiten sind entsprechend zu ändern, Lebensweisen sind anzupassen, Weltsichten sind zu verändern, Vorurteile sind abzubauen und so weiter und so weiter. Yoga und Meditation geschehen nicht nur in zwei Stunden des Tages. Diese Übungszeiten strahlen aus in die verbleibenden 22 Stunden jeden Tages, strahlen aus in zukünftiges Leben. Dieses auch zuzulassen erfordert die Mitwirkung des Übenden.

Exkurs: Anmerkung des Verfassers

Bis hierher folgte ich meinen Beobachtungen aus verschiedenen Quellen und zog daraus Schlussfolgerungen, die ich teils sehr eng, aber oft auch sehr großzügig ausgeformt habe. Ab hier nun begeben wir uns auf den schmalen Pfad der Spekulation. Wie andere Übende auch, bin auch ich auf der Reise und noch lange nicht angekommen. Was ich dabei sehen konnte, habe ich in allgemeiner Form dargelegt. Details und daher auch Beispiele, die auf Details hindeuten, fallen für mich in den Raum der persönlichen Sphäre. Diese kennen zu lernen ist, wenn überhaupt, nur Freunden vorbehalten und können hier nicht dargebracht werden.

Das Durchleben des Verborgenen

Gehen wir einmal aus von der Annahme, dass unser Körper zum Sitzenbleiben bereit ist, unser Geist den Alltag gut durchlebt und bereit ist still zu sein, wenn der Übende sich dazu entschließt. Mit anderen Worten sind bewusste Inhalte nicht gegeben. In dieser Konfiguration wird der Geist sich jener verborgenen Inhalte bedienen, die wir in der Psychologie unbewusste Inhalte nennen. Auch diese müssen durchlebt werden, wie dies mit den bewussten Inhalten auch geschah. Schwierig dabei ist die Gegebenheit, dass diese Inhalte meist fremd und unwirklich erscheinen und oft als „nicht mein“ angesehen werden. Dieses ist falsch. Das Aufsteigen in die Konvention (s.o.) verdrängt Unpassendes in diese unbewusste Form. Trotzdem sind diese Motive wirksam und vorhanden. Und wenn wir den Weg ernsthaft gehen wollen, müssen auch diese schwierigen Motive beleuchtet und erarbeitet werden. Der Begriff des Karma im Yoga (das verbrannt werden muss ...) erläutert ebenfalls diesen Hintergrund. Meister Eckhart nennt diese Motive und ihr Abarbeiten „die dunkle Nacht der Seele“, die durchschritten werden muss.

Die Arbeit am Sein

Die Freiheit des Neuen

Wie mag sich eine Seele fühlen, die befreit von den Sorgen des Alltags, befreit von der Last der Vergangenheit und wohnend in einem zufriedenen Körper sich vorfindet. Keine Begrenzungen vorfindend wird sie sich nicht ausbreiten in alle Räume, die ihr offenstehen. Sie wird die Freiheit haben zu schauen, zu staunen und sich zu erfreuen suchen an noch den kleinsten Wundern dieser Welt. Und vielleicht ist auch die Beschränkung auf diese Welt nur eine verborgene Grenze, die geöffnet werden kann in eine andere Seinsweise. Nach Jean Gebser ist die nächste uns mögliche Stufe des Bewusstseins eine diaphane (durchscheinende) Struktur. Dann soll nichts Verborgenes mehr sein, vor dem Angst empfunden werden kann, keine Auswahl soll mehr erforderlich sein, die zum Aufgeben des Anderen, des Nichtgewählten zwingt. Da ist nur noch die Stille und Klarheit des Seins!

Abschluss

Yoga ist für mich diese Arbeit am Sein. Und jeder Schritt, den wir bewusst gehen wird uns ein Stück näher bringen zu dieser oben beschriebenen Freiheit des Neuen. Dazu ist keine Tradition erforderlich, kein Glaube und kein Dogma, kein Meister und kein Gott. Alles erschließt sich aus dem Menschen selbst und aus seiner Fähigkeit, frei zu sein.