

„Yoga hat heute eine
Bedeutung.
Sogar mehr denn je!“

Lutz Reichardt



Jürgen: Lieber Lutz, du hast 30 Jahre Yoga im ASH unterrichtet und gehst schon lange den Yogaweg. Was ist für Dich das Besondere am Yogaweg und ist das für heutige Menschen ein Weg, den man gehen kann?

Lutz: Danke für das hier sein dürfen an diesem schönen Kraftplatz, der sich in diesen 30 Jahren verändert hat, insofern, als er weniger antiquiert wirkt als vor 30 Jahren. Er ist frischer, lebendiger, leichter, aufgeräumter, heller und für spirituelle Arbeit angemessen. Ich hoffe, du erlaubst mir etwas weiter auszuholen!?

Jürgen: Sehr gerne!

Ja, Yoga hat heute eine Bedeutung. Sogar mehr denn je!
Die Yogasutren sind das Standardwerk über Yoga, zusammengefasst in 195 knappen aphorismusartigen Versen, dessen Entstehungszeit ungewiss ist. Spekulationen gehen von 600 v.Chr. bis 200 n.Chr. Geschrieben von einem Mann, einer Frau oder einer Gruppe. Es ist nicht klar, wer es war, der Name Patanjali wird als Autor erwähnt.

Die Yogasutren beschreiben den ursprünglichen klaren Zustand des menschlichen Bewusstseins, die Bewegungen des Geistes, die Ursachen von Schmerz und Leid und die Möglichkeiten, sich von diesem Leiden zu befreien. So sind Parallelen zum Buddhismus erkennbar, wenn auch die Yogasutren einen breiteren Ansatz pflegen und z.B. die Möglichkeit und Hypothese eines Gottes als Mittel zur Befreiung anbieten.

Unser Leiden ist dem Wesen nach dasselbe wie vor hunderte oder gar tausende von Jahren, auch wenn sich fortwährend die Kulissen geändert haben. Leiden bedeutet immer ein Mangel an Erkenntnis seiner wahren Natur.

Die Notwendigkeit und Dringlichkeit, sich befreien zu müssen, geht die Gesamtheit der Menschheit an und wächst rapide durch ein zunehmendes In-Frage-stellen einer Disharmonie. Es ist die eigene Disharmonie wie man sie erfährt. Es ist das eigene In-Frage-stellen. Die eigene Suche ist also nicht eine Antwort auf einen Ruf von außen. Man geht nicht auf die Reise, weil andere Leute, die man kennt, das tun. Es ist auch keine modische Laune. Die Suche ist ein sehr persönliches Anliegen, ein intimes persönliches Interesse an der eigenen Situation.

Sie ist eine Antwort auf einen Ruf aus der eigenen inneren Tiefe.

Zu behaupten, das ginge die Gesamtheit der Menschheit an, mag undifferenziert klingen. Aber was wir heute beobachten ist, dass die Ideologien der Menschen immer aggressiver vertreten werden, sowohl auf der religiösen, auf der politischen und wirtschaftlichen Ebene und im gesellschaftlichen Miteinander. Ich denke gerade an einen Veganer, der beim Nachbarn zum Grillfest eingeladen wird. Das Denken wird immer emotionaler und die Hinwendung zum inneren Gehalt seiner wesentlichen Natur scheint verriegelt.

So, was hat es mit Yoga auf sich, wie kann es helfen? Was ist Yoga?

Das klassische Yoga lässt sich nicht reduzieren auf Körperyoga, obwohl die bekannten Asanas ein Aspekt des gesamten Yogaweges sind. Das klassische Yoga ist eine Art Rückführung und Weg und Ziel zugleich. Yoga hilft, die Sucht nach der äußeren und vergänglichen Persönlichkeit fallen zu lassen. Jene äußere Persönlichkeit, die geprägt ist vom Status Quo der Gesellschaft, kulturellen Bedingungen, Modeerscheinungen, temporären Überzeugungen und Ideologien, dem Wunsch nach Ruhm, Anerkennung, Reichtum, dem Wunsch, jemand Besonderes sein zu wollen.

Die Sucht nach der äußeren Persönlichkeit, die kein wirkliches persönliches Anliegen ist, sondern durch Prägung und Konditionierung der Außenwelt quasi inkorporiert wurde, entfremdet den Menschen von seinem innersten Kern. D.h., er passt sich mit seinem Denken, Reden und Handeln dem Status Quo der Gesellschaft, deren Ambitionen und Zielen auf eine Weise an, um eine scheinbare Persönlichkeit zu dokumentieren, um das - insbesondere emotional - zu bekommen, was er braucht. Das Wort Persona kommt aus dem griechischen Theater und hat die Bedeutung einer Maske. Wie äußerlich erfolgreich man bei diesem „Schauspiel“ auch sein mag und ein temporäres Befriedigtsein erlebt, ein innerer Mangel kann dadurch nicht beseitigt werden. Z.B. kann ein Mangel an Selbstwert niemals über anerkanntswerte Leistungen kompensiert werden. Den Mangel kann ich nur beseitigen, indem ich die Sucht nach der äußeren Persönlichkeit aufgabe und neue Prioritäten setze. Von der Überbetonung des äußeren Verhaltens hin zur Seele, von der Peripherie zum Kern, von der Verpackung zum Inhalt.

Die verschiedenen Yogaarten, die es gibt, dienen den unterschiedlichen Neigungen und Tendenzen des Einzelnen, je nach seinen Anlagen und entsprechenden Vorlieben. Der eher Gefühlsbetonte mag sich mehr zum Bhaktiyoga, der Intellektuelle zum Jnanayoga, der Handlungsaktive zum Karmayoga hingezogen fühlen. Jedes dieser Angebote dient dazu, ihn vom Äußeren zum Inneren zurückzubringen.

Aber was ist das Innere? Worum geht es da? Ist es nicht nur eine Utopie, eine romantische Illusion, eine Fata Morgana, geboren aus

einem unstillbaren Verlangen nach dauerhaftem Glück? Eine unreife, romantische, unaufgeklärte ideologische Annahme, dass es etwas in uns gibt, das es wert sein soll, sich dem 100% zuzuwenden?

WER BIN ICH?

Die Grundlage meiner Existenz ist die Existenz selbst! Gibt es denn eine Erkenntnis meines Seins auch ohne dieses Sein?

Da ist Leben! Wie drückt es sich aus? Als Energie in Bewegung. Es ist uns so nah und scheinbar selbstverständlich, dass wir das Leben selbst dauernd übergehen. Das, was in unterschiedlichen Kulturen und Zeiten als Elan-Vital, Chi, Lebenskraft, Energie oder im Yoga Prana genannt wird, bewirkt auch die aller kleinsten subtilsten psychophysischen Aktivitäten, empfinden und denken. Alle unsere Bewertungen und Beurteilungen können wir nur vornehmen, weil wir leben! Also sollten wir dem Leben selbst den höchsten Wert geben! Dieses Leben, oder besser diese Energie, ist niemals alt, immer frisch, unverbraucht. Allerdings das, worin sie sich kundtut, ist dem Prozess des Alterns unterworfen. Wie beim Strom, der auch nie alt ist. Nur der Staubsauger geht irgendwann kaputt, aber nicht der Strom! Diese Energie, die in Bewegung ist, durchwebt den gesamten Kosmos und bewirkt in jedem Augenblick überall Veränderung. Pantarhei - alles fließt. Und es erscheint in dieser Bewegung der Lebenskraft eine Ordnung in der Unordnung, weshalb wir ja auch vom Kosmos, einer Weltenordnung, und nicht vom Chaos sprechen.



WER BIN ICH?

Ich bin Bewusstsein, d.h., da ist eine Flamme der Aufmerksamkeit, die sich der vorgenannten Bewegungen der Lebenskraft inne

werden kann. Präsenz, Achtsamkeit, der Wahrnehmende, der Bezeugende, der Erfahrende oder wie er in den Sutren genannt wird: der Drishta, der Seher. Auch dieser Seher ist zeitlos, ungeformt und völlig frei von unserer Biografie. Diese Präsenz ist die Essenz unserer Seele. Ohne sie wüssten wir nichts von uns und von der Welt. In all meinen Beziehungen zu mir und zur Welt, zum du und zum euch, sollten diese beiden Grundlagen – Bewusstheit und Energie - Priorität besitzen. Damit schauen wir beim Nächsten zuerst auf das, was verbindet und nicht auf das, was trennt. Denn Leben und Bewusstheit muss ich dem anderen wie mir selbst zugestehen. Mit den Unterschieden können wir dann spielen und uns daran erfreuen.

So kommt Respekt und eine Haltung der Demut in die Begegnung mit der Welt. Jetzt stellt sich die Frage: Was kann man tun um sich diesen Grundlagen der Existenz, diesen beiden konstanten Faktoren wieder anzunähern?

Zunächst muss man festhalten, dass das, was da innen ist, nichts ist, was man erreichen kann. Es ist nichts, was man in die Zukunft projizieren kann, um irgendwann nach genügend Bemühung, Anstrengung, Kasteiung oder Askese zu dem Punkt zu kommen: „Jetzt habe ich es.“

Angeblich waren Buddhas Worte im Moment seiner Erleuchtung: „Wunder über Wunder. Ich sehe einen jeden Menschen erleuchtet, aber er merkt es nicht, weil er schläft.“ Das Wort Buddha wird auch übersetzt mit: Der Erwachte.

Der „Weg“ wird im Sanskrit auch bezeichnet als NETI-NETI. Übersetzt: „Nicht dies-nicht das.“ Es gibt ein Äquivalent bei Thomas von Aquin: „Via negativa“. Es geht nicht darum etwas zu erreichen, was man nicht hat, es geht darum etwas loszulassen was man nicht braucht. Lernen zu entlernen! Und darin liegt die ganze Schwierigkeit.

Zum einen hat sich unsere Ich-Vorstellung ein Leben lang durch unsere Ansichten, Meinungen, Ideologien, Dogmen, Erinnerungen, Vorstellungen von der Zukunft, kurz gesagt: durch unser Wissen, gebildet und dieses Phantom „Ich“ zu einer scheinbar festen aufgeblasen, dass uns in seiner Widersprüchlichkeit und Unbeständigkeit dennoch sehr vertraut ist. Deshalb wird lieber auf das Vertraute zurückgegriffen, selbst wenn man darunter leidet, als sich dem Unbekannten anzuvertrauen. Bert Hellinger drückt es so aus: „Mit dem Vertrauten, selbst wenn wir darunter leiden, fühlen wir uns unschuldig. Lassen wir das Vertraute los, selbst wenn wir uns dabei wohlfühlen, empfinden wir uns wie Verräter an uns selbst, so als wären wir uns selbst untreu geworden, und fühlen uns schuldig.“



Den Mut zum Loslassen beschreibt Picasso auf wunderbare Weise: „Sich im Ungeborgenen geborgen wissen, sich in eine Ungewissheit führen lassen, sich

im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen, sich vom Ziel ziehen lassen und nicht menschlich beschränkt und eingeeignet, das Ziel bestimmen.“

Zum anderen kann das Loslassen selbst zum Hindernis werden insofern, dass damit eine Absicht, eine Hoffnung, ein Ziel verbunden ist. Somit entsteht ein unausweichlicher Konflikt zwischen dem was ist, und dem was sein sollte. Dieses Tun „um zu“, das Erreichen und werden wollen, ist genau das, was uns daran hindert, jenes in die Arme zu nehmen was unmittelbar geschieht. So verpassen wir die Erfüllung, die Intensität und das Interesse für den Moment, weil wir in der psychologischen Zeitschiene Vergangenheit und Zukunft gefangen sind. Aber ohne Intensität und Interesse für den Augenblick entsteht immer Mangel und Defizit.

Einige kennen den schönen Spruch, der auf manchen Kühlschränken zu finden ist: „Der Weg ist das Ziel.“

Machen wir uns mit dem Jetzt, der Gegenwart vertraut und hören wir auf, ihr hartnäckig aus dem Weg zu gehen. Letztendlich geht es um 100% Akzeptanz und Eins-Sein mit dem, was ist. Wenn ich in der Gegenwart etwas verpasse, dann deshalb, weil ich nicht vorbereitet bin, sie zu nehmen. Vorbereitet sein, die Gegenwart zu nehmen, bedeutet mit ruhigem und wachem Geist zu beobachten!

Forderungen, Ansprüche, Erwartungen verzerren den Moment. Wie ein Kind mit geistiger Unschuld und ohne vorgefasste Meinung einfach schauen. “Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder!”

Zu den spirituellen Grundlagen, die Interesse und Intensität für den Augenblick fördern, gehört die Wertschätzung und die Dankbarkeit. Das lässt sich wirklich kultivieren, schon morgens beim Aufstehen: Oh, ich bin ja noch da! Danke! Jede Geste, jede Bewegung, jede Aktivität in uns und um uns herum ist ja keine Selbstverständlichkeit. Es gibt noch nicht mal eine 100%ige Garantie für den nächsten Atemzug und ich habe keine Ahnung, ob nicht in 5 Minuten die Sonne explodiert! Diese Akzeptanz einer Unsicherheit

für alle unsere sinnlichen Wahrnehmungen kann ein enormer Wachmacher sein und die Dankbarkeit und Wertschätzung verstärken. Gehirnwissenschaftler oder Neurologen gehen davon aus, wenn etwas geistig über einen Zeitraum von 21 Tagen, also 3 Wochen, immer und immer wieder praktiziert wird, bildet sich ein neues neuronales Netz, auf das leicht zurückgegriffen werden kann. Das verändert wirklich die Persönlichkeit, die Sicht auf sich selbst und die Dinge! Also erinnern wir uns, das was ist, mit Dankbarkeit und Wertschätzung zu betrachten. Z.B. die Tatsache, dass ich das jetzt alles lesen kann!

Die Akzeptanz der augenblicklichen Wirklichkeit holt uns aus dem zwanghaften Verlangen, aus einer bitteren Beziehung zur Vergangenheit eine bessere Zukunft machen zu wollen. Solange ich verhaftet bin an eine dramatische, unangenehme oder tragische Vergangenheit werde ich zwanghaft versuchen eine bessere Zukunft

zu erzeugen. Dabei geht die Erfüllung in der Gegenwart ununterbrochen durch die Lappen. Aber diese Gegenwart ist nun einmal die einzige Wirklichkeit, die ist! Selbst jeder Gedanke an die Vergangenheit ist ein Akt der Gegenwart. Jeder Gedanke an die Zukunft ist ein Akt der Gegenwart. Als die Vergangenheit war, war sie Gegenwart. Wenn die Zukunft sein wird, wird sie Gegenwart sein. So gibt es also Gegenwart allein! Das ist uns nicht klar. Wir schieben ununterbrochen einen Horizont vor uns her in dem Glauben ihm näher zu kommen. Selbst wenn unsere Wünsche, Ziele, Hoffnungen temporär erfüllt sind, ändert das nichts an der Hirnstruktur, weitere Horizonte zu erzeugen. So als bereiten wir uns auf unsere Rolle im Theaterstück ein Leben lang vor, ohne zu erkennen, dass der Vorhang längst geöffnet ist und das Stück längst spielt.

Diese Rille im Hirn, die den Horizont des Werden müssens, des anders sein müssens, des erreichen müssens, erzeugt, wird eben auch dann nicht verschwinden, wenn die Absichten, Erwartungen und Forderungen erfüllt sind. So ist das, was ist, nie genug. Und am Ende meines Lebens, wo ich nichts mehr in eine Zukunft projizieren kann, nichts mehr aufschieben kann, kommt dann die Zuflucht zum „Höchsten“, jenseits von Geburt und Tod, wenn man vorm Tode bangt. In der Hoffnung auf einen Himmel oder ein besseres nächstes Leben. Während des Lebens dem Leben aus dem Weg zu gehen bedeutet, das Leben mit innerer Armut zu verlassen. Das Leben zu umarmen und die Wirklichkeit des Augenblicks zu schätzen heißt, mit innerem Reichtum zu gehen.

Schon das kleine Kind in sprechfähigem Alter wird gefragt, was es später einmal werden möchte. Werden, werden, werden. Niemals SEIN. Bereits im Kindergarten lernt das Kind für die Schule. In der Schule für die Uni oder um erfolgreich in der Lehre zu sein. Dann der Gedanke an Erfolg im Beruf.

Karriereleiter hoch. Dann werde ich eine Familie gründen. Dann warten, bis die Kinder aus dem Haus sind, das Haus abbezahlt ist, warten auf die Rente. Immer mit dem Gedanken: Später wird es mir gut gehen. Permanentes aufschieben, verzögern, vertagen.

Es sollte klar geworden sein, das Yoga mit diesem Aufschieben nichts zu tun hat. Oder wie Jiddu Krishnamurti es etwas rätselhaft zum Ausdruck bringt: „Willst du zur anderen Seite des Ufers, fange schon mit der anderen Seite an!“ Yoga ist eine Umarmung der Wirklichkeit des Augenblicks. Die Aktualität des Augenblicks nicht anzuerkennen, sich aber um Vergangenes oder Zukünftiges zu kümmern, ist wie jemand der rechnen möchte, aber keine Ahnung von der 1 hat. Diese 1 ist das Jetzt. Die gesamte Yogapraxis sagt: „Wach auf für diesen einen einzigartigen unwiederbringlichen Moment.“ Kein Aufschieben.

Kein Gedanke beim Yoga: Nach der Entspannung wird es mir besser gehen als vorher.

Viele Leute kommen zum Yoga und meinen sie müssten sich erst fürchterlich quälen, schwierige obskure Positionen einnehmen, fast masochistische Tendenzen erzeugen, um sich am Ende mit Shavasana, der Leichenhaltung, zu belohnen. Dabei ist Shavasana eine der schwierigsten Übungen überhaupt, weil sie eine sehr spezielle Übung ist. Eine Asana, eine Yogaübung, setzt sich aus zwei wesentlichen Faktoren zusammen. Das eine ist Kontinuität in der Bemühung um Präsenz, was zur Stabilität der Haltung führt, das andere ist die Annehmlichkeit der Erfahrung. „Sthira Sukham Asanam“ sagt Patanjali in den Sutren. Oder wie es Rajo, mein Freund und Mentor ausdrückt: „Hatha-Yoga ist Freude am Wechselspiel von Aktivität und Entspannung.“ Shava ist eine Leiche. Das wesentliche Merkmal einer Leiche ist, dass sie aufgehört hat zu reagieren. In Shavasana, der Entspannungshaltung, wird also keinerlei willentliche Aktivität erzeugt und auf nichts mehr reagiert, gleichzeitig verbunden mit heller Wachsamkeit und ein Wohlbefinden in der unmittelbaren Erfahrung.

Die erste Sutra drückt Wesentliches bereits aus: „Atha Yoga Anushasanam“. Atha heißt jetzt. Yoga leitet sich ab von der Wortwurzel yuj: sich verbinden, einen. Anushasanam bedeutet Disziplin, Bemühung.

„JETZT die Yogadisziplin.“ D.h., jetzt die Disziplin der Bemühung, mich mit dem zu verbinden und eins damit zu sein, was unmittelbar geschieht. Dafür steht Yoga. Auf diese Weise kann jede Yogastunde immer frisch sein, sowohl für die Teilnehmenden als auch für mich. Wir sind sozusagen in einem interaktiven Prozess, in einem gemeinsamen „flow“, in dem die Komponenten von Überlegenheit und Unterlegenheit völlig ausgeschaltet sind, keine Konkurrenz, kein Wettbewerb! Jeder eine Welle in einem gemeinsamen Meer.



Es geht also nicht um Gesundheit und Flexibilität im Yoga. Es ist eine Art Missbrauch Yoga darauf zu reduzieren. Deshalb gibt es bei mir auch keine Anfänger- und Fortgeschrittene-Unterteilung. Bist du fortgeschritten, wenn du stehend mit den Händen bis zum Boden kommst ohne die Beine anzuwinkeln, aber dabei prustest und schwitzt und dich unangenehm fühlst?

Jemand der vielleicht nur bis zu den Knien kommt, aber dabei ein grundloses Lächeln um die Lippen hat, wäre für mich fortgeschrittener.

Yoga bedeutet in erster Linie sich wohlzufühlen, mit Präsenz, Freude, Wertschätzung und Dankbarkeit für den Augenblick.



Jürgen: Danke, lieber Lutz.

Sathy Sai Baba sagte mal: „Ihr fahrt auf einer holprigen Straße. Wenn eure Wünsche erfüllt werden, geht es euch gut. Wenn nicht, fällt ihr in ein tiefes emotionales Loch. Versucht anspruchslos zu werden und euer Ego zurückzufahren, dann fahrt ihr gleichmäßig auf einer schönen Straße.“ Möchtest du dazu noch etwas ergänzen?

Lutz: Ja, gern.

Das Fahren auf dieser Straße ist dann eher ein getragen sein oder gefahren werden. Es hat mehr zu tun mit: „DEIN Wille geschehe“ als mit dem, was ich möchte oder tue.

Wir alle kennen die Geschichte von Jesus am Kreuz, der vor seiner Kreuzigung oder am Kreuz haderte: „Laß diesen Kelch an mir vorübergehen. Warum hast DU mich verlassen?“ Das ist der Jesus, die Person, das bist du und ich, das ist der Mensch. Dann kam die Transformation, das völlige Loslassen, die absolute Hingabe: „DEIN

Wille geschehe, nicht meiner. In DEINE Hände befehle ich meinen Geist.“ Und sogar die Empathie für seine Peiniger: „Vergib ihnen, denn sie wissen nicht was sie tun!“ Das ist die Wandlung vom Jesus zum Christus. Vom Personalen zum Transpersonalen. Vielleicht kann man das als die eigentliche Auferstehung betrachten.

Ramana Maharishi hat in einem schönen Gedicht den Vers geschmiedet: „Wie deine Andacht auch das Namenlose mit Namen rufe, welcherlei Gestalt sie dem Gestaltlosen auch in Ehrfurcht schenke, sie sind ein Weg zu IHM.

IHN wahrhaft finden ist mehr: Es heißt in SEINER Wirklichkeit die eigene zu erleben, in IHM aufgehen und Eins mit IHM sein.“

Um noch einmal auf das Beispiel mit der Straße zurückzukommen: ist sie eben und ist da ein Gefühl des Getragen-seins endet der sogenannte „Ich-Macher“. ES geht dann durch mich. Es mag obskur klingen: wir wissen nicht einmal, ob wir gehen oder die Straße unter uns wegläuft, ob sich die Blüte öffnet, weil die Sonne aufgeht oder geht die Sonne auf, weil sich die Blüte öffnet? Tatsächlich geschieht es gleichzeitig. Meine Einatmung ist die Ausatmung des Ganzen, meine Ausatmung ist die Einatmung des Ganzen.

C.G. Jung bezeichnet dies als Synchronizität der Ereignisse.

Das war auch die große Erkenntnis der Yogis vor Jahrtausenden: die Bewegung, die in dir stattfindet, und die Bewegung, die um dich herum stattfindet, ist eine einzige Bewegung. „Innen wie Außen!“

Dieses Gefühl des Getragen-seins, wertgeschätzt durch die Existenz, durch die Hingabe an den Fluss dieser Existenz, lässt mich in einer Einfachheit mit dem sein, was ist.

Dieses Einfache und Schlichte, was Patanjali in den Sutren als Tapas bezeichnet, ist fähig, enorm viel Energie zu bewahren, die üblicherweise durch die Komplexität, Widersprüchlichkeit und Verwirrung des menschlichen Denkens zerstreut wird. Und zwar durch das „ich will immer JEMAND sein und niemals NIEMAND sein“. Genau dieser Jemand aber bedeutet ein kontinuierliches Festhalten an Bildern und Formen, die man fälschlicherweise als sein Selbst identifiziert.

Um noch einmal Ramana Maharishi zu zitieren: „Es (das eingebildete Ich) greift nach einer Form, und so entstand es. Hält fest an einer Form, so dauert es. Es nährt von Formen sich, so wird es groß. Es lässt nur eine Form für eine Neue. Suchst du nach ihm, es flieht vor dir. Ergründe dieses Ich. Es ist ein Dämon ohne eigene Form.“

Jürgen: Eine wunderbare Frau, die ich kürzlich auf YouTube gesehen habe, eine Deutsche mit Namen Maja Göpel, sagt: wir haben keinen

Homo Sapiens mehr, wir haben einen Homo Ökonomikus. Wir haben nur noch einen Menschen; der den psychologischen und materiellen Kapitalismus vertritt.

Lutz: Das bekannte Haben oder Sein. Und es scheint in diesem Haben-wollen ein unersättlicher Drang nach Überlegenheit, Konkurrenz und Wettbewerb zu entstehen, der die übelsten Seiten unserer Seele hervorholt. Vergleich, Beurteilung, Bewertung lassen sich darauf zurückführen. In allen Lebensbereichen, sogar in den traditionellen Religionen. Die Christen, die Moslems, die Juden, alle glauben; sie seien das auserwählte Volk. Höchst infantil! Nach dem Motto: Papa hat mich besonders lieb! Das erinnert mich an meine Mutter, die mir als Kind mal sagte: Von euch drei Geschwistern habe ich dich am liebsten. Als sie gestorben war und ich meinen Geschwistern diese Episode erzählte, sagten sie mir: Genau das hat sie mir auch gesagt! Es gab ein allgemeines Lachen.

Ich erinnere mich an eine Geschichte, die ich bei Anthony de Mello, einem Jesuitenpriester und multikulturell geprägten Lehrer, gelesen habe: Ein Mann prahlt vor seinem Bekannten: „Unsere Familie kann ihren Stammbaum zurückverfolgen bis zu den Maiglöckchen.“ Da erwidert der andere: „Jetzt sag noch, ihr wart auf Noahs Arche.“ „Nein,“ meinte der Andere: „wir hatten unser eigenes Boot.“

Übrigens Anthony de Mello, der undogmatische, kurze und humorvolle Geschichten mit spirituellem Hintergrund vermittelt, habe sich laut einer Bemerkung des Heiligen Stuhls zunehmend von der Akzeptanz Jesu Christi als Sohn Gottes und der Relevanz der Heiligen Schrift entfernt, so dass Teile der Lehre de Mellos „mit dem katholischen Glauben unvereinbar sind und gravierenden Schaden anrichten können“. Allein diese Diskreditierung machte mir diesen Menschen auf Anhieb sympathisch!

Was hat es nun mit dem Haben und dem Sein auf Sich?

Bin ich mit dem Körper und seinem äußeren Erscheinungsbild identifiziert, lege ich großen Wert auf Attraktivität. Die äußere Hülle wird zum Instrument des Vergleichs mit Anderen und unterschwellig gibt es Furcht vor physischem Verfall. Jede neue Falte wird mit Schrecken bemerkt, was sich natürlich die Kosmetik- und Beautyindustrie zu Nutze macht. Die Wellnessoasen, Fitnessstudios und sonstigen Gesundheitsinstitutionen, die aus dem Boden sprießen, die Ernährungsempfehlungen und leider für Viele auch das Yoga haben meist den Zweck, dem vorherrschenden Ideal einer ewigen Jugend zu gehorchen. Gab es früher die Nivea-Creme, gab es danach die Anti-Faltencreme, danach die Anti-Agingcreme, bald gibt es die Anti-Deathcreme. Was wir dabei versuchen, ist das sich Verändernde – den physischen Körper - konstant zu machen und dem

eigentlichen Konstanten – dem Bewusstsein und der Lebenskraft – keine Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Prämisse im Yoga aber lautet: „Halte am Konstanten fest und akzeptiere die Veränderungen!“

Selbst im Welken einer Rose gibt es eine Schönheit. Vor einiger Zeit habe ich mir im Internet Bilder angeschaut von 100-jährigen Männern und Frauen. Du siehst keine deprimierten Gesichter, viel Leuchten in den Augen und eine Attraktivität, die das Innere enthüllt. Äußere Schönheit ist 1mm dick, innere Schönheit kann man nicht messen. Vielleicht ist es die innere Schönheit, mit der die Natur entscheidet, diese Menschen länger Leben zu lassen, weil sie einen Beitrag leisten zum Wohlbefinden des Ganzen. Wohingegen die deprimierten Gesichter eher früher aussortiert werden.

Tatsächlich ist die Erde immer noch ein riesiger wunderbarer Garten, sogar ein Paradies, wenn die Menschen aufhören würden, sich die Köpfe aneinanderzuschlagen.

Bin ich mit dem Inhalt meines Geistes identifiziert und stolz auf mein angesammeltes Wissen, gehe ich in eine intellektuelle Konkurrenz mit Anderen. Leider ist damit das Recht-haben-wollen verbunden.

In einem therapeutischen Seminar im Kloster Steinfeld habe ich vor vielen Jahren eine Übung mit 12 Teilnehmern durchgeführt. Jeder solle einfach durch den Raum gehen und Jedem, den er dabei trifft laut sagen: „Ich habe Recht!“ Es wurde immer lauter und nach einigen Minuten habe ich die Übung abgebrochen, weil es Tendenzen gab zur körperlichen Auseinandersetzung. Jeder glaubt an seine Geschichte als die einzig Wahre. Wie die Geschichte von den Blinden, die einen Elefanten berühren. Der eine fast ein Bein und sagt der Elefant sei eine Säule. Der andere meint er sei ein Seil, weil in seiner Hand der Schwanz liegt. Wieder einer behauptet der Elefant sei ein großes Blatt eines Baumes, weil er das Ohr hält und ein weiterer hält ihn für eine solide Röhre, weil er seine Finger an den Stoßzahn legt. Der Nächste ist sich sicher, dass ein Elefant ein Ast sei, weil er den Rüssel berührt. Man mag einwenden, ja und, so schlimm ist das doch nicht. Jeder hat halt seine Meinung. Schauen wir aber in die Historie der Menschheit müssen wir anerkennen, dass es genau dieses Recht-haben-wollen als Ausdruck einer persönlichen oder nationalen Überlegenheit war, was unendliches Leid, Grausamkeit und Kriege heraufbeschwor. Und man kann ohne Umschweife feststellen, dass es fast ausschließlich Männer waren, die für diese Agonie die Verantwortung tragen. Ein schönes tibetisches Sprichwort sagt: „Ein Baum, der fällt, macht mehr Krach, als ein Wald, der wächst.“ Unsere Geschichte ist der Lärm der gefallenen Bäume. Und es waren immer wieder die Frauen, die den Wald haben wachsen lassen. Z.B. die sogenannten Trümmerfrauen nach dem 2. Weltkrieg. Aber weil der

Wald eben leise wächst, bekommen sie nicht die Bedeutung, die ihnen eigentlich zusteht.

Die Frage, die wir uns stellen sollten, lautet: „Möchte ich Recht haben oder frei sein?“

Dieses Recht-haben-wollen glaubt zu wissen, wie sich der andere zu verändern hat. Wenn ich annehme, ich wüsste was für dich das Beste ist, ist das reine Überheblichkeit. Wie kann ich auf lange Sicht mehr als du selbst über dein Leben wissen? Diese überhebliche Haltung führt nur zu Anspannung, Sorge und Angst. Lassen wir sie los!

Wie sagte einst Byron Katie, eine amerikanische Psychotherapeutin: „Es gibt drei Angelegenheiten: meine, deine und Gottes oder des Mysteriums oder wie auch immer man es nennen mag. Für mich bedeutet das Wort „Gott“ Wirklichkeit. Alles, was außerhalb meiner oder deiner Kontrolle oder der Kontrolle von irgendjemand sonst liegt, nenne ich Gottes Angelegenheit. Wenn ich gedanklich in deinen oder Gottes Angelegenheiten bin, bewirkt das Trennung. Nur wenn ich in meinen Angelegenheiten bin, bin ich bei mir, bin ich mit mir verbunden, bin ich DA!“

Von Isaac Newton stammt der Satz: „Jeder Triumph des Wissens schließt hundert Bekenntnisse des Nichtwissens in sich ein.“

Haben wir den Mut uns das Bekenntnis Sokrates zu eigen zu machen: „Ich weiß, dass ich nichts weiß“ und mit kindlicher Neugier, Staunen und Wundern in das Leben zu schauen?!

Und das bedeutet mehr ins Sein zu kommen, den Augenblick wertzuschätzen und ihn zu sehen in Zusammenhang mit der Einheit des Ganzen.

Das Leben ist EINE Wirklichkeit, in der ich wirklich bin. Meister Eckhart prägte diesen Begriff und er verdeutlicht das Lebendige. Wirklichkeit ist kreativ, verändert sich fortwährend, ist Bewegung. Das Wort Realität hingegen kommt aus dem Lateinischen und ist zurückzuführen auf das Wort Res, was Sache oder Ding bedeutet und eher Leblosigkeit assoziiert. Im Wort Wirklichkeit steckt „wirken“. Hans-Peter Dürr, Quantenphysiker und Philosoph, Schüler von Heisenberg, sagte, er hätte sich 60 Jahre mit Materie beschäftigt, um am Ende festzustellen, dass es sie gar nicht gibt. Im allerkleinsten gäbe es nur „Wirks“ oder „Passierchen“!

Ich lebe also in einem lebendigen Mysterium und beobachte in diesem Wirken eine Art Unterweisung, die mich wachsen, reifen und blühen lässt. Ich fühle mich wie in einer multidimensionalen Schule, bekomme jeden Tag Unterricht und die Lektionen, die ich brauche.

Um das anzuerkennen, was seit ewigen Zeiten alles zusammenhält und von dem ich nicht nur ein Teil bin, sondern das Ganze auch ein Teil von mir.

Die Welle ist vom Meer nicht verschieden und das Meer nicht von der Welle. Selbst das kleinste Sandkorn enthält ein Universum.

Diese Art der Wahrnehmung ist nicht ideologisch und bedeutet, sich in der Tiefe der ewigen Gegenwart niederzulassen. Das ist etwas anderes als Oberflächenperspektive, weil sie innere Anteilnahme und Aufgeschlossenheit erfordert. Oberflächenperspektive braucht nur automatisierte Reaktionen des Gedächtnisses. Diese automatisierten Reaktionen des Gedächtnisses sind es, die dazu führen, keinen inneren Freiraum mehr zu spüren. Den Freiraum, der zwischen zwei Aktivitäten, zwei Atemzügen, zwei Gedanken entsteht. Im Yoga wird dies sthiti genannt, Lücke oder Stillstand. Vielleicht lässt sich Stress so interpretieren, dass die Pause zwischen zwei Gedanken – sthiti - nicht mehr erfahren wird. Das Hamsterrad.

Da genau setzt Yoga an. Anstatt gegen das Hamsterrad zu kämpfen, es zu unterdrücken oder zu beschönigen, wird der inneren Ruhe Wert gegeben. Beobachten, nichts verscheuchen, nichts festhalten, einfach ziehen lassen.



Der Gedanke an sich ist nicht das Problem, sondern der Automatismus der Reaktion auf den Gedanken. Habe ich z.B. einen eifersüchtigen Gedanken, der wie eine schlafende Kobra in mir

aufsteigt, und ich reagiere nicht auf ihn, verschwindet er ohne eine weitere Spur zu hinterlassen, wie ein Vogel, der durch den Himmel fliegt. Ist der auftauchende eifersüchtige Gedanke aber im Zenit meines Geistes und ich schlage mit einem Stock auf die schlafende Kobra wird sie wach und beißt. Damit habe ich die Reaktion erzeugt mit dem ganzen darauffolgenden Wust an Bildern, Worten und Emotionen. Wir können uns selten gegen einen auftauchenden Gedanken wehren, z.B. wenn wir jemand sehen und eine unmittelbare Bewertung erzeugen, hübsch-hässlich, dick-dünn, gebildet-ungebildet usw. Wenn wir aber diesen Gedanken ziehen lassen können, ohne mit einer Reaktion den nächsten Gedanken dazu zu benutzen, den ersten zu rechtfertigen oder zu unterstützen, schauen wir neu auf den anderen, vorurteilsfrei und mit „frischen Augen“. Das nennt man auch Freiheit vom Zwang reagieren zu müssen. Letztendlich ist das der Prozess der Dekonditionierung, s.d.

sich der innere Freiraum, die Lücke, die Pause immer mehr weitet und sich ein friedvolles, lebendiges Wohlbefinden ausdehnt.

Jürgen: Die Konditionierung mit dem Zwang reagieren zu müssen, wie meinst du kommt diese zustande?

Lutz: Danke, dass du diese Frage stellst. Sie ist wichtig, weil sie Licht in das Verständnis unserer psychologischen Entwicklung bringen kann. Kurz gesagt: durch das, was gemeinhin als Interaktion mit der Mitwelt oder als Sozialisation bezeichnet wird.

Es mag sein das wir als eine Art „Tabula rasa“ - als geputzte Tafel – die Bühne des Lebens betreten mit latent vorhandenen essenziellen Qualitäten, die dazu da sind, im Leben verwirklicht zu werden. Dazu gehören Liebesfähigkeit, Freude, Energie, Stärke, Mitgefühl, Kreativität und Fantasie, Intuition, innerer Friede und innere Ruhe, Weisheit, kindliche Neugier, Selbstwert und einige andere. Und natürlich die Präsenz als Essenz unserer Seele.

Alle diese Qualitäten sind möglicherweise vorhanden, um die innewohnende Ordnung der Gesamtheit der Existenz zu unterstützen und aufrechtzuerhalten. Denn wir leben in dem, was die alten Griechen als Begriff Kosmos für das Weltall eingeführt haben. Kosmos heißt übersetzt Ordnung und Schmuck. Mit den Qualitäten oder Essenzen unserer Seele respektieren wir die zugrunde liegende Einheit, mit den Entgleisungen des verzerrten menschlichen Geistes spalten wir diese Einheit.

Wusstest du, dass bereits Kleinstkinder (und selbst Primaten) Mitgefühl und Empathie zum Ausdruck bringen, wenn sie durch eine entsprechende Situation dazu stimuliert werden? Wunderbar dargestellt und durch viele wissenschaftliche Experimente belegt in dem sehenswerten Dokumentarfilm „Die Revolution der Selbstlosen“, der auf neueren Studien der Neurologie, Psychologie und Primatenforschung beruht. Bemerkenswert bei diesen Experimenten mit den Kleinstkindern ist die Beobachtung, dass wenn sie für ihr altruistisch-empathisches Verhalten gelobt wurden, die Bereitschaft zu helfen beim nächsten Mal abnahm!!! Der Grund scheint zu sein, dass Empathie und Mitgefühl eine Art Selbstverständlichkeit sind und sozusagen zur seelischen Grundausstattung gehören und kein Lob brauchen. Geschieht das Lob dennoch, wird das Mitgefühl berechnender und spekulativer und dadurch korrumpiert.

Alle diese essenziellen Qualitäten sind wie verschiedene Facetten eines Diamanten. Kontakte mit der umgebenden Existenz des Kleinkindes sind dazu da, diese eher latenten Qualitäten durch Spiegelung aus der Versenkung zu holen und zu verwirklichen. Leider aber sind die Bezugspersonen durch

ihre eigene Prägung dazu kaum in der Lage. Sie sind ja durch die narzisstischen, neurotischen, traumatischen oder anderweitig pathologischen Sozialisationsprozesse ihrer eigenen Kindheit geprägt. Der Spiegel hat also Schlieren, Risse, Sprünge und ist verstaubt. Durch diese unvollkommene Spiegelung ist nun das Kleinkind gezwungen, seine essenziellen Qualitäten, die nicht gesehen und dadurch auch nicht gewürdigt wurden, nach und nach zu verdrängen.

Es entsteht das was A.H. Almaas als „Löcher“ bezeichnet. Ein Loch ist einfach die Abwesenheit eines bestimmten Teils deiner Essenz. Die Facetten des Diamanten bekommen Krusten, verlieren ihre Transparenz und „Leuchtkraft“. Es sind diese „Löcher“ die ein Gefühl von Leere, Mangel, Defizit erzeugen. Weil der Mensch nicht imstande ist, seine eigenen „Löcher“ auszuhalten und zu akzeptieren, versucht er diese zu kompensieren, zu füllen. Z.B. - wie bereits erwähnt - wenn es ein „Loch“ der Selbstachtung gibt, weil diese nicht gespiegelt wird, wird versucht, diesen Mangel durch aner kennenswerte Leistungen zu kompensieren und das Selbstwertloch zu füllen, oder Mangel an innerer Freude durch äußeres Vergnügen, Mangel an Intensität durch Erregung und Stimulation, Mangel an Liebesfähigkeit z.B. durch Sentimentalität, Mangel an Hingabe durch Unterwerfung, Mangel an Autonomie oder Unabhängigkeit durch Isolation, Mangel an Stärke durch Härte usw. Es entstehen also pervertierte Qualitäten, Verzerrungen, von denen wir glauben, den entstandenen Mangel ausgleichen zu können. Ohne Erfolg! Wir laufen wie ein vergammelter Schweizer Käse mit einer emotionalen Bettelschale durch das Leben und Versuchen durch die Außenwelt die Löcher zu stopfen. Im Grunde weist die Gegenwart all unserer Wünsche und Bedürfnisse auf die Gegenwart der Löcher hin. Diese pervertierten Qualitäten sind das was Konditionierung genannt wird.

Jiddu Krishnamurti prägte einst den Satz: „Es ist kein Zeichen von Gesundheit in einer extrem kranken Gesellschaft gut angepasst zu sein!“

Jürgen: Was kann man tun? Wie können diese Löcher wieder verschwinden?

Lutz: Ich hoffe deine Aufmerksamkeit nicht zu arg zu strapazieren?! Ich kann übrigens auch sehr gut Schweigen, z.B. ist der Samstag bei mir ein festgelegter Schweigetag, wo selbst Telefonanrufe ignoriert werden. Aber Du weißt ja, ich bin kein Mann von kleinen Worten, wenn ich einmal gut in Fahrt bin. (gemeinsames Lachen) Ich höre mich tatsächlich gerne reden, es macht mich sehr lebendig und glücklich und erzeugt eine schöne Ordnung im gesamten psychophysischen System.

Jürgen: Dafür habe ich Verständnis und gleichzeitig habe ich das Gefühl wir bewegen uns zusammen.



Lutz: Das ist wunderbar. Wir bewegen uns gemeinsam. Wie ein Tanzpaar, wo ab einem bestimmten Augenblick Führen und Folgen ineinander fallen!

Nach diesem kurzen und keineswegs erschöpfenden

Exkurs in die psychologische Entwicklung des Kleinkindes also deine Frage: Wie können die Löcher verschwinden? Oder, wie geschieht der Prozess der Dekonditionierung oder Heilung?

Durch Yoga des Wach-seins und Nicht-tuns! Gemeint ist nicht Apathie, Desinteresse oder Resignation! Es ist ein sich verankern im Zeugenbewusstsein mit einer sensitiven aufgeschlossenen Empfänglichkeit. Nichts Halbherziges!

Letztendlich kann ich nichts dazu beitragen mich selbst oder die Realität zu verändern, weil jeder Wunsch nach Veränderung - wie bereits vorhin erwähnt – aus dem alten Muster nur ein Neues macht, das auf dem Alten beruht. Konditionierung führt immer zu Konditionierung. Die Raupe, die sich verändern möchte, mag denken: ich muss geschmeidiger werden, mehr Kontakte pflegen und noch grünere Blätter fressen. Aber all das kommt aus dem bereits Geprägten. Die eigentliche Veränderung, die wirkliche Transformation ist der Tod der Raupe und die Geburt des Schmetterlings.

Oder wenn ich noch einmal Picasso zitieren kann: „Unsere Suche geht immer vom Bestand des Alten aus. Ein Finden-Wollen von bereits Bekanntem im Neuen. Wirklich Finden, das ist das völlig Neue!“

Für mich bedeutet deshalb religiös zu sein nicht irgendeiner bestimmten Religion oder Ideologie anzuhängen, sondern das eigene Selbst völlig frisch und neu zu leben, ohne sich von irgendjemand oder irgendetwas an der Leine herumführen zu lassen, in einer Hab-Acht-Haltung zu leben, die sich nicht auf einen Standpunkt fixiert. Im Weg eines Vogels gibt es keine Spuren, das unterscheidet ihn vom ICE, der auf Gleisen fährt. Anders ausgedrückt: Auf eigenen Beinen stehen!

Der Platz, der vom Alten freigegeben wird, ist der, der benötigt wird, um das Neue zu manifestieren. Wenn das Alte bleibt, gibt es keine Veränderung. Veränderung ist der Tod des Alten und die Geburt des Neuen.

Yoga ist deshalb die Arznei, weil im passiven Gewahrsein der Wille zur Veränderung endet und man sich in jene Lage versetzt, wo RAUM und RUHE erscheinen können. RAUM und RUHE bewirken Veränderung! Um noch einmal Almaas zu erwähnen: „Der Prozess radikaler Veränderung beginnt, wenn wir aufhören unseren inneren Zustand verändern zu wollen!“ Ich kann also nur aufhören zu versuchen, kann nur aufhören zu tun, kann nur aufhören zu handeln. Das ist kein Zustand der Trägheit oder öden Leere! Es ist der Wunsch nach Veränderung, der uns daran hindert, die unmittelbare Veränderung wahrzunehmen, die gerade und von selbst geschieht! Der Wunsch nach Veränderung impliziert eine fiktive Zukunft, die den momentanen Augenblick nicht realisiert, also Spaltung und Konflikt erzeugt zwischen dem was ist und dem was sein sollte.

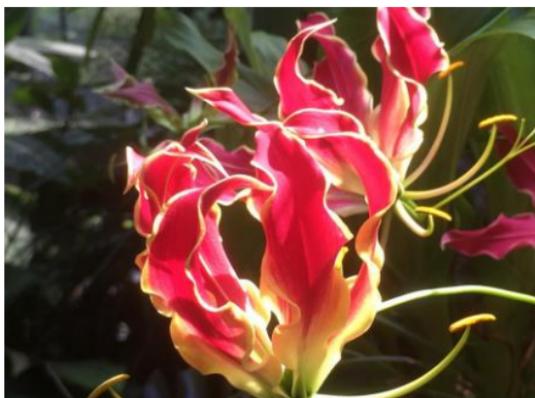
Deshalb geht es im Yoga wie gesagt auch nicht um Willensaktivität, nicht um ein „um zu“, nicht um „werden-wollen“. Manche betreiben Yoga als physische Übung zur Gelenkigkeit oder Gesundheit, andere als psychologische Fortbildung, aber das ist bloß Schminke, oder versuchen mit Yoga ihr Ego dickfelliger zu machen oder mit Yoga ihre Isolation und ihren Rückzug zu legitimieren.

Leute glauben, dass durch Yoga alles besser wird. Das ist Unsinn! Yoga bedeutet besser und schlechter zu vergessen.

Vergiss also die Frage: Was bringt mir Yoga? Wie Rajo gern betont: „Yoga ist gut für Nichts, aber gut für Dich!“

Alle die Yogaübungen - die Asanas -, die Atemübungen - das Pranayama -, die Meditation – dhyana -, lassen uns erkennen: in Wirklichkeit gibt es nur Wahrnehmung, Präsenz, Wachheit, eine Art freischwebende Aufmerksamkeit, die etwas völlig anderes ist als Kontrolle. Der Wahrnehmende und das Wahrgenommene sind nur ein Konzept und nur die Tatsache der Wahrnehmung ist wirklich.

Ich habe uns mit einem Tanzpaar verglichen: Solange es noch einen Tänzer oder einen Tanz gibt, ist der Tanz nicht rein. Löst sich der Tänzer im Tanz auf, gibt es nur noch tanzen! Ich tanze seit vielen Jahren Tango-Argentino und kenne den Unterschied zwischen exhibitionistischer Selbstdarstellung und der Seligkeit des „reinen Tanzens“.



Haben wir nicht alle schon die Erfahrung gemacht, dass unser Handeln die Aufmerksamkeit so in sich hineinzieht, so absorbiert, dass wir uns dabei vergessen? Und sehnen wir uns nicht genau danach, uns selber zu vergessen und im „flow“ des gegenwärtigen Augenblickes eins zu sein? Wie ein Stück Treibholz im Fluss mit dem Vertrauen des Getragen-Seins? Wie eine Wolke im Wind? Im Sanskrit gibt es das bekannte Mantra: „TAT TVAM ASI“, übersetzt: „DU BIST DAS!“ DAS ist Jenes, was übrig bleibt, wenn sich der Maler im Bild auflöst, der Tänzer im Tanz, der Liebende in der Geliebten, der Sprecher im Gesprochenen und der Hörer im Gehörten. Wenn ich mich also im Gesprochenen auflöse und du im Gehörten, ist da nichts mehr zwischen uns, dann ist nur noch DAS da!

Genau dasselbe geschieht bei den Yogaübungen: da ist nur der bewusste Fluss von Aktivität im Wechsel mit Entspannung in der Weite des RAUMES und in der formlosen RUHE.

Dabei ist das Abwenden der Gedanken oder Gefühle von den üblichen mentalen Beschäftigungen keine Unterdrückung, sondern ein Verweigern der Aufmerksamkeit. Gedanken leben von der Energie der Aufmerksamkeit, die wir ihnen geben. Entziehen wir ihnen diese Aufmerksamkeit verebben sie mit der Zeit wie ein Rinnsal in der Wüste. Stellen wir uns vor wir gehen durch eine belebte Fußgängerzone. Ohne jeden einzelnen Menschen zu fokussieren bewegen wir uns mühelos auf unserem Weg durch die Menge. So bewegen wir uns auch während der Übungen mühelos zwischen den Gedanken hindurch hin zum Strom der Empfindungen oder wie es bei Patanjali heißt: zur direkten Kenntnis oder unmittelbaren Wahrnehmung.

Wir haben in jedem Augenblick die Möglichkeit zu differenzieren zwischen einer existentiellen Beziehung und einer ideologischen Beziehung zu dem was ist. Das Eine ist eine direkte sinnliche Erfahrung, das Andere ein Konzept. Zu den Sinnen kommen, zur Besinnung, zum Körper, zur Geistkörperlichkeit! Und das bedeutet zurückzukommen zur Empfindbarkeit, zur innewohnenden Sensitivität, zum subtilen Fühlen, dem wir mit innerem Gleichmut und Gelassenheit begegnen.

Ist der Zugang zum Subtilen verschüttet, stimulieren wir die sinnliche Erfahrung, indem der Geist mit seinen Vorlieben und Abneigungen auf sie reagiert und dabei die Empfindung verändert. Hebe ich bei einer Asana den Arm und halte die Position, ist das einfach eine Aktivität, die ein Empfinden auslöst. Fügt der Geist dieser Empfindung aber die Interpretation: „Boahh, wie anstrengend!“ hinzu, verwandelt sich die Empfindung in eine Emotion. Emotionen sind gedanklich stimulierte Empfindungen und dominieren den Großteil unseres alltäglichen Lebens, sie sind suchtbildend! Diese Emotionen sind natürlich verknüpft mit Meinungen, Interpretationen und Ansichten,

und bilden mit denselben eine Einheit. So bedeutet Konditionierung nicht nur automatisierte mentale Reaktion, sondern auch die dazugehörige Emotion.

Der Verlust der Empfindsamkeit beruht auf den Verletzungen, dem Missbrauch, den Demütigungen, dem Lächerlich-gemacht-werden, dem Ausgeschlossen-sein usw. in frühesten Lebensjahren. Das müssen nicht unbedingt eklatante grobe Wunden sein, sondern ebenso all die summierten Enttäuschungen, Zwänge, Ängste, all das, wo auf die Bedürfnisse des Kindes nicht angemessen geantwortet wurde. Das Kind kommt zu dem Fazit: „Wenn das so ist, mach ich nicht mehr mit!“ Es beginnt seine subtilen Seiten zu unterdrücken und sich das anzuschaffen, was in der Bioenergetik als Charakterpanzer bezeichnet wird. Das Kind hat eine Art Matrix erzeugt aus Enttäuschungen und Fehlinformationen, Zurückweisungen und Übergriffen, die dann sozusagen zu seiner Werksausstattung gehören, zu psychologischen Programmen, Mustern und Konzepten. Die ganzen körperorientierten Psychotherapien und natürlich Yoga bezwecken diesen Charakterpanzer wieder abzulegen und die ursprüngliche, feine, vibrierende, immer mit dem gegenwärtigen Augenblick in Verbindung seiende Wirklichkeit und geistige Freiheit wiederzugewinnen.

Jürgen: Ich kann deinen Ausführungen folgen. Dennoch frage ich mich wie wir mit den ungeliebten inneren Anteilen umgehen sollen, die unserem Denken und Fühlen so arg zusetzen?

Lutz: Wir sollten uns klar darüber sein, dass die ungeliebten inneren Anteile und Gefühle zum größten Teil permanent unterdrückt werden, weil sie dem idealisierten Selbstbild nicht entsprechen. In diesem Prozess des „unter den Teppich kehrens“ wird viel Energie gebunden, die unsere Lebensqualität auf einem niedrigen Intensitäts- und Interesselevel verankert.

Dabei entstehen Disharmonien mit der eigenen Lebenssituation und psychosomatische Störungen.

Wir wissen auf irgendeiner Ebene, dass der Körper eine Rumpelkammer unterdrückter Gefühle ist, scheuen aber eher entsetzt davor zurück ihnen in Fleisch und Blut zu begegnen. Aber auf der Suche nach dem „wahren Selbst“ werden wir nicht umhin können, sich ihnen zu stellen.

Ich möchte noch einmal Almaas zitieren: „Beseitige die Blockierung des Gewahrseins der unterdrückten Impulse, aber nicht die Blockierung des Ausagierens derselben!“ Anders ausgedrückt: Schau dir die Leichen in deinem Keller an, werde dir ihrer bewusst, aber drücke sie nicht nach Außen in die Welt. Bewusstheit reicht!!!

Weiter bemerkt er: „Gewahrsein ohne gleichzeitiges Ausagieren löst die Energie von ihrer Bindung an „primitive“ Triebe, die deshalb primitiv sind, weil sie uns vom Zustand der Harmonie mit der Gesellschaft oder der spirituellen Verwirklichung abhalten.“

Welcher innere Anteil es auch sein mag, ich kann nicht irgendwie mit ihm umgehen, um zu einer Lösung zu kommen. Ich kann mir des Anteils nur bewusst sein.

Als ich vor vielen Jahren von einer Lebensgefährtin und lieben Freundin von jetzt auf gleich verlassen wurde, riss das ein riesiges Loch in mir auf. Eine saugende Leere und ein totaler Mangel wurden zu meiner ganzen Existenz. An nichts hatte ich mehr Freude und nichts war fähig, diesen Mangel, dieses Loch zu füllen. In der Ausbildung zum körperorientierten Psychotherapeuten nahm ich selbst Therapiestunden und wurde immer wieder darauf hingewiesen, bei diesem Mangel, bei diesem Loch zu bleiben! DENN DAS WAR MEINE WIRKLICHKEIT! Selbst in meinen täglichen Meditationen, im Stille-sitzen, war nur dieses Loch, diese Leere da. Ich wurde zum Loch, ich war diese höllische Leere. Das Gewahrsein war auf nichts anderes gerichtet. Keine Suche nach Lösungen, keine mentalen Hilfestellungen, keine sinnlichen Ablenkungen. Nur DAS!

Es hat einige Zeit gedauert, bis ich merkte, dass dieses Loch, diese Leere sich von innen zu füllen begann, mit der Zeit verschwand und sich meine Beziehung zum anderen von der Bettelschalenmentalität hin zu einer gesunden Autonomie und Selbständigkeit gewandelt hat. Ich wurde zum Kuchen, der Andere zum Sahnehäubchen, und nicht umgekehrt, wie es vorher war.

Dabei wurde mir klar, dass der Mensch, der mich verlassen hatte, gar nicht der Grund meiner Agonie war. Er hat ja nur das bereits vorhandene Loch zur damaligen Zeit gefüllt. Als er mich verließ und sich damit der „Füllstoff“ entfernte, war ich einfach wieder mit dem alten Loch und der Leere konfrontiert.

Erst wenn die Löcher gefühlt werden, wir sie willkommen heißen und sie SIND, können sie sich wieder füllen, und zwar VON INNEN. Um auf den erwähnten Diamanten zu sprechen zu kommen, hatte sich eine Facette geklärt und in seiner verwirklichten Qualität ausgedrückt. Oft geht mit diesem Prozess ein Erkennen der Umstände einher, wie in vergangenen Zeiten dieses Loch entstanden ist. Das war bei mir der Fall, soll aber jetzt nicht weiter von Belang sein.

Das Zauberwort, was heute kaum noch in Gebrauch ist, lautet in diesem gesamten Prozess: INNE WERDEN!

Diesen Ausflug in den Bereich der Psychotherapie halte ich deshalb für wichtig, weil viele sogenannte fortgeschrittene spirituelle Sucher durch ihre ungelösten Konflikte mit angezogener Handbremse fahren. Da wird beschönigt, verniedlicht, verdrängt.

Wir brauchen die Konflikte nicht zu suchen, nur, wenn sie einmal auftauchen - und auf dem „Weg“ tauchen sie auf – wissen, dass sie durch unsere Akzeptanz ihren Stachel verlieren und sich auflösen und wandeln. Aus Mist wird Dünger!

Die Lotosblüte gräbt ihre Wurzeln in tiefen Schlamm, die wunderbare Blüte ragt aus dem Wasser. Die Blüte, die - obwohl im Wasser - nicht nass wird, d.h. symbolisch nicht tangiert wird von den Wechselfällen des Lebens, ist seit Jahrtausenden im asiatischen Raum Sinnbild und Symbol für das ungeformte, ewige, raumlose Selbst. Wirst du zur Lotosblüte, kann man dich nicht Nassmachen!

Die Blüte ist symbolisch das Selbst, was im Yoga als Zeuge oder Seher bezeichnet wird und konstant ist, völlig frei von unserer persönlichen Biographie, immer Jetzt, das Eine, das Auge, das alles sieht, der göttliche Funke. Das, was dieses Auge sieht, das Wahrgenommene, im Großen wie im Kleinen, ist immer im Prozess der Veränderung. Was wir in uns und um uns herum erleben ist dem Kommen und Gehen unterworfen: Geburt, Wachstum, Reife, Verfall, Auflösung. Sowohl in den kleinen kurzen Zyklen wie in den großen und längeren Zyklen.

In diesem Prozess der Veränderungen bleibt immer eine Unsicherheit, weil der nächste Augenblick im Unbekannten liegt. Die Sicherheit, nach der wir uns sehnen, liegt in der Hingabe an das Unbekannte und Ungeformte, das als einziges konstant ist. Unbekannt deshalb, weil das Auge, das alles sieht, nicht zum Objekt der Wahrnehmung, zu einem gedanklichen Konstrukt gemacht werden kann. Gleichzeitig kann es sich aber im Vorgang des Sehens seiner Selbst gewahr sein.

Yoga - das Erleben des Eins-seins – geschieht, wenn die Störungen des Geistes zur Ruhe kommen. Alle Veränderungen werden wahrgenommen als ununterbrochener kreativer Ausdruck des einen unbegrenzten Bewusstseins. Das Bewusstsein, die Präsenz, dieses Auge, ist in uns und in allem ein und dasselbe, stellt sich aber auf unterschiedliche Weise, Aktivität und Form dar.

Die Wissenschaft - spätestens seit Einstein – akzeptiert, dass Materie Energie ist. $OM = E = mc^2$. Alles Geformte ist nichts anderes als verdichtete Energie. Wie Dampf zu Wasser und Wasser zu Eis werden kann, hat alles in reiner Energie Ursprung und Ende. Wir sind alle dieselbe immerwährende Leinwand, auf die der Film projiziert wird. An dem Film nicht zu hängen und sich der Leinwand anzuvertrauen, die Aktivitäten zu akzeptieren und am Konstanten festzuhalten würdigt die wunderbare Schönheit der Existenz und seine überfließende Fülle. Wir sind Teil und Mitschöpfer eines seit Milliarden und vielleicht seit Ewigkeiten andauernden Mysteriums. Wie sagte der brasilianische Theologe Boff: „In jedem Wesen sind

Abermillionen Jahre schöpferischer Arbeit des Universums eingeflossen.“ Von einem möglichen Urknall, dem Punkt 0 bis zu Dir und mir jetzt, ist die Geschichte dieses Universums ein endloser Prozess. Wir spielen alle in jedem Augenblick mit in diesem kosmischen Theaterstück, mit allem was wir tun, denken und fühlen. Wir sind ohne Ausnahme alle kosmische Kinder, was naturwissenschaftlich völlig nachweisbar ist. Wir, die Kinder, sollten unseren Eltern Respekt und Dankbarkeit entgegenbringen, dem Ungeformten und dem Geformten, dem Bewusstsein und der Energie, im Yoga Shiva und Shakti. In einer Haltung der Demut, die nicht Schwäche ist, und einer Haltung der Ehrfurcht, die uns nicht klein oder wertlos macht, erkennen wir, dass es gut ist, so wie es ist.

Fummeln wir nicht zu viel daran herum! Dann läuft alles wie am Schnürchen...

Alles Gesagte ist letztendlich eine Bitte um Rückkehr in die Schweigsamkeit. Wir mögen Fragen: warum dann die vielen Worte? In den Klassen sage ich manchmal: „Wir machen Seifen-Yoga.“ Sind wir verschmutzt, verschwitzt oder verstaubt, gehen wir unter die Dusche, um uns zu säubern. Doch da fügen wir unserer Haut zu dem, was wir abwaschen wollen, noch etwas hinzu: Seife. Die gehört da auch nicht hin, aber sie hilft den Schmutz abzuwaschen. Wir waschen nicht den Schmutz ab und lassen die Seife auf der Haut! So dienen alle die Worte nur als Seife und sind nicht dazu da sie behalten. Ruhige Klarheit.

Jürgen: Ich fühle das ist ein gutes Abschluss Wort. Es ist ein langes und reichhaltiges Interview geworden. Wie ein komplettes Menü mit mehreren Gängen und ich fühle mich satt und dabei doch leicht. Es hat sehr gut geschmeckt und ich bin dir dankbar.



© Lutz Reichardt

Lutz: Der Dank geht an dich. Deine Aufmerksamkeit und dein Mitschwingen, die Fackel deiner Achtsamkeit haben mich ermutigt und mich inspiriert. Eigentlich muss sich der Geber beim Nehmenden bedanken. Nur wenn Wasser aus dem Brunnen geschöpft wird, kann frisches Wasser nachfließen. Ein Brunnen, der sein Wasser festhält, beginnt zu stinken und zu faulen.

So danke ich dir, es war schön, mit dir zu tanzen!



Klimaneutral

Druckprodukt

ClimatePartner.com/12518-1907-1001



Herausgeber:
Albert-Schweitzer-Haus e.V.
Beethovenallee 16
53173 Bonn

Telefon: +49 228 -36 47 37
E-Mail: office@ashbonn.de

