Klemens J.P. Speer

Spiritualität

Die Übungswege als Motor der Entwicklung

Der Entfaltung des Lebens Raum lassen

Ein Fachbuch für Übende und Unterrichtende von sitzender und bewegter Meditation

Bei Lotus-Press ist von Klemens Speer außerdem lieferbar:

Zen und Kontemplation - Sitzen in Stille als geistiger Übungs- und Lebensweg
Taijiquan und Qigong - Meditation in Bewegung als Übungs- und Lebensweg
Taijiquan und Qigong - Jeder Schritt im Dao zeigt den Sinn

Klemens J.P. Speer

Spiritualität

Die Übungswege als Motor der Entwicklung

LOTUS PRESS

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen oder theoretischen Hinweisen resultieren, Haftung übernehmen.

Klemens J.P. Speer: Spiritualität - Die Übungswege als Motor der Entwicklung

Copyright © 2016 by LOTUS-PRESS
Zerhusener Str. 31a
49393 Lohne
Germany

www.lotus-press.com

All rights reserved.

Satz: Andreas Seebeck

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung jeglicher Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen, sind vorbehalten. Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages. Alle Rechte liegen direkt beim Autor.

ISBN-13: 978-3-945430-52-1

1 Übersicht

Vorwort
Einleitung: Zentrismus oder die Mitte finden - der nächste Schritt ist das Ziel
1. Kapitel: Integrale Spiritualität und Lebensgestaltung
2. Kapitel: Ganzheit und die vier Quadranten am Beispiel Taiji
3. Kapitel: Integrale Wissenschaft am Beispiel Taiji
4. Kaptiel: Individuelle Entwicklungsebenen und -zustände
5. Kapitel: Stufenübergreifende Aspekte der individuellen Entwicklung
6. Kapitel: Kollektive Entwicklungsebenen
7. Kapitel: Taiji und kollektive Entwicklungsdynamik
8. Kapitel: Die Übungswege der Weltreligionen als Motor der Entwicklung
9. Kapitel: Post-Postmoderne und globale spirituelle Erkenntnis
Nachwort für Wilber-Kenner und Interessierte
Danksagung
Zitatenverzeichnis und Literaturhinweise
Allgemeine Literaturangaben
Glossar
Autorenportrait
Weitere Informationen
Auch von Klemens J.P. Speer
Auch von Lotus-Press

Vorwort

Folgender Titel war ursprünglich für dieses Buch geplant: „Integrale Spiritualität im 21. Jahrhundert - Erkenntnisse integraler Bewusstseinsforschung für sitzende und bewegte Meditation". Das klingt sehr nüchtern, sachlich und langweilig! Wer interessiert sich für so einen Titel?

Rückschritt oder Fortschritt in den Übungswegen: Das ist treffender und nicht so langweilig. Aber als Titel? Die Worte Rückschritt oder Fortschritt kommen im Buch vermutlich kaum vor. Das kann man prüfen. Wir starteten die Suchfunktion nach Stichworten: Fortschritt einmal, Rückschritt zweimal. Kein phantastisches Ergebnis! Darauf kann man mit Sicherheit keinen Buchtitel aufbauen. Oder vielleicht doch? Wird im Buch nicht ständig von Fortschritt gesprochen? Von Evolution, von Entwicklung, Entfaltung, von Stufen und Schritten nach vorn? Geht es also nicht doch ständig um Fortschritt? Nur wird er eben mit anderen Begriffen beschrieben. Was ist also Fortschritt? Laut Duden ist Fortschritt positiv bewertete Weiterentwicklung, Erreichung einer höheren Stufe der Entwicklung. Also sind Fortschritt und Entwicklung ein und dasselbe. Das war die Rettung.

Aber was hat Fortschritt mit Integraler Spiritualität zu tun? So wie hier der Begriff Integrale Spiritualität verwendet wird, ist er eingebunden in das Thema ganzheitlicher oder umfassender Entwicklung und Entfaltung. In der integralen Spiritualität geht es ständig um genau das. Es geht um eine umfassende Sicht von Evolution, von wirklichem Fortschritt. Es geht um evolutionäre Spiritualität hin zum nondualen Geist und es geht damit um einen umfassende Hintergrund und eine ganzheitliche Sichtweise für alle Übungswege, die wirklichen Fortschritt unterstützen wollen.

Man sagt: Das Rad der Evolution, das Rad des Fortschritts dreht sich immer nach vorn. Aber ist das so richtig? Ja, es ist richtig. Wirkliche Entwicklung und wirklicher Fortschritt zeigt immer, im positiven Sinn, etwas fundamental Neues, ein Mehr an Nutzen, ein Mehr

an Vorteilen, ein Sprung, eine Metamorphose für den Einzelnen oder für eine Gesellschaft als Ganze. Aber das Rad der Evolution kann auch kurzfristig oder für längere Zeit stillstehen oder sich sogar vorübergehend rückwärts bewegen: Dann haben wir Stillstand oder Rückschritt. Im vorliegenden Buch wird dann von Regression gesprochen, ein Begriff aus der Psychologie. Es tauchen also in der Entwicklung immer wieder Hindernisse oder Blockaden auf. Ein wirklicher Schritt nach vorn ist oft mit besonderen Mühen und intensiver Auseinandersetzung verbunden. Das lässt sich an Kindern sehr schön beobachten. Sie werden oft krank, und danach machen sie plötzlich einen Entwicklungssprung, und es geht deutlich nach vorn. Auch Schattenseiten einer erwachsenen Person oder in einer Gesellschaft können daran hindern, sich weiterzuentwickeln. Zwei Beispiele, für die persönliche Entwicklung und für die gesellschaftliche Entwicklung. In ihnen geht es um Fortschritt oder Rückschritt.

Persönliche Entwicklung oder Fortschritt: Ein 43jähriger Vater von zwei Kindern, geschieden, allein lebend, beruflich unzufrieden, hat das Gefühl, auf der Stelle zu treten, nicht weiter zu kommen. Er zeigt depressive Tendenzen. Wie soll es weitergehen? Noch mal eine neue Beziehung, ein zweiter Versuch, noch mal eine Familie? Der Kontakt zu seiner alten Familie ist sehr schwierig. Und wie kann die berufliche Unzufriedenheit gelöst werden? Die Arbeit, die eigentlich Freude machen sollte, wird als sinnlos empfunden, da sie keinen wirklichen Nutzen zu bringen scheint. „Wenn sich nichts ändert, werde ich krank“, sagt er. „Ich habe mich festgefahren. Wie kann ich mein Leben so verändern, dass es wieder eine Perspektive hat und nach vorn geht?“ Da er sich schon immer für Meditation interessiert hat, wagt er einen neuen Schritt: Er schließt sich einer Meditationsgruppe an. In den Gesprächen mit dem Lehrer, der die Teilnehmer in Einzelgesprächen begleitet, stellt sich schnell heraus, dass seine persönlichen Defizite eine Psychotherapie angebracht erscheinen lassen. Der Lehrer empfiehlt seinem Meditationsschüler, parallel zur Meditation eine Therapie zu beginnen. Als diese zu greifen beginnt, sucht sich der Schüler eine neue Arbeit als Programmierer für eine große Firma im Umweltschutz. Dort hat er kürzere Arbeitszeiten, empfindet seine Ar-

beit als sinnvoll und findet eine nette Kollegin als Freundin. Sein Kontakt zu seiner alten Familie und seinen Kindern verbessert sich. Er kann sie wieder öfter sehen und hat dennoch ausreichend Zeit für sich und seine neue Beziehung. Er geht weiter regelmäßig in seine Meditationsgruppe und hat auch dort neue Freunde gefunden. Seine Weltsicht beginnt sich mehr und mehr zu verändern und für Neues zu öffnen. Er wird optimistischer und hat den Eindruck, das Leben hat wieder eine Perspektive. Mit seiner neuen Freundin schmiedet er Pläne für die Zukunft. Fazit, sehr vereinfacht gesagt: Aus Rückschritt (Trennung von der Familie) und Stillstand (depressive Tendenzen) ist Fortschritt (neuer Arbeitsplatz, neue Beziehung, besseres Verhältnis zur alten Familie) geworden.

Gesellschaftliche Entwicklung oder Fortschritt: Wie schwierig der Übergang von einer Diktatur in eine demokratische Gesellschaft sein kann, erleben wir zu Zeit in vielen Ländern des Nahen Ostens. Immer wieder haben die Menschen in diesen Ländern mit Stillstand oder sogar Rückschritt (gewaltsamen Auseinandersetzungen, Einschränkung der Freiheitsrechte, usw.) zu kämpfen. Und auch bereits demokratische Gesellschaften können sich wieder deutlich rückwärts bewegen. Wo eine Demokratie bereits gelungen erscheint, machen sich diktatorische oder patriarchale Züge breit, und die eigene demokratische Struktur wird ausgehebelt oder missachtet (Einschränkung der Pressefreiheit, demokratische Strukturen und Parlamente werden umgangen usw., wie zum Beispiel in Russland oder der Türkei). Ein gelungenes Beispiel für gesellschaftliche Entwicklung und Fortschritt sind der Tod des Diktators Franco in den 70er Jahren in Spanien und der folgende friedliche Übergang in eine demokratische Monarchie und die Einbindung in die Europäische Union. Ein weiteres positives Beispiel ist die Wiedervereinigung Deutschlands. Bei den letzten Wahlen zum europäischen Parlament erhielt in Frankreich eine rechtsradikale Partei 25 Prozent der Stimmen. Daran wird deutlich, dass selbst die gesichert erscheinenden Errungenschaften der Demokratie in Europa nicht sicher sind und dass die demokratisch verfasste Gesellschaft immer wieder auf der Hut sein muss, wenn sie Rückschritte oder regressive gesellschaftliche Tendenzen und Entwicklungen ver-

meiden will.

Wie wir also festgestellt haben, sind persönliche (individuelle) und gesellschaftliche (kollektive) Entwicklung sehr wichtige Aspekte einer umfassenden evolutionären Spiritualität. Damit ist in ihr das Thema Stillstand, Rückschritt oder Fortschritt ständig präsent. Die dunklen und die hellen Seiten des Lebens bewusst zu machen, bedeutet in jeder Krise ein Chance zum Wachstum zu entdecken und der neue Buchtitel

- Spiritualität - Die Übungswege als Motor der Entwicklung -

bedeutet dann, beide Aspekte auf dem Übungs- und Lebensweg ständig im Blick zu behalten und dennoch langsam und beständig Schritt für Schritt voran zu schreiten.

Noch ein paar Anmerkungen zum Inhalt des Buchs: Die Grundlage zu den neun Teilen des Buchs bildet ein umfangreiches Skript (siehe Literaturverzeichnis), das ich 2007 für meine Qigong- und Taijiquan- und Zen-Schüler herausgegeben habe. Teile daraus habe ich bereits in anderen Zusammenhängen veröffentlicht oder in überarbeiteter Form als Buch herausgegeben. Die hier veröffentlichten Inhalte wurden alle noch einmal überarbeitet und auf den neusten Stand gebracht. Die Teile dieses Buchs bauen jedoch im Gegensatz zu meinen ersten Veröffentlichungen zu Zen, Taijiquan und Qigong, die aus einer Sammlung von Einzelbeiträgen bestanden, direkt aufeinander auf.

Um den Lesefluss nicht zu unterbrechen, habe ich im Text nur ab und zu parallel die weibliche und männliche Ansprache verwendet und mich im weiteren Verlauf auf die gebräuchliche alte Form der männlichen Ansprache beschränkt. Selbstverständlich sind damit aber immer beide Geschlechter angesprochen.

Einleitung: Zentrismus oder die Mitte finden - der nächste Schritt ist das Ziel

Taijiquan, ein körperorientiertes und mit der Kampfkunst verbundenes Übungssystem aus China, in Deutschland bzw. im Westen zu praktizieren und zu unterrichten, brachte für mich besondere Herausforderungen mit sich. Die Philosophie, die Mystik, die Begriffe des Daoismus und des Taiji sind nicht eins zu eins in unser westliches Denken, Fühlen und Handeln zu übertragen. So sehr mich von Anfang an das daoistische Gedankengut, das hinter dem Taiji steht, und das Üben des Taiji faszinierten, so sehr wollte ich Taiji auch für mich persönlich auf tiefgehende Weise verstehen und begreifen, da durch das Üben mein ganzes Wesen in Bewegung kam. Die Frage, die mich als Schüler und später als Lehrer bewegte, war: Wie ist es möglich, das wahre Wesen des Taiji zu begreifen, es in das westliche Denken zu integrieren und es sprachlich angemessen zu vermitteln? Oder anders ausgedrückt: Wie ist eine interkulturelle Einbettung asiatischer Übungswege in die westliche Kultur möglich?

Schon bevor ich Taiji kennenlernte, war ich, ausgelöst durch eine Nahtoderfahrung bei einem Autounfall im Alter von etwa 21 Jahren, sehr damit beschäftigt, den tieferen Sinn des Lebens zu verstehen und zu erforschen. Mir war intuitiv klar geworden, dass die Fülle des Wissens, das die westlichen Wissenschaften angesammelt hatten, in so viele Fachgebiete zersplittert ist, dass es für einen einzelnen Menschen kaum mehr möglich ist, einen Überblick über alles zu haben. Genau diese Erfahrung der Ganzheit, des absoluten Wissens, der vollkommenen Klarheit, des Durchblicks war mir aber in meiner Nahtoderfahrung zuteil geworden. Diese Erfahrung der „Allwissenheit“ begann ich nun mitten im Leben zu suchen. Meine Grundfrage war: Wie kann es gelingen, die analytische Zersplitterung des Wissens (und auch die Wahrnehmung von der Welt) in einer Synthese wieder zusammenzuführen? Denn nur so schien es mir möglich, den Sinn hinter allem, den Sinn des Lebens wieder sichtbar zu machen,

der mir selbst abhanden gekommen war und den so viele Menschen in West und Ost verloren haben.

Schon zur Zeit meines Studiums, als ich mit der Abschlussarbeit zum Diplom-Betriebswirt an der Fachhochschule in Frankfurt am Main beschäftigt war, hatte Ken Wilber 1977 sein Buch „Das Spektrum des Bewusstseins“ veröffentlicht. Wilber gab Antworten auf verblüffend ähnliche Fragen und Gedanken, die auch mich bei meiner Suche beschäftigten: Ist es möglich, einen ganzheitlichen Orientierungsrahmen zu schaffen, der dem Menschen dazu verhilft, für sein persönliches Leben und Handeln einen roten Faden zu finden, um so ethische Normen, Lebensziele, täglich notwendige Wertentscheidungen und praktisches Handeln miteinander in Einklang zu bringen?

Der Name Ken Wilber war mir damals noch völlig unbekannt. Und ich hatte auch nicht die Voraussetzungen, um mir ein so umfangreiches Unterfangen (eine Integrale Philosophie zu entwerfen) in irgendeiner Weise zuzutrauen. Es beschäftigte mich aber sehr, dass es doch möglich sein müsste, zu einem umfassenden ganzheitlichen Modell, einer ganzheitlichen Sicht oder Schau von Gott und der Welt zu gelangen. Als ich etwa 1990 das erste Mal auf Ken Wilber stieß - ich fand eines seiner Bücher zufällig in einer Buchhandlung beim Suchen nach einem Werk des Zen-Lehrers Pater Hugo Enomiya Lassalle -, wurde mir gleich bei der Durchsicht des Inhaltsverzeichnisses klar, was ich entdeckt hatte:

Es hieß: ”Halbzeit der Evolution, Der Mensch auf dem Weg vom animalischen zum kosmischen Bewusstsein, Eine interdisziplinäre Darstellung der Entwicklung des menschlichen Geistes”, so der Titel von Wilber Buch. Man könnte also sagen, dass ich Pater Lassalle die Bekanntschaft mit Ken Wilber zu verdanken habe. Dieses Buch, das mir damals "zugefallen" war, hatte ich innerhalb kürzester Zeit gelesen und mehr als das: Ich hatte es studiert. Von da an las ich alles, was von Wilber in deutscher Sprache erhältlich war.

Schon nach meiner Nahtoderfahrung etwa 1969 (siehe mein Buch: „Wie eine Nahtoderfahrung mein Leben veränderte, Vom Tod für Leben lernen“) beschäftigte mich immer wieder die Frage: Wie ist es

möglich, das relativ kurze Leben als Mensch hier auf diesem Planeten - angesichts der gewaltigen kosmischen Dimensionen - so zu leben, dass es gelingen kann, sich wirklich auf Wesentliches zu konzentrieren und nicht in der Fülle der äußeren Ablenkungen unterzugehen und das doch so kostbare Leben mit Nichtigkeiten zu vergeuden?

Diese Gedanken spielten für mich schon damals, beim Schreiben meiner Diplomarbeit zum (banal klingenden) Thema "Langfristige Unternehmensplanung", eine wichtige Rolle, denn ich hatte mir zur Aufgabe gesetzt, im Rahmen dieser Arbeit ein kurzes Entwicklungs-, Werte- und Zielplanungsmodell zu schaffen, anhand dessen es möglich sein sollte, ein Unternehmen oder ein sozioökonomisches System zu steuern. Es ging mir also um ein theoretisches Modell, das einen Rahmen schaffen sollte, um praktische Ziel-, Mittel- und Umsetzungsentscheidungen zu erleichtern.

Dieses Modell zur Planung eines Wert- und Zielsystems möchte ich hier in seinen Grundzügen vorstellen. Es hat für mich viele Ähnlichkeiten mit Wilbers Meta-Modell des Bewusstseins und ist zudem auf den persönlichen Lebensbereich übertragbar. Wie ich erst sehr viel später feststellte, gibt es auch Parallelen und Überschneidungen mit der Lebensphilosophie des Daoismus.

Das entwickelte Modell habe ich damals Zentrismus genannt, weil es mir darauf ankam, mich in der Fülle der Differenzierungen/Zersplitterungen auf Wesentliches, auf die Mitte zu konzentrieren. Praktisches Handeln sollte an einem höheren Wertesystem ausgerichtet werden, damit es immer wieder reflektiert und überprüft werden kann. Bei der Vielzahl von Entscheidungen, die wir im Alltag immer wieder zu treffen haben, ist es sehr wichtig, dass wir ein Wertsystem bzw. eine ethische Vorstellung oder einen Leitfaden haben, an dem wir uns orientieren können. Mit Zentrismus ist also gemeint: das immer wieder erneute Ausrichten oder Zentrieren des eigenen Lebens und Arbeitens an inneren und äußeren Werten – immer wieder eine neue Mitte zu finden.

Wie ich später feststellte, passt dies sehr gut mit grundlegenden daoistischen Taiji-Prinzipen zusammen, zum Beispiel mit dem Begriff der Lebenspflege: Auch hier geht es darum, mit den eigenen