

Sebastian Stranz

---

# VJM - The Silver Bullet



Veganismus, Jogging, Meditation  
- Der Königsweg

---

Zitate sind stets kursiv gesetzt. Dadurch und durch eine Quellenangabe bzw. durch einen Verweis sind diese auch ohne Anführungszeichen kenntlich gemacht.

## **Inhalt**

Den Wahrheitssuchern

Raupe und Schmetterling

Der wahre Weg: ganzheitlich

Der Weg des Herzens und die liebe Disziplin

Eine christliche Wissenschaft von der Transformation  
des Menschen

Die Grundlage: Seva und Positives Denken

Eine Kultur des Mitgefühls: Veganismus

Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft: Jogging

Die Kraft kommt lautlos: Meditation

Persönliche Transformation und die Gesellschaft des  
neuen Zeitalters

Quellenangaben

## **Den Wahrheitssuchern**

*...wer da sucht, der findet...*

Matthäus 7,8

Dieses Buch ist kein Fitness-Ratgeber im herkömmlichen Sinne. Es soll der Versuch unternommen werden, weltanschauliche Erörterungen in den Zusammenhang einer ganzheitlichen Gesundheit zu stellen. „VJM“ spielt darin die Rolle eines Weges zu einer ganzheitlichen Transformation.

Fitness, Abnehmen, Lebensverlängerung, Erfolg, Wohlstand, erfüllter Beruf und erfüllte Partnerschaft – all die Benefits, die moderne Ratgeber zu Gesundheit und Positivem Denken versprechen, werden dabei nicht als Ziele an sich gesehen, sondern als Begleiterscheinungen auf dem Weg zu einer Gesundheit, die Körper, Seele und Geist umfasst.

In diesem Buch geht es nicht hauptsächlich um Wellness und Fitness. In diesem Buch geht es um mehr: um eine neue Grundlage für eine Transformation, die das persönliche Leben verwandeln kann – und in der Folge auch die Gesellschaft, um ein neues Paradigma für die Gesellschaft, letztendlich um eine Wiedererweckung eines lebendigen Christentums.

Was befugt mich dazu, darüber zu schreiben und Aussagen zu machen? Weder bin ich ein studierter Mediziner noch ein studierter Theologe, gemessen an gesellschaftlich anerkannten Studiengängen und Abschlüssen.

Mein Leben lang war ich ein „Suchender“, einer, der alles hinterfragt, der unbedingt Antworten braucht auf die Grundfragen des Lebens:

- Wo komme ich her? Wo gehe ich hin?
- Was ist der Sinn des Lebens?
- Weshalb gelten Krankheit und Siechtum im Alter als normal? Hat Gott das so vorgesehen?
- Wie kann ich es verstehen, dass die größte Religionsgesellschaft in meinem Land und auf diesem Planeten einen Gott anbetet, der als Mensch über Wasser gegangen ist, Speisen materialisiert hat, Lahme gehend und Blinde sehend gemacht hat?
- Warum – wenn doch so viele Menschen ihn anbeten – ist dennoch anscheinend weit und breit keiner zu sehen, der ihm wirklich nachfolgt?
- Heißt nicht, ihm nachfolgen, genau so leben?

Es fiel mir als junger Mensch schwer, mich in eine Gesellschaft zu integrieren, die mir keine Antworten auf diese Fragen geben konnte und die mir demzufolge nicht wirklich einen Weg aufzeigen konnte, wie ich eigentlich leben sollte. Es fiel mir dermaßen schwer, dass ich zweimal die Schule und zweimal eine Ausbildung abbrach, ehe ich meinen Weg finden konnte. Ich vertiefte mich viel in Bücher und redete mit ihnen zeitweise mehr als mit meinen Mitmenschen, weil die Mitmenschen oft nicht einmal meine Fragen verstanden, geschweige denn Angebote für mögliche Antworten machen konnten. Es ist kein leichter Weg, als junger Mensch von der Gesellschaft auf eine so einsame Suche geschickt zu werden und statt einer Integration Versagens- und Existenzängste zu erfahren. Diese Phase ist

heute überwunden. Ich kann ein Stück weit meine Fähigkeiten für andere einsetzen und fühle mich (meistens) auf dem richtigen Weg.

Als ein christlich gläubiger Mensch habe ich immer vertraut auf das Bibelwort

*Denn wer da bittet, der empfängt;  
und wer da sucht, der findet;  
und wer da anklopft, dem wird aufgetan.*

Matthäus 7,8

Wer ernsthaft fragt und ernsthaft sucht und bereit ist, sich seiner Suche voll hinzugeben, der gelangt zu Antworten. Da das Evangelium offenbar dazu auffordert, ein Sucher zu sein, fordert es in der Konsequenz dazu auf, die vorgegebenen Konventionen der Gesellschaft infrage zu stellen.

Ich bin sehr froh und dankbar, dass ich in einer Gesellschaft aufgewachsen bin, die mich nicht indoktriniert hat, die mir keinen vorgegebenen Lebensentwurf aufgezwungen hat, die mir die Freiheit für meine Suche gelassen hat und mir immer wieder die Chance gegeben hat, neu anzufangen.

Andererseits war und bin ich der Ansicht, eine Gesellschaft sollte doch seiner Jugend zumindest ein Angebot machen für eine Weltanschauung und für einen sinnerfüllten Lebensweg. Die gängigen Angebote in der westlichen Gesellschaft waren und sind:

- entweder Geld verdienen, Familie gründen, das Leben genießen und nicht weiter fragen,

- oder sich einer der üblichen christlichen Kirchen anschließen,
- oder zu einer fernöstlichen Religion konvertieren.

Für einen begabten jungen Menschen, für den die oben angeführten Fragen nicht nur hypothetisch sind, sondern existentiell, fällt die erste Möglichkeit schonmal aus. Er kann nicht anders, als seinen Fragen nachzugehen. Eine Partnerschaftssuche wird für einen solchen jungen Menschen nicht nur dadurch erschwert, dass es für ihn erstmal nicht das Hauptziel sein kann, wirtschaftlich zu arrivieren. Außerdem ist es natürlich schwierig bis fast unmöglich, Gleichgesinnte zu finden.

Für einen ernsthaften Sucher ist nicht erkennbar, dass die Kirchen die Institutionen sind, die die vorgegebenen Konventionen der Gesellschaft infrage stellen. Sie repräsentieren sie viel mehr und offenbaren umso mehr Widersprüche, je mehr man nicht die gesellschaftlichen Konventionen, sondern die christliche Lehre als Maßstab an sie anlegt. Auch dieses Angebot scheidet für den ernsthaften Sucher daher aus, sofern man sich nicht von vornherein als ein Rebell gegen die Kirche der Kirche anschließen will. Aber warum sollte man sich einer Weltanschauungs-Organisation anschließen, deren Weltanschauung man gar nicht teilt?

Das Angebot, sich einer fernöstlichen Religion und Tradition anzuschließen ist sehr verlockend. Hier zeigt sich vielfach eine authentische Spiritualität, die im Westen verloren gegangen zu sein scheint. Hier gibt es echte Rollenvorbilder, die den spirituellen Weg sichtbar leben. Allerdings scheidet auch diese Möglichkeit aus und wird als Flucht empfunden, wenn man ein gläubiger Christ ist und für sich erkennt, dass der Auslöser für die Suche nicht ein

Zweifel an Jesus Christus und seiner Erlöserrolle ist, sondern eine Ablehnung der Institution Kirche, die in seinen Augen versagt hat, und eine Unfähigkeit der Gesellschaft der Jugend glaubwürdige Lebenskonzepte und Rollenvorbilder anzubieten.

So habe ich mich oft als ein Pionier gefühlt, der keinen vorgegebenen Fußstapfen folgt, sondern der sich seinen Weg selber bahnen muss. Gleichzeitig habe ich aber - vor allem über die Bücher - natürlich immer von anderen gelernt und bin mir dessen bewusst, dass ich das Rad nicht neu erfunden habe.

Der Anspruch dieses Buches ist nicht, den Stein der Weisen gefunden zu haben und etwas Neues zu begründen. Es handelt sich eher um einen Versuch, ein paar Aspekte vom spirituellen Weg aus eigener Erfahrung neu zu formulieren und neu auszudrücken. Vielleicht gelingt es mir, aus den Erkenntnissen auf meinem eigenen Weg heraus anderen zu helfen, Antworten auf ihre Lebensfragen zu finden. Vielleicht gelingt es mir darzustellen, dass ein christlicher Weg in dieser Gesellschaft auch abseits der Kirchen gefunden werden kann. Vielleicht gelingt es mir, anderen zu helfen, dass sie manche Umwege, die ich gegangen bin, nicht mehr gehen müssen.

Durch dieses Buch versuche ich einen Beitrag zu leisten zu einer Orientierung, die ich selber in meiner Jugend schmerzlich vermisst habe. Immer habe ich es als eine Verantwortung der Gesellschaft der Jugend gegenüber empfunden, ihr eine Orientierung zu vermitteln - auch wenn natürlich jeder junge Mensch seinen eigenen persönlichen Weg finden muss.

Es gibt sie sicher in jeder Gesellschaft in jeder Generation - die Heranwachsenden, die alles in Frage stellen und

kompromisslos ihren Weg zu Gott suchen. In Indien gibt es hierfür das Lebensmodell des entsagenden Wanderers, der vom Betteln lebt, Yoga betreibt und sich seinen Guru sucht bzw. in einen Ashram eintritt. Man mag das gut oder schlecht finden, man muss nur leider feststellen, in der westlichen Gesellschaft gibt es dafür außerhalb der Kirchen überhaupt kein akzeptiertes Lebensmodell.

Die verbreitete Flucht der Jugend in die Drogen ist nicht einfach nur der Weg der Schwachen und Bequemen, wie es gerne gesehen wird. Oft genug ist es der Weg der Sensiblen und Begabten, die auf ihre Fragen keine Antwort finden und die in ihrer Verzweiflung einfach keinen anderen Ausweg wissen. Nicht umsonst heißt es „Sucht sucht“! Die Verantwortung der Gesellschaft gegenüber den existentiellen Wahrheitssuchern kann sich nicht in Druckräumen und Therapieanstalten oder in einem vorgefertigten Theologiestudium erschöpfen...

Der Autor Armin Risi (geboren 1962 in der Schweiz) war ein ebensolcher Sucher. Als junger Mensch erhielt er die Möglichkeit, sich in Ashrams ausgiebig seinem Schriftenstudium und seinen Meditationen zu widmen. Diese Ashrams, die dem jungen Suchenden eine Zeit lang diese Form der Heimstatt boten, lagen zwar zum großen Teil in Europa und nur zum kleineren Teil in Indien. Doch gehörten diese Ashrams sämtlich dem hinduistischen Kulturraum an, und es ging um ein Studium der alten Veden, der ältesten Schriften im Hinduismus.

Was aber, wenn ein junger Mensch ebenso suchend ist, sich aber dem christlichen Kulturraum verbunden fühlt und sich dabei nicht von vornherein dem einengenden Dogmatismus der Kirchen unterwerfen will? Abseits vom einseitigen Konsumstreben einerseits, und abseits von einer dogmatischen widersprüchlichen Kirche andererseits muss

es einen Weg geben, der ergebnisoffen ist, der aber dem jungen Wahrheitssucher dennoch eine legitimierte Integration in die Gesellschaft ermöglicht.

In den letzten Jahrzehnten hat sich viel in der Gesellschaft getan, und die Spiritualität hat viele neue Ausdrucksformen gefunden. Dabei ist die Entwicklung eines neuen gesellschaftlichen Paradigmas noch lange nicht abgeschlossen, sie steht eher noch an ihrem Anfang.

Fitness- und Erfolgstratgeber weisen uns hin auf einen Weg, durch eine Veränderung der Denk- und Lebensgewohnheiten seine persönlichen Lebensumstände zu verbessern. Unser westliches Verständnis von Yoga fließt ein in diesen Trend.

Letztendlich geht es aber nicht um Schönheitskorrekturen an unserer Lebensweise, sondern um eine grundsätzliche Umkehr: um die Bereitschaft des Menschen, sich wieder in eine höhere Ordnung einzufügen. Die Krankheiten, Disharmonien und Mängelzustände in unserer Wohlstandsgesellschaft wurzeln letztendlich darin, dass die Einbettung in die Prinzipien der Schöpfung und die Verbindung mit unserem eigenen inneren Wesen, das Glückseligkeit ist, verloren gegangen sind. Diese Grundpfeiler für ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben können nur wieder erschlossen werden, wenn es gelingt, wieder einen lebendigen Zugang zur Religion zu finden.

In diesem Sinne richtet sich dieses Buch natürlich nicht nur an die Jugend, sondern an alle Suchenden.