

Spiritualität

„Du bist Teil eines umfassenden
Schöpfungsprozesses,
den du beeinflussen, aber
nicht einseitig steuern kannst.“
(Peter Senge)

Spiritualität bedeutet aus Erfahrungen heraus zu leben, die mich meiner Selbstwirksamkeit bewusst sein lassen, ohne auf mein Ego zu verweisen und dennoch seine Bedeutung nicht zu leugnen. Es ist das Erfassen der Wirklichkeit aus einer übergewaltigen Perspektive, die mich gleichzeitig davor bewahrt in Intoleranz zurück zu fallen. Sie lässt mich erkennen, dass wir alle im Besitz der Wahrheit sind, aber eben immer nur partiell.

Spiritualität kann eine Antwort sein für das Problem der Religionen, deren fundamentalistischen Mitglieder in ihrer „allein selig machenden Wahrheit“ die Rechtfertigung für Intoleranz und damit Gewalt gefunden zu haben glauben.

Mit dem Wort der „Spiritualität“
bezeichnet man die Tatsache, dass
der Mensch ein Sinn suchendes Wesen ist.
(Joachim Bauer)

Wenn ich mich als spirituell handelnden, praktizierenden und vor allem übenden Menschen begreife, der Teil des oben benannten umfassenden Schöpfungsprozesses ist, wird mir vielleicht die Erfahrung zuteil, dass ich den gesamten Prozess beeinflussen kann. Sie sagt mir, dass dieser Prozess mich gleichzeitig umfängt und in mir entspringt, nicht aber in mir beginnt, weil er immer schon da war und gleichzeitig ohne mich nicht denkbar und erlebbar ist. Wie eine Quelle, die aus dem Boden sprudelt, nachdem sie aus vielen Felsspalten Wasser gesammelt hat. Diese Erfahrung ist nicht erklärbar und nicht zu begreifen; ich kann mich ihr nur annähern, sie eher zulassen als herbeiführen. Das heißt, sie ist vor allem für unser sprachliches Bewusstsein nicht zu erfassen. Sie wird manchmal mit einem Kirschkern verglichen, der, je fester ich ihn ergreife, desto weiter weg flutscht. Entscheidend allerdings ist, dass ich eine persönliche Erfahrung machen kann und dass es in der Vergangenheit viele Menschen aus unterschiedlichen Religionen gegeben hat, die sich dieser Erfahrung sicher sind und den Weg beschrieben haben, auf dem diese Erfahrung gelingen kann.

Die ganze Idee des Mitgefühls basiert auf einer
leidenschaftlichen Achtsamkeit über die
gegenseitige Abhängigkeit aller Lebewesen.
(Thomas Merton)

Die oben angedeutete Intoleranz und damit einhergehende Gewalt entweicht aus dem Schöpfungsprozess durch die Erfahrung der Verbundenheit. Wenn wir durch Meditation und/oder Gebet unsere Bewusstheit schulen, dann üben wir uns in Hingabe. Wir lassen bewusst zu, dass wir durch den Schöpfungsprozess geformt und beeinflusst werden - was nichts anderes bedeutet, als dass wir mit allen Wesen verbunden sind. Gleichzeitig kehren wir radikal in uns selbst ein und erkennen, wer wir sind. Vor einem buddhistischen Hintergrund kann man sagen unser Selbst ist leer und damit Ziel, Quelle und Teil des ewigen Schöpfungsprozesses.

Spiritualität ist nicht der subjektive Gottesbeweis oder die rational logische Ableitung und Überprüfung der hier gemachten Aussagen. Spiritualität ist in jedem Fall eine authentische Erfahrung des Lebenssinns. Hier taucht nun wieder die Gefahr der Intoleranz, der Unkenntnis, der Unerfahrenheit und damit eine Wurzel der Gewalt gegen mich und andere auf.

Es gibt eine Fülle von Erfahrungsberichten, die darauf hinweisen wie schwierig und mit wie vielen Kämpfen es verbunden ist, sich einer spirituellen Entwicklung hinzugeben. Ohne die Unterstützung eines/r zu mir passenden spirituellen Lehrers/einer spirituellen Lehrerin, mit einer solchen Erfahrung umzugehen, dieser Erfahrung zu trauen oder zu vertrauen und nach einer solchen Erfahrung einen guten Weg zu finden, sie zu vertiefen und an ihr zu wachsen, sie zu meiner handlungsleitenden Quelle zu machen, scheint mir nur sehr schwer möglich zu sein.

Offensichtlich führt ein schneller Irrweg von einer authentischen Einheits- oder Gipfelerfahrung oder vielleicht auch nur vom Versprechen einer solchen Erfahrung in die Abgrenzung und Ausgrenzung gegenüber allem und eben nicht in die Verbindung mit allem. Anscheinend gibt es ein Erleben, das mich exklusiv heraushebt und die Bedeutung meiner Erfahrung dadurch zu festigen scheint, dass ich sie von anderen abgrenze und den anderen

abspreche die Wahrheit erfahren zu haben oder erfahren zu können. Hier wird das Herausgehoben sein, mein einzigartiger Beitrag zu dem umfassenden Schöpfungsprozess zu einer Falle, die mein Ego nutzt, um wieder die Oberhand zu gewinnen, um durch Begrenzung, Abgrenzung und konkurrierende Vergleiche gegenüber den anderen meine mir gehörende persönliche Wahrheit zu finden, die zwangsläufig in die Diktatur und die Sklaverei führen muss.

Spiritualität entsteht als Sehnsucht
im Prozess der Selbstwerdung.

Wenn wir beginnen unser Selbst zu entwickeln oder anders ausgedrückt zu konstruieren, entwickeln wir es in Anlehnung an andere durch Imitation und Identifikation auf der einen Seite und durch Abgrenzung im konkurrierenden Verhalten auf der anderen Seite. Also durch die unheilsamen Verhaltensweisen des Anhaftens auf der einen und des Widerstandes, der Ablehnung, auf der anderen Seite. Beide Versuche, hierdurch ein stabiles Selbst zu entwickeln, werden immer wieder enttäuscht. Im Verhalten der Abgrenzung und der Konkurrenz erfährt das Selbst, dass wir doch nicht so verschieden sind vom anderen, wie wir das in diesem Fall gern sein möchten. Die Versuche, uns mit anderen zu identifizieren, werden durch das Verständnis, dass wir nicht eins sein können mit diesen Personen, frustriert. In unserer spirituellen Übung lernen wir diese beiden Illusionen mehr und mehr zu durchschauen und uns von ihnen zu befreien, sie los zu lassen.

Aus dieser frustrierenden Erfahrung, wenn wir sie in unserem Bewusstsein zulassen, entsteht ein auf dieser Ebene nicht zu stillendes Verlangen. Wenn wir dem Schmerz dieser Erfahrung gewachsen sind, können wir die Gründe erkennen und uns wird bewusst, dass viele unserer Beziehungen nicht aus einer inneren Freiheit gestaltet sind, sondern aus der Mangel Erfahrung des immer unvollständigen Selbst. Wenn wir uns dem Schmerz nicht gewachsen fühlen, dann neigen wir dazu ihm auszuweichen und ihn zu verdrängen, so dass wir nichts aus diesbezüglichen Erfahrungen lernen können. „Wenn wir den Schmerz und die Sehnsucht, die wir empfinden, verdrängen, berauben wir uns zweier schwerer Steine, deren Gewicht sich schließlich in tiefe Weisheit und Mitgefühl verwandeln wird.“ (Joan Halifax)

Je klarer ich die Grenzen meines Selbst gestalte, desto deutlicher werden eben meine Begrenzungen und mein Mangel. Wenn ich in den Vergleich zu anderen eintrete, definiere ich mein Selbst nicht mehr aus einer Erfahrung der Verbundenheit, sondern aus der selbst gestalteten Begrenzung und damit aus dem Gefühl des Mangels. Dieser Mangel bleibt selbst

dann noch bestehen, wenn es sich für mein Ego zunächst so anfühlt, als würde ich bei Vergleichen, die zu meinen Gunsten ausfallen, größer.

Aus dem Gefühl des Mangels versuchen wir unser Selbst mit Disziplin und Anstrengung zu perfektionieren; dies führt in der Regel zur Verdrängung unserer unerwünschten Persönlichkeitsanteile und damit zur Verhärtung unserer Oberfläche und unserer Grenzen. Es führt uns weg von dem Verständnis das wir vollkommen im Sinne von vollständig nur dann werden, wenn wir die Abhängigkeit aller Persönlichkeitsanteile in unserem Inneren und die Abhängigkeit aller Wesen im Äußeren anerkennen. Es geht also immer um Integration und nicht um Abgrenzung.

Tragischerweise wird so unser Verständnis von Beziehungen mit der Idee des Mangels und der Gefahr des Verlustes verbunden und es entsteht ein Grundgefühl von Angst. Wir erleben den anderen als denjenigen, der für unseren Mangel verantwortlich ist. Rosenberg nennt dies das Bewusstseinsstadium der emotionalen Sklaverei, weil wir meinen, dass der andere uns Gefühle machen kann mit seinem Verhalten und wir nur auf eine bestimmte Weise auf dieses Verhalten reagieren könnten.

„Ich fühle mich, wie ich mich fühle, weil ich bin, wie ich bin. ...
Lange dachte ich, die Umstände des Lebens und die anderen Menschen
wären die Ursache, wie ich mich fühle.
Seitdem ich ganz sicher weiß, dass ich alleine die Ursache dafür bin,
wie ich mich fühle, und dass es mir besser geht,
wenn ich mich gut fühle, geht es mir besser.“
(Peter Riedel)

Der Weg aus dieser Sklaverei führt, und das hört sich vielleicht für manche paradox an, über eine Stärkung des Selbst, über die bewusste Entscheidung, dass ich die Verantwortung für meine Gefühle übernehme und die Erkenntnis verinnerliche, dass die Gefühle entstehen, weil meine Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt sind. Durch geeignete spirituelle Übungen wird mir über das rationale sprachliche Bewusstsein hinaus deutlich, dass ich Teil einer endlosen Kette von Ursachen und aus ihnen erwachsenden Wirkungen bin.

Alles was ich tue, sage und denke hat Konsequenzen. Alles was ich nicht tue, sage und denke hat auch Konsequenzen. Ich erkenne also auf einer tiefen Ebene meine Verbundenheit und meine Selbstwirksamkeit, ebenso mein Getrenntsein und meine Abhängigkeit. Das Problem,

dass jetzt sehr deutlich wird, ist, dass mit unserer Selbstwerdung unser Getrenntsein wächst und auch unsere Sehnsucht nach Einheit, Zugehörigkeit, Geborgenheit und bedingungsloser Liebe - die Vertreibung aus dem Paradies, in das wir, so wie wir sind, nicht zurück können. So treiben wir, häufig nicht bewusst, immer tiefer in die Selbstwerdung und -konstruktion hinein, in der Hoffnung durch Perfektion, den in unserer Idee von einem Selbst zwangsläufig innewohnenden Mangel zu beseitigen. Eine heilsame Strategie scheint mir darin zu bestehen unseren spirituellen Erfahrungen zu vertrauen und unser Selbst als notwendige Form anzuerkennen. Vielleicht gelingt es uns zu akzeptieren, das es eine Konstruktion ist und daher zwangsläufig unvollkommen, aber eine notwendige Voraussetzung für die Vollkommenheit, die all unseren Mangel mit einschließt und gleichzeitig weit über ihn hinaus geht.

Wenn wir in der Gegenwart leben
macht die Idee perfekt sein zu wollen
keinen Sinn mehr.
(Robert Gonzales)

Das Gefühl des Einsseins vollzieht sich im ewigen Moment der Gegenwart und verbindet auf nicht zu beschreibende Weise das Selbst mit dem Ganzen. Dies ist nur möglich, wenn das Selbst akzeptiert und erforscht, dass es ein unvollkommener Teil des Prozesses ist und dass es notwendig gebraucht wird, um das Ganze zu erfahren. Es geht also nicht darum das Selbst zu nivellieren, abzuschaffen oder zu zerstören, sondern um die konstruktive Integration. So wie das Atom notwendige Voraussetzung für ein Molekül ist, ist das Selbst notwendige Voraussetzung für die Einheits- oder Ganzheitserfahrung. (Vergleiche hierzu auch die Arbeiten von Ken Wilber, besonders „Integrale Spiritualität“ München 2007).

Durch eine dauerhaft übende Praxis der Meditation und/oder des Gebetes kommt das Selbst in die Möglichkeit die Erfahrung des Ganzen zuzulassen und dieses Ganze als vollkommene Einheit zu erfahren, die sich gleichzeitig in meinem Inneren manifestiert.

In der spirituellen Übung geht es also zunächst darum ganz ich selbst zu werden. In der Zen-Tradition könnte man sagen, die Wahrheit in diesem Augenblick zu verwirklichen. In einer theistischen Religion heißt das vielleicht so zu sein, wie wir von Gott gemeint sind. Die Übung besteht in jedem Fall darin die Illusion aufzugeben, dass wir einmal so werden wie unser Idol, mit dem wir uns über eine Identifikation verbunden haben, oder so werden wie eine andere Person uns haben möchte. Dass wir auch die Illusion aufgeben, dass wir einmal

so werden, wie wir glauben sein zu sollen und das ganze Sammelsurium aus Ansprüchen als das erkennen und erforschend durchschauen was es ist, nämlich ein Sammelsurium aus Ansprüchen, deren Absender uns überwiegend nicht bewusst sind.

Ebenso geht es in der Übung darum die Illusion aufzugeben, dass wir ganz anders sein können als alle anderen; wir erkennen also an, dass wir Gewordene sind. Dass wir beeinflusst sind von allem, was uns umgibt und natürlich alle Menschen, die uns umgeben, auch wieder beeinflusst waren und sind von dem, was sie umgab und umgibt. Wenn wir die Illusionen hinter uns gelassen haben und uns von dem Versuch perfekt sein zu müssen verabschiedet haben, können wir in eine Geisteshaltung kommen, die es uns erlaubt Vollkommenheit/Vollständigkeit zu genießen und diese Vollkommenheit ist dann eine gewisse Art des spirituellen Seins. Diese Seinsqualität ermöglicht es uns mehr und mehr uns in jeder Situation so anzunehmen, wie wir uns gerade vorfinden und paradoxerweise sind wir gerade dann in der Lage uns zu verändern, uns weiter zu entwickeln und zu wachsen. Das heißt, wir sind in der Lage aus unseren Erfahrungen und aus unseren Begrenzungen zu lernen und dadurch weiter zu wachsen, ohne unseren Selbstrespekt zu verlieren.

Aus dieser Sichtweise auf die Vollkommenheit kann ich akzeptieren, dass ich zu jedem Zeitpunkt das Beste getan habe, das mir möglich war und nur im Rückblick aus der erfahrungsgesättigten Erinnerung erkenne, an welcher Stelle des Prozesses ich hätte besser im Sinne meiner langfristig orientierten Werte und Bedürfnisse handeln können. An welcher Stelle ich in meinem Leben nicht gewahr war, dass ich mit allem verbunden bin und deshalb auf eine Weise gehandelt habe, die anderen und damit mir selbst geschadet hat oder noch schadet. Es gilt natürlich damit auch der Satz das wenn ich mir schaden zufüge, dass ich dann auch allen anderen schade. Meine Handlung trägt dazu bei, dass Unheilsames und Mangel weiter bestehen und genährt werden.

Die Verbundenheit mit allem verwirklicht sich in der Verbundenheit unseres Geistes mit unserem Körper darum legen die verschiedenen Übungswege den freundlichen, achtsamen und wohlwollenden Umgang mit unserem Körper nahe. Leibfeindlichkeit und Ablehnung oder gar Unterdrückung unserer körperlichen Bedürfnisse ist keine Möglichkeit unsere Spiritualität zu fördern.

Spiritualität erwächst aus unserem Tun und verweist immer wieder auf unser Handeln. Es gibt keine Spiritualität, die nicht Auswirkung auf unser Handeln hat.

Wenn sich unsere spirituelle Erfahrung nicht in unserem Handeln widerspiegelt, ist sie nicht real und deshalb wertlos. Wenn ich die authentische Erfahrung gemacht habe, dass ich mit allem Verbunden bin, werde ich nur unter großen Schmerzen gegen die Bedürfnisse und Interessen anderer Wesen handeln können. Ich werde in meinem Handeln mehr und mehr darauf ausgerichtet sein, im Einklang mit den Bedürfnissen anderer nach Wegen zu suchen, den Sinn meines Lebens zu verwirklichen.

Die Berge geizen genauso wenig mit sich wie die Flüsse.
Alles gibt sich gegenseitig, ohne sich des Gebens bewusst zu sein.
Das macht die Welt so schön.
(KyuSei Roshi)

Spiritualität/Geistlichkeit, die diesen Begriff verdient, braucht für ihre Entwicklung andauernde Übung. Da es während der Übung zu einer Fülle von Fragen kommen kann, ist es hilfreich, wenn die Übenden sich eine zu ihnen passende erfahrene Lehrerin/Begleitung suchen.

Ihren wahren Wert allerdings bekommt Spiritualität erst im Verhalten der Übenden, in ihrer Haltung, die zum Ausdruck bringt, dass sie ein gewisses Verständnis darüber erlangt haben, dass sie mit allem verbunden sind und dass diese Erfahrung sie zu einem mitfühlenden Wesen macht, das die Bedürfnisse aller in ihrem Handeln berücksichtigt.

Nach unserem derzeitigen kulturellen Problemlösungsparadigma verstehen viele Menschen unseres Kulturkreises ihr Leben als eine Aneinanderreihung von zu lösenden Problemen. Dadurch wird der Fokus auf Probleme gelenkt und dort, wo unsere Aufmerksamkeit hingelenkt wird, findet unser Leben statt.

Spiritualität schaut auf das was verbunden ist und auf das was verbindet, nicht auf das was trennt. Jeder kann diese Erfahrung machen und aus ihr heraus leben. Die Gewaltfreie Kommunikation und Zen sind wunderbare Wege dies zu üben. Die Entscheidung, ob wir diese Wege gehen wollen, kann nur jede und jeder für sich treffen.

DaiHiDo