

Was ist spirituelles Leben?

Spiritualität im Geschäftsleben, Spiritualität in der Politik, Spiritualität beim Sex, Spiritualität in der Partnerschaft, Spiritualität in der Kindererziehung, Spiritualität im Sport! Längst ist Spiritualität kein einfaches Modewort mehr. Es ist ein Industriezweig, eine Bewegung, vor allem aber ein Ausdruck der verzweifelten Suche nach dem Sinn.

Noch immer setzen viele Spiritualität mit Religiosität gleich, und Religiosität wiederum mit der Enge und der Glaubenspraxis einer bestimmten Religion. Parallel jedoch befreite sich der Begriff der Spiritualität aus seiner traditionell religiösen Umklammerung und ist heute ein Zauberwort für die unterschiedlichsten Sehnsüchte und Bedürfnisse. Spirituell steht für ganzheitlich, befreiend, wohltuend, begeisternd, alle Sinne ansprechend, undogmatisch, nicht-dualistisch, eins werdend mit sich und der Schöpfung.

Von spiritus zu spirit – die Geschichte der Spiritualität

Ob Spiritualität, Spiritualismus, Spiritismus oder Spiritual, immer geht der Wortstamm auf spiritus (lateinisch Hauch, Geist) zurück. Im christlich geprägten Mittelalter verstand man unter spiritualitas das christliche Leben im geistlichen Sinne. Erst in der Mystik löste sich der Begriff der Spiritualität von den theologisch-dogmatischen Vorgaben und bezeichnete die unabhängige, unmittelbare Hinwendung des Menschen zu Gott. Diese persönliche Gotteserfahrung wurde entlang der Geschichte immer wieder von christlichen Erneuerungsbewegungen einer verweltlichten Amtskirche entgegen gehalten. Im 20. Jahrhundert schließlich – im Zusammenhang mit „Flower Power“ und dem Heraufdämmern eines Neuen Zeitalters (New Age) – kam es zu einer neuen Art und einem neuen Boom der Spiritualität. Des spirituellen Erbes traditioneller „patriarchalischer“ Religionen überdrüssig, das die Welt meidet, den Körper verneint und das Leben verleugnet, wurde eine revolutionäre, integrierende „Spiritualität der Ganzheit“ geschmiedet. In ihrem Buch *The New American Spirituality* schreibt Elizabeth Lesser: „Religionen, die auf einem Konzept der Sünde basieren, haben es sich zur Aufgabe gemacht, die Welt zu kontrollieren und sie nicht als das, was sie ist, zu lieben. Die weniger kontrollierbaren Aspekte unseres Menschseins – erotische Liebe, Wut und Ärger, Schönheit und Traurigkeit – sind mit dem Etikett „zu leidenschaftlich“ oder „zu irrational, um vertrauenswürdig zu sein“ versehen worden.“ Aber in der von ihr beschriebenen neuen amerikanischen Spiritualität „ist alles heilig – dein Körper, dein Verstand, die Psyche, das Herz und die Seele. Auch die Welt ist heilig, mit all ihrem Licht und ihrem Schatten.“

Dass diese neue Spiritualität in der Weisheit und Praxis der fernöstlichen Religionen (Hinduismus, Buddhismus) wurzelt, ist unübersehbar. Denn dort scheinen die Dualismen von Körper und Geist, weltlich und transzendent, gut und böse überwunden.

Die zwei Naturen im Menschen – Engel und Bestie

Selbst bei oberflächlicher Beschäftigung mit den fernöstlichen Religionen steht man jedoch plötzlich wieder inmitten dieser Dualismen. In der Bhagavadgita, der Bibel der Hindus, stehen die Heere der Pandavas und der Kauravas einander im Kampf gegenüber. Die Pandavas stehen symbolisch für das Geistige im Menschen, für das Reine und Unvergängliche, die Kauravas für alles Vergängliche, wozu Denken und Fühlen genauso zählen wie das Körperliche. In der Mitte der beiden Heere befindet sich Ardschuna, der Heerführer der

Pandavas, symbolisch der Mensch, der diesen Kampf zwischen seiner geistig unvergänglichen und seiner materiell vergänglichen Natur zu führen hat.

Im Dhammapada, einer Hauptquelle buddhistischer Ethik, heißt es gleich zu Beginn: „Wer nach Lust späht, ungezügelt, ohne Maß und träge, schwach an Kräften: den fällt Mara wie der Sturm das Baumgehege – Lust nicht suchen, wohl sich zügeln, Stärke und Vertrauen finden, maßvoll sein: also trotzst du Mara, wie der Fels den Winden.“ (Mara ist der Gott der Versuchung, der Verführer, der Zerstörer, der den Menschen von seinem Pfad abzubringen versucht.) Weiter im Text: „Wer das Wesen als Erscheinung und Erscheinung sieht als Wesen, dringt nie bis zum Kern der Wahrheit, hat die falsche Bahn erlesen. Wer Erscheinung als Erscheinung und das Wesen sieht als Wesen, dringt bis zum Kern der Wahrheit, hat die rechte Bahn erlesen.“

In beiden Schriften steht etwas Geistiges, Unvergängliches, Wesenhaftes der vergänglichen Erscheinung gegenüber.

Auch für C.G. Jung sind das Geistige und das Materielle polare Archetypen, die sich im Bereich des Psychischen überschneiden. Ähnlich das altgriechische Modell, das den Menschen dreiteilig als nous (Geist), psyche (Seele) und soma (Körper) darstellt.

Ein vergleichendes Studium der Religionen, Mythologien, Philosophien und selbst der modernen Psychologie vermittelt uns die Idee von zwei Naturen im Menschen. Der Mensch eingespannt zwischen Himmel und Erde. Der Mensch fähig zum Geistig-Schöpferischen, zur höchsten Erkenntnis aber auch zu Zerstörung, Bestialität und Ignoranz. Jeder trägt diese beiden Naturen in sich, selten ist einer nur Engel oder nur Bestie. „Ach, zwei Seelen wohnen in meiner Brust.“

Die drei Eigenschaften des Geistes und ihre Schatten

Die Begriffe Geist und geistig wurden als höhere, unvergängliche Natur des Menschen schon erwähnt, dennoch ist es schwierig, eine exakte Vorstellung davon zu bekommen. Spirituelles Leben lässt sich am besten als ein Leben in Übereinstimmung mit dem Geist bezeichnen, aber was ist Geist?

Der Geist ist immer unbekannt, unfassbar, nicht von dieser Welt und dennoch in allen Dingen. Er gleicht dem Mittelpunkt des Kreises, der notwendig ist, der den gesamten Kreis hervorbringt, der aber unsichtbar und ohne Dimension ist. Er kann unendlich viele Kreise hervorbringen mit unendlich vielen Punkten, er steht mit all diesen Punkten in Verbindung, er selbst aber ist eins und unveränderbar. Wenn ich mich selbst zentriere, beginne ich alles rund um mich bewusst wahrzunehmen: jedes Geräusch, verschiedene Bewegungen, Düfte aber auch meine inneren Regungen, meine Gefühle, meine Gedanken. Dieses Ich, das nun alles rund um sich wahrnimmt, ist der Mittelpunkt aller Regungen. Es ist unbekannt, aber notwendig, um zu verstehen.

Auch wenn wir den Mittelpunkt nicht sehen, können wir die von ihm ausgehenden Kreise wahrnehmen. Genauso wenig kennen wir den Geist, aber wir können seine Auswirkungen und seine Eigenschaften erkennen. Sobald sich die Eigenschaften des Geistes in einem Menschen ausdrücken und zeigen, ist er geistig bzw. spirituell. Welche sind nun die Eigenschaften des Geistes?

Man kann dem Geist unzählige Merkmale zuschreiben, jedoch wurde er in den meisten Religionen und Philosophien auf drei archetypische Eigenschaften reduziert. Im Sanskrit, der Urform aller indoeuropäischen Sprachen, lauten sie Atma, Budhi und Manas. Jeder Übersetzungsversuch ins Deutsche ist unzureichend.

Aus Atma hat sich unser Wort atmen entwickelt. Atma wird als universelles Prinzip beschrieben, als jener Teil, der allen Menschen gemein ist, so wie wir alle dieselbe Luft

atmen. Es ist ein Zustand der Ganzheit oder des Ganzseins. In diesem Zustand nimmt man die Unterschiede rund um sich wahr, aber man reagiert weder mit Zustimmung oder Ablehnung, noch mit Begehren oder Furcht. Man urteilt nicht, sondern alles bekommt einen natürlichen Platz und Sinn. Es ist ein Zustand der Stille, in dem sich wie auf einem ruhigen See das All spiegelt.

Je aufgewühlter dieser See ist, je weniger man diese Eigenschaft der Ganzheit in sich entwickelt hat, umso mehr reagiert man auf die Unterschiede in seiner Umwelt. Man wird parteiisch, heißt das eine gut, das andere böse, begehrt das eine, fürchtet das andere, fühlt sich oft zerrissen und getrennt von anderen und sogar von sich selbst. Man hadert mit dem Schicksal, weil man sich ihm erbarmungslos ausgeliefert sieht.

Die zweite Eigenschaft Budhi lässt sich auf die Sanskritwurzel budh zurückführen, was soviel wie erleuchten bedeutet. Erleuchten hat mit Licht, und Licht hat mit Klarheit zu tun. Das Licht selbst ist rein, erst beim Auftreffen auf ein materielles Objekt entsteht der Schatten. Budhi ist ein Zustand der Reinheit und der Unschuld, ein Zustand der reinen Liebe, die wie die Sonne Licht und Wärme gibt, ohne etwas zurückzufordern.

Je mehr man diese Eigenschaft der Unschuld in den vielen Erfahrungen des Lebens verloren hat, umso unklarer wird die Sicht: man sieht die Dinge nicht mehr wie sie sind, sondern wie man sie gemäß seiner Erfahrungen sehen kann und will. Je weiter man von der reinen Liebe entfernt ist, umso größer ist das Suchen nach eigener Befriedigung. Sobald eine Sache oder ein Partner diese Befriedigung nicht mehr leisten, werden sie ausgetauscht.

Die dritte Eigenschaft Manas bedeutet denken, nachdenken, reflektieren. Es ist ein Denken, das das Wesen der Dinge und die Zusammenhänge sucht. Insofern ist es ein Denken, das zur Einfachheit führt, weil die Dinge im Lichte der Ganzheit einfach sind.

Je mehr dieses Licht der Ganzheit fehlt, umso mehr verliert sich das Denken in der Vielheit der Welt. Es wird komplex, undurchsichtig und legt sich die Dinge so zurecht, wie man es gerade braucht.

Interessant ist, dass man diese Eigenschaften der Ganzheit, der Unschuld und der Einfachheit im Kind sehen kann. Ein Kind ist naturgemäß unschuldig, es besitzt keine komplizierten und berechnenden Denkprozesse, sondern reagiert sehr einfach, und es befindet sich in einem Zustand der Ganzheit, wenn es sich beispielsweise vollkommen in eine Sache vertieft. Nicht umsonst heißt es, wir müssen wieder werden wie die Kinder, um in das himmlische Reich einzugehen. Gemeint ist, diese ursprünglichen Eigenschaften des Kindes wieder zu erwerben, d.h. ein spiritueller Mensch zu werden, der die drei Eigenschaften des Geistes, die Ganzheit, die Unschuld und die Einfachheit entwickelt hat.

Spirituelles Leben – von der Theorie zur Praxis

Spirituelles Leben heißt in Übereinstimmung mit seinem Geist zu leben, doch die Eigenschaften des Geistes kommen nicht von selbst im Menschen zum Ausdruck. Sie sind wie die Prinzessin in Dornröschen von wilden, dornigen Hecken umgeben und müssen wach geküsst werden. Wie? Durch Denken und Handeln. Am Beginn steht das Nachdenken über eine dieser Eigenschaften. Man denkt beispielsweise morgens über die Ganzheit nach, was sie bedeutet, welche bisherigen Einstellungen man zu verändern hat, und entlang des gesamten Tages versucht man, diese Erkenntnisse umzusetzen, sich zu beobachten und sich zu korrigieren. Dies ist der in der Bhagavadgita beschriebene Kampf. Es ist der tägliche Kampf um mehr Ganzheit, mehr Klarheit und mehr Einfachheit. So werden sich allmählich die Eigenschaften des Geistes ganz natürlich entfalten und man wird mehr und mehr man selbst sein, eins mit sich selbst und mit allem in seiner Umgebung.

Dem spirituellen Menschen sind in diesem Sinne alle Wesen gleich und er begegnet allen in gleicher Weise, nicht weil er nicht um ihre Verschiedenheiten wüsste, sondern weil er für alle ein tiefes Verständnis entwickelt hat.

Genauso sind dem spirituellen Menschen alle Religionen gleich, weil er sie als verschiedene Wege zum selben Ziel erkennt.

Spirituelles Leben ist mehr als Akzeptanz und Toleranz, es ist echtes Verständnis des anderen.

Spirituelles Leben ist mehr als ökologisches Bewusstsein, es ist das Begreifen der Einheit allen Lebens. Spirituelles Leben ist mehr als Wissenschaft, es ist Weisheit.

Die Krankheit unserer Zeit heißt Mangel an spirituellem Leben, das Rezept ist Ganzheit, Klarheit, Einfachheit.