

Leben

Dr. Joachim Galuska

Meine persönliche Suche danach, wer ich in meinem Innersten selbst bin, brachte mich zur Psychologie, zur Psychotherapie, zur Erforschung spiritueller Kulturen und veränderter Bewusstseinszustände und zur Entfaltung meines Bewusstseins hin zu Seele und Geist und dem, was all dies transzendiert. Der Fokus meiner persönlichen Suche bezog sich auf die Arbeit an der Ausdehnung meines Bewusstseins. Die Anwendung dieser Bewusstseinsformen und Bewusstseinszustände, z. B. in der Psychotherapie, in der Unternehmensführung oder in meiner Lebensführung, erschienen mir wie Früchte auf diesem Weg. So begann ich immer mehr in meinem Leben aufzuwachen und das Leben zu vergegenwärtigen, das ich gerade lebte. Ich begann, mich an den Platz in meinem Leben zu stellen, an dem ich eben gerade stand, mich in die Mitte des Lebens hineinzustellen als der, der ich eben war oder bin, mit allen meinen Eigenschaften, meiner Geschichte, meinem Sein, meinem Bewusstsein, meinen Bezügen und meiner Welt. Ich spürte die Bedeutung der Worte von Albert Schweitzer: "Ich bin Leben, das Leben will, inmitten von Leben, das Leben will." Ich begann das Leben zu vergegenwärtigen, so wie es gerade geschieht, die Momente meines Lebens zu vergegenwärtigen in ihrer Ganzheit und ihrer lebendigen Präsenz. Ich spürte den Albert Schweitzerschen Satz noch weiter vereinfacht: "Ich bin Leben, das lebt, inmitten von Leben, das lebt." Mein persönliches und individuelles Leben als Teil eines umfassenderen Lebensprozesses zu erkennen, ließ mich mein Leben und mehr noch das Leben selbst erforschen. Ich begann, inmitten des Lebens das Leben selbst zu spüren in seiner Lebendigkeit, in seiner enormen Präsenz, in seinem Strömen, dem Strömen unseres Lebensstromes, in seinem Fließen, dem Fließen des Flusses unseres Lebens, in seiner Ursprünglichkeit, pur, pures Leben. Ich begann zu spüren, was für eine Freude es ist, das Leben in seiner Essenz zu spüren, die Lebensfreude in ihrer Ursprünglichkeit zu empfinden, was für ein Glück es ist zu leben, gerade zu leben, diesen Quell dieses Stromes des Lebens zu spüren und ein Teil davon zu sein. Und ich begann, den Wert dieses Lebens zu spüren, wie großartig es ist, wie intelligent, und wie es sich entfaltet. Wir alle sind Leben inmitten von Leben. Dass wir nicht nur daran teilhaben können, sondern dies auch noch vergegenwärtigen können, erkennen können, dies erleben dürfen am Leben zu sein, zu leben, empfinde ich als eine große Gnade, das größte Geschenk, das jeder von uns erhalten hat und in sich trägt, solange er lebt. Und ich bin sehr sehr dankbar dafür.

Was geschieht, wenn wir inmitten unseres Lebens aufwachen, inmitten dieses Momentes, und ihm nichts entgegensetzen? Dann spüren wir unsere lebendige Präsenz, unsere lebendige Anwesenheit.

Was spüren wir, wenn wir inmitten dieses Momentes, in dieser Präsenz ganz offen sind und in völliger Offenheit verweilen? Dann spüren wir die Fülle dieses Momentes, die Fülle dieser gesamten Erfahrung.

Die innere Leere unserer schwebenden Offenheit lässt uns die Fülle spüren unserer Sinneserfahrungen, unserer Empfindungen und Gefühle, unseres Bewusstseins.

Und wie ist es, uns an diese Fülle hinzugeben, uns ganz ausfüllen und erfüllen zu lassen von der Fülle des Lebens, uns ergreifen zu lassen von seiner Intensität, seinen Lebensenergien, dem Strömen, das von innen heraus diese Lebenserfahrung hervorbringt und weiter entfaltet? Es ist zumindest belebend, wahrscheinlich auf eine innerste Weise ästhetisch, einfach schön und lustvoll, letztendlich sogar ekstatisch. Das Leben von innen her in seiner überfließenden Fülle und Schönheit zu spüren ist letztendlich Ekstase, Teilhabe an der Freude des Lebens an sich selbst, am Geschmack des sich entfaltenden Lebensstromes. Unser Herz zu öffnen und uns verbunden sein zu lassen mit den Menschen, der Natur, der Welt und dem Göttlichen und Unbekannten, erleichtert es enorm, auch das Leben anzunehmen, sich mit ihm verbunden sein zu lassen und es dann zunehmend in seinem Innersten zu spüren und sich von ihm ergreifen und führen zu lassen.

Mit dem Leben verbunden zu sein bedeutet, es ganz anzunehmen, nicht nur in seiner Schönheit, sondern auch in seinem Schrecken, wie Rilke sagt, nicht nur in seiner Leichtigkeit, sondern auch in seinem Ernste, wie Rilke ebenfalls sagt, nicht nur in seiner Lebensfreude, sondern auch in seinem Schmerz und seinem Leid, nicht nur in seiner Tiefe, sondern auch in seiner Oberfläche, nicht nur in seiner individuellen Entfaltung, sondern auch in seiner kollektiven Verbundenheit.

Den Weg des Lebens in Bewusstheit zu gehen bedeutet auch, das eigene persönliche Leben anzunehmen, mich anzunehmen als Ausdruck meines Lebens. Und das ist vielleicht das schwierigste: mich und mein Leben vollkommen zu akzeptieren und anzunehmen, so wie es ist und so wie ich bin, ohne Ablehnung, ohne Widerstand. Es bedeutet nicht, alles zunächst gut zu heißen oder schön zu finden, sondern eher es hinzunehmen, zunächst einmal sein zu lassen, zu spüren wie es ist, in allen seinen Licht- und Schattenseiten. Und es ist eben ein Sich-mitten-hineinstellen in dieses Leben, ein Aufwachen in diesem Fluss meines Lebens und ein Vergegenwärtigen, wie es sich anfühlt und wie es ist, in dieser Zeit, auf diesem Planeten, in dieser Familie, in dieser Kultur geboren zu sein und als Mensch in dieser Form zu leben. All dies ist Ausdruck des Lebens und gehört zu meinem persönlichen und individuellen Leben. Und wenn ich es spüre und erkenne und zu mir nehme, dann finde ich mich selbst darin und entdecke, dass ich mich darin bewegen kann. Und ich spüre, welches ungeheure Potential in diesem Leben als Mensch liegt, welche Möglichkeiten ich besitze, welche Kompetenzen, mein Leben zu gestalten und die Welt zu verändern. Wenn ich mein Leben ganz annehme, steht mir auch meine gesamte Lebensenergie zur Verfügung, meine gesamte Schaffenskraft, mein gesamtes schöpferisches Potential. Ich kann spüren, wie ich in meinem Leben wirken kann, verändern kann, gestalten kann, wie ich dabei an Grenzen stoße, aber auch Grenzen überwinde. Ich kann diesen kreativen Prozess des Lebens von innen her wahrnehmen und in meinem Leben zum Ausdruck kommen lassen. Und wenn ich mein Leben lieben lerne und mich mit ihm verbunden fühle, dann spüre ich diese immense und unmittelbare Verantwortlichkeit, die ich mir und meinem Leben gegenüber besitze, mein Leben auf eine lebenswerte Weise zu gestalten.

Leben will leben, wie Schweitzer sagt. Leben will erlebt werden. Leben will sich entfalten und erfüllen. Leben will so voll wie möglich leben. Aber wenn wir das Wollen aus all dem heraus lassen, dann tut es das einfach, und wir gestalten unser Leben mit zunehmender Vergegenwärtigung unseres Lebens, mit zunehmendem Spüren unseres Lebens im Einklang, mit dem Leben.

Den Weg des Lebens in Bewusstheit zu gehen bedeutet, nicht nur das eigene persönliche Leben anzunehmen, sondern auch zu spüren wie es ist, Teil einer lebendigen Gemeinschaft von Lebewesen zu sein, die eben gerade leben. In dieser offenen Präsenz zu schweben, bedeutet zu spüren, wie es ist, inmitten von Leben zu sein, wie es Albert Schweitzer tat. Das Leben der Lebewesen um mich herum zu spüren und zu realisieren, wie das Leben sich in allen Lebewesen ereignet, lässt mich teilhaben an der Fülle der lebendigen Entfaltungen dieser Evolution. Sie eröffnet mir einen ungeheuren Reichtum an Erfahrungen und eine unermessliche Vielfalt und Tiefe von Begegnungsmöglichkeiten. Sie weckt aber auch mein Mitgefühl für all das Schmerzliche, Leidvolle, Verirrte und Verwirrte. Und sie lässt mich meine Mitverantwortlichkeit spüren für diese Gemeinschaft, zu der ich gehöre, allein deshalb, weil ich gerade in und mit ihr lebe. Sie lässt mich meine Teilhabe an allem Leben und letztlich an der gesamten Evolution spüren, denn sie ist ja auch Ausdruck des Lebens. Sie lässt mich diese kollektive Qualität, diese Gemeinschaftlichkeit, diese Zusammengehörigkeit unmittelbar spüren. Nicht nur ich lebe, sondern wir leben und ich gehöre dazu! Wir leben, wir leben als Familie, wir leben als Arbeitsgemeinschaft, wir leben als Gesellschaft, wir leben als Menschheit, wir leben als Gemeinschaft aller Lebewesen, wir leben als Natur, wir leben als Kosmos. Wir sind diese kosmische und universelle Intelligenz, die eben so lebt und sich entfaltet.

Es ist letztendlich kein Verlust, sein Leben hinzugeben an diesen kollektiven Lebensprozess, sein Leben in den Dienst der Gemeinschaft zu stellen, zu der man gehört. Das Leben gibt uns frei, unser Leben individuell zu entfalten, aber es bereichert es enorm, unser Leben gemeinsam

zu entfalten. Wenn wir danach fragen, was uns Menschen am meisten erfüllt, sind es Partnerschaft und Familie und eine sinnvolle Arbeit, die ja immer etwas für andere Menschen tut.

Ich bin überzeugt davon, dass unser Leben reicher und erfüllter ist, wenn wir uns ihm nicht entziehen, wenn wir uns nicht nur zurückziehen in die Abgeschiedenheit und Stille im Inneren vom Äußeren, wenn wir uns nicht nur um uns selbst drehen und nicht nur nehmen, was wir kriegen können, sondern wenn wir bereit sind, uns ganz hineinzugeben, uns "nicht vorzuenthalten", wie Martin Buber sagt: "Durchbrich deine Schalen, werde unmittelbar, rühre, Mensch, die Menschen an."

Die eigentliche Lebenskunst besteht nicht nur darin, mein eigenes Leben kreativ und erfüllt zu leben, sondern es im Einklang mit allem Leben zu gestalten. Um es einmal poetisch auszudrücken: "Meine Melodie in der Symphonie des Lebens zu spielen." Mein Leben und unser Leben gehören untrennbar zusammen. Jeder von uns erleidet sein eigenes Leben und unser gemeinsames Leben. Jeder von uns genießt sein eigenes Leben und unser gemeinsames Leben. Und wir können gemeinsam großartige Lebenskunstwerke schaffen, großartige Symphonien miteinander improvisieren, wenn wir nicht so viel Lärm machen und mehr auf die Töne und Klänge der anderen lauschen. Mir persönlich wird es mit zunehmendem Alter immer wichtiger, diese ästhetische Dimension unserem gemeinsamen Leben hinzuzufügen, die Welt ein wenig zu verschönern, gemeinsame Lebensräume zu kreieren, die uns inspirieren.

Mein spirituelles Verständnis hat mich letztendlich zum Leben geführt. Auch ich bin den Weg des Bewusstseins gegangen, zunächst zu versuchen, meinen Geist zu befreien von allen Verhaftungen in der Welt und offen zu werden für die Größe und Unmittelbarkeit des Absoluten und Unbekannten. Aber ich habe mehr und mehr gesehen, dass dies nur Bedeutung hat, wenn es mein Leben verändert und erfüllt, nicht wenn es mich von meinem Leben befreit. Meine Bewusstwerdung hat mich mein Leben spüren lassen und das größere Leben, das uns alle hervorbringt. Sie hat den Blickwinkel meiner Spiritualität weggeführt von dem Höheren, Visionären und Zukünftigen hin zum Unmittelbaren, Gegenwärtigen und Lebendigen. Eine Spiritualität des Lebens befreit nicht vom Leben, sondern sie befreit zum Leben, das aufwacht und sich seiner selbst vergegenwärtigt und sich seines Daseins erfreut, das spielt und tanzt und forscht und sucht:

Das Leben sucht Glück und es findet Glück.
 Es sucht Frieden und es findet Frieden.
 Es sucht Begegnung und es findet andere.
 Es sucht Stille und findet Stille.
 Es sucht Bewegung und es findet Bewegung.
 Es sucht Liebe und es findet Liebe.
 Es sucht Großes und es findet Großes.
 Es sucht das, was es überschreitet und es findet das, was es überschreitet.
 Das Leben verliert sich und vergisst sich und schläft ein und wacht wieder auf.
 Es wird krank und leidet und manchmal heilt es und manchmal nicht.
 Es wird geboren und wächst und stirbt – irgendwann.
 Es lebt als Ich, als Wir und als alles, was lebt.

Und ich bin dankbar, dass ich all dies erleben und leben darf.