

# Eine Spiritualität des Lebens

Dr. Joachim Galuska, 2016

Mit dem Titel, eine Spiritualität des Lebens, möchte ich zum Ausdruck bringen, dass es mir um etwas anderes geht, vielleicht sogar um mehr geht als Spiritualität ins Leben zu bringen. Der Kongresstitel, "Spiritualität im Leben", kann sowohl bedeuten, eine Spiritualität des Lebens zu entwickeln, als auch dem bei vielen spirituellen Menschen bestehenden Bedürfnis zu folgen, Spiritualität ins Leben zu bringen. Dies war auch über viele Jahre für mich persönlich ein Bedürfnis, nachdem ich einen intensiven und weiten Weg mit der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation, der Vipassana-Meditation und den meditativen Vertiefungen gegangen bin. Aber wie kann es überhaupt zu diesem Bedürfnis kommen, Spiritualität ins Leben zu bringen, wenn doch Spiritualität ein natürlicher Teil des Lebens ist? Mit "Leben" könnte an dieser Stelle auch die "Welt" gemeint sein, das Weltliche oder das Äußere, das Materielle. Spiritualität wäre in diesem Verständnis das Geistige, das Innere, das was die Welt oder das Leben, Samsara, Maya oder wie auch immer, überschreitet und transzendiert. Und natürlich gibt es dann in dieser Polarisierung ein Bedürfnis nach Integration, nach Zusammenführung dieser Dimensionen.

## Konventionelle Spiritualität

Tatsächlich ist der spirituelle Weg, insbesondere die Formen der asiatischen Meditationen, aber auch das Beten in theistischen Religionen, ein Weg der Innenschau, ein Weg des Geistes könnte man sagen oder moderner ausgedrückt, des Bewusstseins, das sich öffnet für etwas Jenseitiges, Transzendentes, Göttliches, Heiliges, Unbekanntes, Größeres, Mysteriöses, Geheimnisvolles, Nichtfassbares, etwas, das unser übliches In-der-Welt-Sein überschreitet. Ich nenne diesen spirituellen Weg mal global betrachtet den "Weg des Bewusstseins", denn er geht letztendlich vom Erwachen für unser Bewusstsein aus. Wir werden uns bewusst, dass wir mit Bewusstsein begabte Wesen sind, Geist und Seele besitzen. Wir werden uns also unseres Bewusstseins bewusst und erforschen seine Strukturen und seine Entwicklungsmöglichkeiten. Die Erforschung unseres Bewusstseins, etwa in der Meditation, lässt uns erkennen, wie wir uns selbst verstehen, wie wir uns selbst konstruieren und wie wir die Welt konzeptionalisieren. Auf diesem Weg der Innenschau, der Meditation, der Besinnung, der Kontemplation, der Erforschung unseres Bewusstseins, können wir frei werden von dem Zwang zu dieser Konzeptionalisierung. Dieser Weg befreit uns vom Verhaftetsein im Ich-Bewusstsein und eröffnet uns den Zugang zu tieferen und weiteren Qualitäten unserer Seele und unseres Geistes, zum Göttlichen, zum Unbekannten und zur unmittelbaren Erfahrung der Wirklichkeit. Dieser Weg ist in der Regel ein Weg des Aufstiegs zu höheren Bewusstseinsformen, hin zur Non-Dualität und zum Erahnen jener kosmischen Intelligenz, die all dies hervorbringt und konfiguriert. Der Weg des Bewusstseins zieht sich in der Regel zurück von allem Sinnhaften, von allen Formen, von allen Konzepten und Konstruktionen, in die Stille, die Leere, die Weite, die Raum- und Zeitlosigkeit, das Unbekannte und Unmanifestierte. Er relativiert Ich und Welt als Illusion, als relative Wirklichkeit, an die wir nicht mehr gebunden sind, an die wir nicht mehr gefesselt sind. Auf dem Weg der Bewusstwerdung ziehen wir uns in der Regel zurück in die Stille, in die Abgeschiedenheit, in die Einsamkeit, in die Innenschau. Der Weg des Bewusstseins befreit uns von allem Diesseitigen, von Samsara, von Maya, von der Bindung an das Weltliche. Er befreit uns von jedem Gefühl des Getrenntseins und lässt uns unser Einssein, Non-Dualität, Atman als Brahman, unser Einswerden mit Gott oder dem Göttlichen in der Unio Mystica, unser Aufgehobensein im Absoluten erfahren. Dieser Weg findet Gott, aber nicht in dieser Welt, wie z. B. Jesus sagt: *"Mein Reich ist nicht von dieser Welt."* (Johannes 18:36). Dieser Weg findet Nirwana in der vollständigen Erleuchtung, als ein Heraustreten aus dem Rad des Lebens mit seinen notwendigen Reinkarnationen. Der Arahant ist frei, und nur aus Liebe und Mitgefühl kehrt er wieder, bis alle Lebewesen erleuchtet sind und damit frei vom Rad des Lebens sind.

Dieser Weg ist Jahrhunderte lang oder gar Jahrtausende lang bewährt, aber er ist einseitig. Diese Einseitigkeit ist meines Erachtens begründet in der Verabsolutierung des Geistes oder

des Bewusstseins. Wenn unser Geist erwacht und wir als Menschen uns unseres Bewusstseins bewusst werden, dann erkennen wir, dass es mehr gibt als alles, was wir uns bisher vorgestellt haben und erlebt haben, und dass wir selbst auch wesentlich mehr sind als alles, was wir über uns selbst und die Welt gedacht haben. Das erwachte Bewusstsein ist einfach in der Lage, seine eigenen Identifizierungen und Konstruktionen zu durchschauen und das zu untersuchen, was jenseits davon liegt. Und es findet eine geistig-spirituelle Welt, die tiefer und weiter und erhabener wirkt, als alles, was es bisher über Sinne, Gefühle und Gedanken erlebt hat. Diese Welt ist wie eine Befreiung, frei von allen Identifizierungen, frei von allen Sinnesverhaftungen, frei von allen Bindungen. Sie ist zeitlos, raumlos. Sie erscheint wie der Grund allen Seins, in sich selbst ruhend, aus sich selbst heraus sich entfaltend, nicht konstruiert, nicht relativ, sondern fundamental, absolut. Der sich entfaltende menschliche Geist, das erwachte Bewusstsein, findet jenseits dieser sich relativierenden Welt etwas Absolutes, Totales, Göttliches, Großartiges, Herrliches, wie es üblicherweise beschrieben wird. Die Verabsolutierung des Weges des Bewusstseins mündet ins Absolute. Diese Einseitigkeit kann zwar in der Erfahrung von Non-Dualität wieder aufgelöst werden, aber dies ist ein weiter Weg.

Bis dahin hilft zunächst die Erkenntnis, dass das Bewusstsein ja im Laufe der Evolution der Lebewesen hervorgebracht und erwacht ist. Geist hat sich entfaltet, wie uns schon Gebser, Ken Wilber und all die Evolutionäre des Bewusstseins gezeigt haben. Der Weg des Bewusstseins ist ein Produkt der Evolution, das sich nicht auf diese Weise von sich selbst befreit, sondern sich erkennt und erfährt als kosmisches Geschehen. Verstehen Sie diese Art der Beschreibung aber bitte lediglich als Rekonstruktion der Erfahrungen, die auf dem Weg des Bewusstseins entstehen. Die Erfahrung des Einsseins von Absolutem und Relativem, von Jenseitigem und Diesseitigem werden von einem Bewusstsein gemacht, das in der Evolution des Lebens erst entwickelt und entfaltet wird. Damit stellt sich die Frage: Was geschieht, wenn sich das erwachte Bewusstsein nicht auf die Erforschung seiner eigenen Strukturen und seiner eigenen Prozesse richtet und diese transzendiert und dann der transzendenten Welt folgt, sondern wenn es sich als Teil des Lebens erfährt, von dem es hervorgebracht wird, als Leben, das erwacht und sich seiner selbst bewusst werden kann? Dann richtet sich der Fokus des Bewusstseins nicht nur auf die Leere, die Stille und das Nichts, sondern auf das Leben.

## **Spiritualität des Lebens**

Der Ausgangspunkt für eine moderne, zeitgemäße Spiritualität ist die Vergegenwärtigung des Lebens. Die Entwicklung unseres Bewusstseins ermöglicht uns, das Leben zu vergegenwärtigen, das gerade geschieht. Diese Vergegenwärtigung ist kein einfaches darüber Nachdenken und Reflektieren und auch kein distanzierendes Beschreiben, sondern ein unmittelbares Bewusstwerden, eben ein Vergegenwärtigen des gerade geschehenden Lebens, so wie es in diesem Moment lebt. Eine solche Vergegenwärtigung lässt uns das Leben spüren, unser eigenes Leben, vielleicht als unsere Lebendigkeit, unser Anwesendsein, die Intensität unseres Lebens, seine Stille, seine Bewegtheit, seine Empfänglichkeit, sein Ausdruck.

Eine Spiritualität des Lebens bedeutet, im eigenen Leben aufzuwachen und das Leben zu vergegenwärtigen, das wir gerade leben. Es bedeutet, sich an den Platz im eigenen Leben zu stellen, an dem man eben steht. Sich in die Mitte des Lebens hineinzustellen, als der oder die, die man eben ist, mit allen seinen Eigenschaften, seiner Geschichte, seinem Sein, seinem Bewusstsein, seinen Bezügen und seiner Welt. Es bedeutet, das eigene persönliche Leben anzunehmen als Ausdruck des Lebens. Es bedeutet, sich und sein Leben vollkommen zu akzeptieren und anzunehmen, so wie es ist, ohne Ablehnung, ohne Widerstand, in allen seinen Licht- und Schattenseiten. Es ist ein sich-mitten-Hineinstellen in dieses Leben, ein Aufwachen in diesem Fluss des eigenen 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 zum eigenen persönlichen und individuellen Leben. Eine Spiritualität des Lebens bedeutet, das Leben in allen seinen Facetten zu durchdringen und zu verinnerlichen, das Leben von innen her zu spüren und zu leben. Unsere Bewusstseinsentwicklung kann dazu dienen, das Leben immer tiefer und

weiter zu verstehen und zu durchdringen. Je höher entwickelt die Bewusstseinsstruktur, umso tiefer und umfassender ist das Verständnis des Lebens und umso mehr geschieht eine Verbundenheit und schließlich ein Einswerden mit dem Lebensstrom. Wir erwachen sozusagen zu unserem Leben und finden, wenn wir dies vergegenwärtigen, in seiner Tiefe so etwas wie das Leben selbst: Die Lebendigkeit des Lebens selbst, wie es von alleine geschieht, aus einer aus sich selbst herausströmenden Quelle, die auch unser Leben und jeden gegenwärtigen lebendigen Moment hervorbringt. So findet eine Spiritualität des Lebens in jedem Leben das Prinzip des Lebens, die Lebendigkeit des Lebens selbst, man könnte sagen das große Leben im kleinen Leben. Auf dem konventionellen Weg des Bewusstseins werden die inneren Reaktionen auf die Lebensbewegungen als Ausgangspunkt genommen, um das Bewusstsein zu schulen und weiterzuentwickeln. Auf dem spirituellen Weg des Lebens werden die Fähigkeiten des Bewusstseins, sich etwa aus den Konstruktionen heraus zu vertiefen und einen größeren Raum des Erkennens herzustellen, genutzt, um die Erfahrung des Lebens zu vertiefen.

Im alltäglichen Leben kann man immer wieder spüren, was nicht von den alltäglichen Konstruktionen erfasst wird und unsere Identifizierungen durchdringt: Es ist eine Art von Lebensanwesenheit, eine Art von grundsätzlicher Lebendigkeit, Kreativität und Unmittelbarkeit. Wenn wir die alltäglichen Momente als lebendig vergegenwärtigen, dann ist gleichzeitig dieser Charakter spürbar, dass das, was gerade geschieht, ein Ausdruck des Lebens ist. In dieser Orientierung darauf, was den Moment gerade so wie er ist als lebendigen Moment fühlbar macht, liegt für mich der einfachste und direkteste Zugang zum "großen Leben", zum Leben selbst, das man dann auch vertieft, erweitert oder intensiviert empfinden kann. Als würde dieser Moment dann noch lebendiger aufleuchten und erstrahlen. Dann ist das "große Leben" unmittelbar und evident, es ist nicht begrenzt durch meine Vorstellungen und Konstruktionen, sondern wird gespürt als "groß", größer als die Empfindungen des "kleinen", alltäglichen Lebens, in denen wir uns normalerweise bewegen und wo wir verfolgen, was wir im Kopf haben, planen, erleben, tun, sagen, beantworten. Dies dreht sich alles um bestimmte Konstruktionen herum, wie eine Art Tunnel, in dem wir uns bewegen, oder eine Art Film, durch den wir uns bewegen. Doch das große Leben beinhaltet den Tunnel, das kleinere Leben, das ein Teil davon ist. Und weil jeder auch noch so verengte persönliche Moment als verengter Moment des "Lebens" ausgedrückt wird, kann aus ihm heraus das Leben selbst vergegenwärtigt werden. Wir können uns also erinnern, aufwachen und auch andere Menschen erinnern und aufwecken. Und dann können wir das Leben spüren in seiner Essenz, in seiner Ursprünglichkeit, in seiner Größe, in seiner Schönheit, in seiner Intelligenz.

Khalil Gibran schreibt (Im Garten des Propheten, Seite 12, 13):

*"Das Leben ist älter als alles, das lebt; wie auch das Schöne strahlte, ehe die Schönheit auf Erden geboren ward, und wie auch das Wahre Wahrheit war, ehe es ausgesprochen.*

*Das Leben singt in unserem Schweigen und träumt in unserem Schlummer. Selbst wenn wir besiegt und tot sind, triumphiert das Leben. Und wenn wir weinen, lächelt das Leben dem Tag und es ist frei, selbst wenn wir in Ketten gehen.*

*Oft finden wir das Leben bitter, doch nur, wenn wir selbst von Bitterkeit umhüllt sind. Und wir halten es für leer und unergiebig, doch nur, wenn die Seele zu öden Orten zieht und das Herz berauscht ist von sich selbst.*

*Das Leben ist tief, prachtvoll und weit entfernt zugleich; und obwohl euer Blick nur seine Füße fassen kann, ist es euch nah; und obwohl nur der Hauch eures Atems sein Herz erreicht, streift der Schatten eures Schattens sein Gesicht, und der Widerhall eures schwächsten Schreies wird Frühling und Herbst in seiner Brust.*

*Das Leben ist verhüllt und verborgen, wie auch euer größeres Selbst verborgen und verhüllt ist. Aber wenn das Leben spricht, werden alle Winde Worte; und wenn es von Neuem spricht, so wird das Lächeln auf euren Lippen und die Tränen in eurem Aug' zum Wort. Wenn es singt, hören es die Tauben und sind ergriffen; und wenn es sich langsam nähert, sehen es die Blinden und sind entzückt und folgen ihm verwundert und erstaunt."*

Dies sind Bilder, Metaphern, die auftauchen können, wenn wir alle Vorstellungen über das Leben loslassen, wenn wir alle Identifizierungen loslassen, wenn wir offen werden für alles, was geschieht. Es geht nicht darum, sich vom Leben abzuwenden, sondern in der Offenheit zu schweben, die uns sowohl den Ursprung als auch die Fülle spüren lässt. Dieses offene Gewahrsein ist ein Ausdruck des Lebens, eine fundamentale grundsätzliche Lebenshaltung. Offenheit ist jedem Lebewesen in die Wiege gelegt, ob es sie nun mag oder nicht. Aber wir Menschen können sie vergegenwärtigen und sie dann bewahren, in ihr schweben, in ihr durch das Leben gleiten und alles spüren, so wie es ist.

Und das Leben spüren wir nicht nur in uns selbst, sondern auch in jedem anderen Lebewesen dem wir begegnen.

*Nicht nur ich lebe, sondern auch Du lebst.  
Das Leben lebt nicht nur in mir, sondern auch in Dir.  
Das Leben lebt nicht nur als Ich, sondern auch als Du.  
Ich kann Deine Präsenz in Dir spüren.  
Du bist da!  
Du lebst gerade als Du.  
Du bist mehr als alles, was ich von Dir denke.  
Du bist mehr als alles, was Du selbst von Dir denkst.  
Du bist Leben inmitten von Leben!*

Wir können das alles nur schlecht denken, aber wir können fühlen, spüren, dass wir in einer lebendigen Welt leben, inmitten von Leben. Und wir können spüren, dass dies im Grunde alles einschließt. Alles bewegt sich irgendwie, geschieht, entfaltet sich, aus sich selbst heraus oder irgendwo her:

*Wir sind nicht getrennt davon.  
Wir gehören dazu.  
Wir sind ein Teil dieses großen Geschehens, Leben zu sein.  
Wir sind Ausdruck einer lebendigen Evolution.*

Albert Schweitzer hat diesen bedeutenden Satz formuliert: "*Die fundamentale Tatsache des Bewusstseins des Menschen lautet: Ich bin Leben, das Leben will, inmitten von Leben, das Leben will.*" Wir sind immer ein Teil des Lebens in seinem Drang zur Entfaltung. Aber es geht nicht nur um den Lebenswillen allen Lebens, sondern um die Lebendigkeit allen Lebens:

*Ich bin Leben, das lebt, inmitten von Leben, das lebt.  
Du bist Leben, das lebt, inmitten von Leben, das lebt.  
Wir sind Leben inmitten von Leben.  
Wir leben miteinander.  
Wir sind verbunden im gemeinsamen Leben.*

Das Leben aller 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 öffnet 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. Nicht nur ich lebe, sondern wir leben und ich gehöre dazu. 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. Als Individuen sehnen wir uns nach Entfaltung und nach Selbstverwirklichung, aber auch danach, als Individuum anerkannt zu sein, so sein zu dürfen, wie ich es bin, frei zu sein und nicht bestimmt zu werden. Und zugleich sind wir verbunden mit allem anderen, wir sind Teil von Gemeinschaften, Teil einer Kultur, Teil eines Wir, das unserer Individualität erst Raum gibt. Dieser Gegensatz, diese scheinbare Komplementarität von Individualität und Verbundensein löst sich jedoch auf im Einswerden mit dem Fluss des Lebens,

der sich individualisiert und doch verbunden bleibt. Und erst hier beginnen wir bewusst und kreativ unsere "Melodie in der Sinfonie des Lebens zu spielen". Mein Leben und unser Leben gehören eben untrennbar zusammen. Jeder von uns erleidet sein eigenes Leben und unser gemeinsames Leben. Jeder von uns genießt sein eigenes Leben und unser gemeinsames Leben. Jede größere Tiefe, Weite und jede Schönheit, jede Anteilnahme und jeder Trost verändert und verwandelt auch unser gemeinsames Leben. Nichts ist in diesem Sinne verloren, unnötig, ungehört oder wirkungslos. Ganz im Gegenteil: Jeder Schmetterlingsschlag kann die Welt und das Leben verändern! Jede kleine aufgesammelte und verschenkte Blüte kann für einen Moment das Herz eines Menschen berühren und ihn vielleicht sogar wecken und sein ganzes Leben verändern. Aber natürlich braucht es auch die großen Taten und die Bereitschaft, die Bürde, die damit verbunden ist, auf sich zu nehmen. Dies geschieht aber nicht primär aus moralischer Pflicht, sondern aus einer grundlegenden und natürlichen Verantwortlichkeit gegenüber dem Leben. Denn jeder eigene Impuls, jedes eigene Wort, jedes eigene Handeln wirkt sich auf alles Leben aus, zu dem auch mein Leben gehört und von dem es letztlich ein Teil ist.

## "Meister" einer Spiritualität des Lebens

Und dies bringt uns zu einigen "Meistern einer Spiritualität des Lebens", wenn ich sie einmal so nennen darf:

### Albert Schweitzer

Albert Schweitzer ist uns bekannt als Urwaldarzt in Lambaréné in Gabun, wo er von 1913 an, abgesehen von seinen Reisen nach Europa und USA, über viele Jahrzehnte tätig war. Nicht so bekannt ist, dass er eigentlich Theologe war und in evangelischer Theologie und in Philosophie promoviert hat. Mit 21 Jahren entschied er sich aus christlicher Überzeugung heraus, den Weg des menschlichen Dienens zu gehen, und studierte deswegen später noch Medizin, um in dieser Weise eben tätig sein zu können. Er war also nicht nur Arzt aus Mitgefühl, sondern philosophischer Denker, ein religiöser Mensch und eben ein Mann der Tat. Dieser Einklang von Theorie und Praxis, diese Authentizität würden wir heute sagen, machte ihn so überzeugend, dass er im Jahr 1952 den Friedensnobelpreis erhielt.

Viele Jahre lang rang er im Angesicht der Vorkriegssituation des Ersten Weltkriegs um eine Einsicht für eine umfassendere Ethik unserer Kultur. Im Alter von 40 Jahren, im September 1915, war er auf dem Weg zu einem Krankenbesuch über mehrerer Tage auf einem Schleppkahn: *"Ich hatte mir vorgenommen, mich auf dieser Fahrt ganz in das Problem des Aufkommens einer Kultur, die größere ethische Tiefe und Energie besäße als die unsere, versunken zu bleiben. ... Am Abend des dritten Tages, als wir uns beim Sonnenuntergang in der Nähe des Dorfes Igendja befanden, mussten wir eine Insel in dem über einen Kilometer breiten Fluss entlang fahren. Auf einer Sandbank, zur linken, wanderten vier Nilpferde mit ihren Jungen in derselben Richtung wie wir. Da kam ich, in meiner großen Müdigkeit und Verzagtheit plötzlich auf das Wort "Ehrfurcht vor dem Leben", das ich, soviel ich weiß, nie gehört und nie gelesen hatte. Als bald begriff ich, dass es die Lösung des Problems mit dem ich mich abquälte in sich trug. Es ging mir auf, dass die Ethik, die nur mit unserem Verhältnis zu den anderen Menschen zu tun hat, unvollständig ist und darum nicht die völlige Energie besitzen kann. Solches vermag nur die Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben. Durch sie kommen wir dazu, nicht nur mit Menschen, sondern mit aller in unserem Bereich befindlichen Kreatur in Beziehung zu stehen und mit ihrem Schicksal beschäftigt zu sein, um zu vermeiden, sie zu schädigen und entschlossen zu sein, ihnen in ihrer Not beizustehen, soweit wir es vermögen. Klar war mir als bald, dass diese elementare völlige Ethik eine ganz andere Tiefe, eine ganz andere Lebendigkeit, eine ganz andere Energie besitze, als die sich nur mit den Menschen abgebende. Durch die Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben gelangen wir in ein geistiges Verhältnis zum Universum. Die Verinnerlichung, die wir durch sie erleben, verleiht uns den Willen und die Fähigkeit, eine geistige, ethische Kultur zu schaffen, durch die wir in einer höheren Weise als der bisherigen in der Welt daheim sind und in ihr wirken. Durch die Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben werden wir andere Menschen."*

Diese tiefe Erfahrung, Leben das leben will, inmitten von Leben zu sein, das leben will, hat für Albert Schweitzer mystischen Charakter. Es erweitert seine Verantwortlichkeit nicht nur gegenüber den Mitmenschen, sondern gegenüber allen Lebewesen, wobei ihm durchaus bewusst war, dass in der Tierwelt ein Lebewesen ein anderes Leben immer wieder zerstört. *"Nur eine umfassende Ethik, die uns auferlegt, unsere tägliche Aufmerksamkeit allen Lebewesen zuzuwenden, setzt uns wahrhaft in ein inneres Verhältnis zum Universum und dem Willen, der sich in ihm manifestiert. In der Welt befindet sich der Wille zum Leben im Widerstreit mit sich selbst. In uns will er – Kraft eines Geheimnisses, das wir nicht begreifen – mit sich selbst in Frieden existieren. In der Welt stellt er sich dar; in uns entdeckt er sich selbst. Anderen Wesens zu sein als die Welt, ist unsere geistige Bestimmung, indem wir uns in ihr befestigen, leben wir unser Dasein, statt es zu erleiden."*

Und diese Ethik ist für ihn eben Mystik oder modern ausgedrückt spirituell: *"Tiefe Weltanschauung ist Mystik insofern, als sie den Menschen in ein geistiges Verhältnis zum Unendlichen bringt. Die Weltanschauung der Ehrfurcht vor dem Leben ist ethische Mystik. Sie lässt das Einswerden mit dem Unendlichen durch ethische Tat verwirklicht werden. In der Welt offenbart sich der unendliche Wille zum Leben als Schöpferwille, der voll dunkler und schmerzlicher Rätsel für uns ist, in uns als Wille der Liebe, der durch uns die Selbstentzweiung des Willens zum Leben aufheben will. Die Weltanschauung der Ehrfurcht vor dem Leben hat religiösen Charakter. Der Mensch, der sich zu ihr bekennt und sie betätigt, ist in elementarer Weise fromm."*

Eine Ehrfurcht vor dem Leben, ein Mitgefühl mit allem, was lebt, eine Liebe zum Leben, ergeben und entfalten sich unmittelbar aus der Vergegenwärtigung allen Lebens, so wie es eben gerade geschieht. Eine Spiritualität des Lebens führt also zu einer ethischen Mystik im Sinne von Albert Schweitzer. Aber auch sie ist kein einfacher Weg. Unsere Denkgewohnheiten stehen uns dabei im Weg. Unsere egozentrischen Vorlieben müssen relativiert und transzendiert werden. Unser Bewusstsein braucht eine Schulung, damit wir uns dafür überhaupt öffnen können. Aber am Ende führt die Vergegenwärtigung des Lebens zu einem Spüren des vollständigen Verbundenseins mit allem Leben und damit zu einer grundlegenden und natürlichen Verantwortung gegenüber dem Leben.

Eine solche Verantwortung betont auch einer der bekanntesten Menschen der Welt, der Dalai Lama.

### Dalai Lama

Bereits als kleines Kind wurde er erkannt, ausgebildet und in seine Funktionen als Oberhaupt des tibetischen Buddhismus eingesetzt. Nach der Besetzung Tibets durch China im Jahr 1950 und der blutigen Niederschlagung eines Volksaufstandes der Tibeter im Jahr 1959 floh er nach Indien und gründete eine Exilregierung. Sein Leben lang bemühte er sich erfolglos um Friedensgespräche mit der chinesischen Regierung ohne Provokation und Hass. Er reiste viel in der Welt und verbreitete den tibetischen Buddhismus mit viel Mitgefühl und Humor. Auch er erhielt den Friedensnobelpreis und zwar im Jahr 1989. Interessanterweise lautet es in der Begründung: *"Er hat seine Friedensphilosophie auf der Grundlage von großer Ehrfurcht vor allen Lebewesen und der Vorstellung einer universellen Verantwortung, die sowohl die gesamte Menschheit als auch die Natur umfasst, entwickelt."* Wir finden hier eine erstaunliche Parallele zur Philosophie von Albert Schweitzer. Im Jahr 2015, zum Anlass seines 80jährigen Geburtstags, hat er zusammen mit Franz Alt ein Buch herausgegeben mit dem Titel: "Der Appell des Dalai Lama an die Welt: Ethik ist wichtiger als Religion." Darin formuliert er den Gedanken einer "säkularen Ethik":

*"Seit Jahrtausenden wird Gewalt im Namen von Religionen eingesetzt und gerechtfertigt. Religionen waren und sind oft intolerant. Um politische oder wirtschaftliche Interessen durchzusetzen, wird Religion oft missbraucht oder instrumentalisiert – auch von religiösen Führern. Deshalb sage ich, dass wir im 21. Jahrhundert eine neue Ethik jenseits aller Religionen brauchen. Ich spreche von einer säkularen Ethik, die auch für über eine Milliarde Atheisten und für zunehmend mehr Agnostiker hilfreich und brauchbar ist. Wesentlicher als Religion ist unsere elementare menschliche Spiritualität. Das ist eine in uns Menschen*

*angelegte Neigung zur Liebe, Güte und Zuneigung – unabhängig davon, welcher Religion wir angehören. Nach meiner Überzeugung können wir Menschen ohne Religion auskommen, aber nicht ohne innere Werte, nicht ohne Ethik."*

*"Unabhängig davon, ob wir einer Religion angehören oder nicht, haben wir alle eine elementare und menschliche ethische Urquelle in uns. Dieses gemeinsame ethische Fundament müssen wir hegen und pflegen. Ethik, nicht Religion, ist in der menschlichen Natur verankert. Und so können wir auch daran arbeiten, die Schöpfung zu bewahren."*

Letztendlich sind es die fundamentalen inneren Werte des Lebens, die sich in seinen Überzeugungen ausdrücken:

*"Das Prinzip globaler Verantwortung ist ein Schlüsselement meines Konzepts einer säkularen Ethik." "Das Mitfühlen ist die Basis des menschlichen Zusammenlebens." "Unser gemeinsamer Weg heißt doch: Mehr Achtsamkeit gegenüber allem Leben, auch gegenüber Tieren und Pflanzen."*

*"Angesichts der Probleme unserer Zeit reicht es nicht mehr, Ethik nur auf die Werte von Religionen zu gründen. Es ist vielmehr höchste Zeit, für unser Verständnis von Spiritualität und Ethik in der globalisierten Welt einen neuen Weg jenseits der Religionen zu eröffnen."*

*"Trotz allen Leids, das China uns Tibetern seit Jahrzehnten zufügt: Ich bin weiterhin davon überzeugt, dass die meisten menschlichen Konflikte durch aufrichtigen Dialog, durchgeführt in einem Geist der Offenheit und Versöhnung, gelöst werden können. Diese Strategie der Gewaltfreiheit und der Ehrfurcht vor allem Leben ist das Geschenk Tibets an die Welt."*

Und abschließend zum Dalai Lama:

*"Das letzte Jahrhundert war das Jahrhundert der Gewalt. Unser 21. Jahrhundert sollte das Jahrhundert des Dialogs sein! Die Vergangenheit können wir niemals ändern, aber wir können immer lernen für eine bessere Zukunft."*

Und dies bringt uns zu den "evolutionären Aktivisten".

### John Stewart

Leben geschieht, entfaltet sich, ist Evolution. Von jedem von uns hängt in jedem Moment ab, wohin und wie sich das Ganze weiterbewegt. Wenn wir dies vergegenwärtigen, sind wir nicht länger Produkte der Evolution.

Wir sind nicht länger Erleidende unseres Lebens und Opfer der Verhältnisse, sondern wir sind da angekommen, wo wir sind.

Wir haben uns an die Stelle des Lebens gestellt, an der wir eben stehen.

Wir nehmen unser Leben und das aller Lebewesen, mit denen wir verbunden sind, in Würde an.

Wir nehmen die Verantwortung an, die es bedeutet Mitgestalter dieses Lebens und dieses evolutionären Prozesses zu sein.

Wir können und wollen uns nicht vorenthalten.

Wir wissen, dass wir gebraucht werden.

Wir werden in Demut und in Freiheit unser gemeinsames Schicksal gestalten.

Das könnte das Programm "evolutionärer Aktivisten" sein, wie John Stewart uns nennt:

*"Zum Anfang des 21. Jahrhunderts beginnen überall auf der Welt Menschen die Wichtigkeit des Übergangs in eine absichtsvolle Evolution zu verstehen."*

*"Es ist der Übergang von einem Prozess, der blind vorwärts stolpert, zu einem, der sich bewusst und willentlich weiterbewegt."*

*"Wenn der Übergang zur bewussten Evolution vollzogen ist, wird die Evolution auf der Erde bewusst und intelligent vonstattengehen. Das Leben auf der Erde, inklusive der menschlichen Gesellschaften, wird mit der expliziten Absicht, den evolutionären Prozess voranzubringen, fortwährend gestaltet und erneuert. Menschliche Natur, Kultur, Technologie und soziale Systeme, ebenso wie andere Lebensprozesse auf dem Planeten, werden absichtlich gestaltet, so dass sie positiv zur weiteren Evolution des Lebens im Universum beitragen."*

Was bedeutet dies aus seiner Sicht?

*"Evolutionäre Aktivisten nutzen die Gerichtetheit der Evolution, um herauszufinden was sie tun müssen, um diese weiter voranzubringen. Im sozialen Bereich ist der nächste große Schritt der menschlichen Evolution das Hervorbringen einer geeinten und nachhaltigen globalen Gesellschaft. Psychologisch betrachtet wird es die Befreiung unseres Verhaltens vom Diktat der biologischen und kulturellen Vergangenheit sein, damit wir das, was für die zukünftige evolutionäre Möglichkeit nötig ist, tun können."*

*"Menschliche Kreativität wird das Vorankommen des evolutionären Prozesses auf der Erde anstoßen."*

Am Ende geht es nicht nur um die gemeinsame Verantwortung für die Evolution, also die weitere Entfaltung unseres gemeinsamen Lebens, sondern um unser kreatives Potential und unsere innere Freiheit, damit umzugehen. Inmitten dieses evolutionären Prozesses sind wir letztlich frei. Wir sind zwar verbunden mit all dem, wir werden von all dem hervorgebracht und genau an die Stelle gestellt, an der wir eben stehen und leben. Aber wenn wir sie vergegenwärtigen, dann spüren wir eben auch die vollkommene und tiefe innere Freiheit, die in unserem Innersten liegt und die bei allen vorgegebenen Strukturen eben auch unser eigenes Leben und das dieser gesamten Evolution in sich trägt. Dann spüren wir, wie es ist, unbestimmt und offen zu sein, frei für unsere Kreativität, frei für etwas völlig Neues, nicht letztlich vorhersagbar. Und wenn wir uns nach den Kriterien fragen, nach denen wir eben diese Evolution bewusst weiter entfalten wollen, so spielt natürlich die Ehrfurcht vor dem Leben, unser Mitgefühl und unsere Mitverantwortung eine zentrale Rolle. Aber ein weiterer, tiefer innerer Wert, der mir in den letzten Jahren immer wichtiger geworden ist, dafür ist die Schönheit.

Und das bringt mich zu einem Psychosynthese-Lehrer und –Therapeuten, nämlich Thomas Yeomans.

### Thomas Yeomans

Thomas Yeomans hat einen Artikel in unserer Zeitschrift "Bewusstseinswissenschaften" im Jahr 2012 veröffentlicht mit dem Titel "Schönheit wird die Welt retten". Auch er ist der Meinung, dass es erforderlich ist unsere Identifizierungen und Konzepte aufzulösen, um das Leben vollständig zu erfahren:

*"Jede Art von Identifikation begrenzt diese Auffassung von der vollständigen Ganzheit und Einzigartigkeit, sei es die eigene, die der anderen oder die der Welt. Identifikation ist eine Linse, die etwas Licht durchlässt, aber anderes ausblendet. Sie ist immer nur eine Teilwahrnehmung und sehr begrenzt. Das ist der Grund, warum wir jede Identifikation zur rechten Zeit loslassen müssen, um klarer zu sehen, wer wir sind und in welcher Welt wir wirklich leben. Um voll zu leben, müssen wir erst leer werden von diesen Begrenzungen. Wenn die Identifikationen wegfallen, öffnet sich unsere Wahrnehmung und kann mehr und mehr aufnehmen von dem, was wirklich da ist, immer mehr Besonderheiten und Differenzierungen, die alle in einem ganzheitlichen geistigen Zusammenhang stehen. In den Momenten, in denen wir uns mit der Seele und unserer Selbstverwirklichung identifizieren, sind wir in der Lage, alle Unterschiede zu umarmen, alle Einfältigkeiten: Dann spüren und empfangen wir uns selbst, die anderen und die Welt so, wie wir und wie sie wirklich sind. Paradoxerweise erleben wir gerade mit dem Verlust der Identität und der Befreiung von*



*Identifikationen die volle Kraft allen Lebens, von dem wir ein besonderer und wertvoller Teil sind.*

*Mir scheint, dass wir in solchen Augenblicken wahrnehmen, wie unglaublich schön die Schöpfung ist, und wir begreifen das, was ich "Kosmos" nenne, im Griechischen das Wort für "Schönheit" und auch für "tiefe Ordnung". Die Wahrnehmung von Schönheit ist in ihren begrenzenden Seiten ebenso wie in ihren Myriaden und einzigartigen Details ganzheitlich. Es ist eine Wahrnehmung, die jedes Detail umarmt, ohne zu urteilen, zu begrenzen oder auszuschließen und die das Einzigartige im Licht des Ganzen erkennt. Sie sieht die Schönheit von dem, was ist, gerade so, wie es ist. Wir könnten sagen, dass wir in diesen Momenten die Schöpfung so sehen, wie Gott sie sieht und wie er die Welt hält ...".*

Schönheit wird also so zu einer fundamentalen Kraft der Veränderung und zu einer Qualität des Lebens.

*"Wir nehmen als der, der wir sind, am Leben als Ganzes teil, ohne uns davon getrennt zu erleben, besonders weil wir uns gleichzeitig eins mit der Schöpfung fühlen. Wir erkennen unseren Platz und unsere Teilhabe im größeren Ganzen des Planeten und des Universums und wir sind damit zufrieden, es mit unserem Leben zu erfüllen. In unserem gewöhnlichen Leben, wie immer das aussehen mag, kommen Himmel und Erde zusammen. Wir erleben "das Entzücken, vollständig lebendig zu sein", wie Joseph Campbell es nennt, und die Gegenwart des Moments – ohne irgendwo anders hingehen zu müssen – als göttlich und schön. Wir erkennen auch, dass jeder Moment auf der Erde zählt und wir erleben diese Erkenntnis der Gegenwärtigkeit in uns selbst, in anderen und in der Welt. Wir erkennen, dass wir selbst verantwortlich sind und dass wir die Möglichkeit haben, Antworten zu finden, welche die Dinge für uns und die anderen verbessern können. Und wir genießen wirklich das Leben, was immer es uns bringt, denn wir wissen, dass wir als lebendige Seelen auf dieser Erde aus jeder Erfahrung lernen und an ihr wachsen können. Unsere Lebenserfahrung wird so zu unserer spirituellen Praxis."*

Ich habe diese Beispiele gewählt, um sichtbar zu machen, dass eine Spiritualität des Lebens dem Leben zugewandt ist und das Leben vergegenwärtigt, so wie es ist. Dass eine Spiritualität des Lebens offen ist und sich als Teil des Lebens selbst erkennt und in seiner Tiefe eben das Leben spürt, in seiner Ursprünglichkeit, in seiner Größe, in seiner Verbundenheit, in seiner Schönheit und in seiner Verantwortlichkeit gegenüber allem Leben. Und die Spiritualität des Lebens vergegenwärtigt in seiner Offenheit seine innere Freiheit, das kreative Potential des Lebens zu entfalten.

Bewusstwerdung, auch in der höchsten Form des Erwachens der sogenannten Erleuchtungserlebnisse, ist nicht das Ziel des Lebens, sondern Bewusstwerdung ist Ausdruck des Lebens und dient seiner Entfaltung. Sie trägt bei zur Integrität und Würde unserer Lebensführung. Aber die Spiritualität des Lebens kann durch ihre Offenheit für das ganze Leben die Selbsttäuschungen aufklären, die in der Verabsolutierung der Bewusstwerdung liegen. Die Verabsolutierung der inneren Befreiung vom Leben täuscht sich und erkennt nicht, dass der Befreiungsprozess eigentlich zum Leben dazugehört und dem Leben selbst mehr innere Freiheit gibt. Der innere Rückzug in die Stille der Meditation täuscht sich oft darüber, dass zwar der Vorgang der Identifizierungen erkannt wird, es aber keine endgültige Befreiung von ihnen geben kann, denn sie sind ein Teil des Lebens, wie Blickwinkel, die in der Vergegenwärtigung des alltäglichen Lebens nur relativiert werden können. Diese Selbsttäuschungen über die Bedeutung eines höher entwickelten Bewusstseins verstärken häufig eher die narzisstische Selbstbezogenheit Meditierender auf ihrem spirituellen Weg, während eine Spiritualität des Lebens bereit ist, hinabzusteigen in die Niederungen des Unbewussten und Vorbewussten, des Animalischen und Körperlichen und sich auch mit diesen Dimensionen des Lebens in Demut zu verbinden. Dann finden wir vielleicht immer mehr nicht nur unsere Angst vor unserer Sterblichkeit und unseren Willen zum Überleben, sondern eben auch die Lebendigkeit unseres Lebens. Dann finden wir immer mehr nicht nur die Abgründe von Hässlichkeit und Zerstörung, sondern eben auch die Ganzheit des

Seins in seiner Schönheit. Und wir finden nicht nur Schmerz und Leid und unsere Schwäche, sondern eben auch unser Mitgefühl, unsere Kraft und unser Lebensglück.

## **Aufruf zum Leben**

Aus dieser Betroffenheit heraus habe ich zusammen mit 23 Kollegen leitender Ärzte von Psychosomatischen Kliniken einen "Aufruf zum Leben" verfasst, der wie eine Antwort auf unseren eigenen "Aufruf zur Psychosozialen Lage" im Jahr 2010 ist, in dem wir unsere tiefe Erschütterung über das Ausmaß seelischer Erkrankungen und psychosozialer Probleme zum Ausdruck gebracht haben. In diesem "Aufruf zum Leben" wollen wir nicht nur auf die seelische Dimension der Probleme der Menschheit aufmerksam machen, sondern auch unser schöpferisches Potential zum Ausdruck bringen:

*"Unsere Seele leidet an individuellem Stress, an Entmenschlichung, an Überforderung und Verletzungen und an mangelndem zwischenmenschlichen Halt, mangelnder Unterstützung und Liebe.*

*Unsere Seele besitzt auch Widerstandskraft, innere Stärke und Lebendigkeit. Sie ist fähig zu Lebensfreude, Erfüllung großer Aufgaben, Mitgefühl und Liebe."*

*"Wir sind mehr als unser Leiden, wir sind mehr als unsere gesellschaftlichen Rollen, mehr als Funktionsträger und Kostenfaktoren.*

*Wir sind lebendige Lebewesen, Eltern, Kinder, Partner, Freunde, Kollegen. Wir sind Mitmenschen, ja sogar Mitwesen mit allen Lebewesen. In der Tiefe unserer Seele spüren wir das Leben, das unser größtes Geschenk ist. Lassen wir uns achtsam und wertschätzend damit umgehen, aus Ehrfurcht vor dem Leben, mit Liebe zum Leben."*

*Wir besitzen als Menschheit eine enorme Lebenskraft, eine hohe Intelligenz, ein großes Herz und ein wunderbares kreatives Potential. Lasst uns in Würde zusammenleben. Jetzt!"*

Und wie dieses Zusammenleben von Liebe getragen sein kann, darüber wollen wir uns auf unserem nächsten Kongress im nächsten Jahr austauschen.

Abschließen möchte ich mit einem poetischen Text, den ich selbst vor einer Weile verfasst habe, als eine Art Fingerzeig einer Spiritualität des Lebens:

*Spürst Du das Leben  
in seiner Lebendigkeit,  
der Lebendigkeit Deines Lebens,  
in seiner Gegenwärtigkeit,  
der Gegenwart Deines Lebens,  
in seinem Strömen,  
dem Strömen Deines Lebens,  
in seinem Fließen,  
dem Fließen des Flusses Deines Lebens,  
in seiner Ekstase,  
der Ekstase Deines Lebens,  
in seiner Ursprünglichkeit,  
der Ursprünglichkeit Deines Lebens,  
pur,  
spürst Du das pure Leben?*