

# ***Spirituelle Wege zur Heilwerdung***

***Susanne Jacobowitz***

*Der nachstehende Text ist die überarbeitete Fassung eines Vortrags, den die Autorin anlässlich des Yoga Kongresses 2002 des Schweizer Yogaverbandes gehalten hat.*

Mit dem Titel ‚Spirituelle Wege zur Heilwerdung‘ berühren wir ein Kernthema des Menschseins, ein anthropologisches Grundthema. Heilwerdung im spirituellen Sinne als grosser, verborgener, unumgänglicher Auftrag ist zugleich auch Lebensaufgabe, Lebenssinn eines jeden Menschen. Es mag erstaunen, dass auch der an Leib, Seele und Geist gesunde Mensch der Heilwerdung im spirituellen Sinne bedarf. Und es mutet noch seltsamer an, mag für manche sogar paradox erscheinen, dass Krankheit und Leid mitunter notwendige Stationen auf dem Weg zu einem umfassenden Heilwerden sein können. Doch was ist mit Heilwerdung im spirituellen Sinn gemeint? Das Wort ‚heil‘ entstammt der indogermanischen Wortwurzel ‚kailo‘ und bedeutet ‚ganz‘, ‚vollständig‘. Um die Tragweite und existentielle Bedeutung dieses Begriffs verstehen zu können, ist es notwendig, seine geschichtliche Entwicklung kurz darzulegen. Es zeigt sich nämlich in beeindruckender Weise, wie das Wort ‚heil‘ seine spirituelle Dimension verloren hat, ebenso seiner inhärenten Ursprungsbedeutung von Ganzheit entfremdet wurde und schliesslich immer mehr den partikularisierenden Kräften der Säkularisierung verfiel.

Über die Jahrhunderte hinweg wurde ‚heil‘ mit ‚Glückseligkeit‘ verknüpft. Durch die christliche Theologie erhielt das Wort ‚heil‘ eine stark transzendente Gewichtung. So etwa ist nach dem dominikanischen Philosophen und Theologen Thomas von Aquin das menschliche Streben nach Glück auf das Endziel der beseligenden Gottesschau ausgerichtet.

Im siebzehnten Jahrhundert, das gleichzeitig den Beginn der Aufklärung markiert, also den Anfang des Rationalismus und des philosophischen Skeptizismus, hat der englische Philosoph Thomas Hobbes mit der transzendentalen Dimension von Glückseligkeit gebrochen und sie neu verstanden als andauerndes Fortschreiten von einer Begierde zur nächsten. Die in der transzendentalen Betrachtungsweise enge Verknüpfung von Glückseligkeit und Wahrheit – man bedenke hier, dass die visio beatifica, die beseligende Gottesschau, gleichzeitig ein Erkennen des Urwahren ist -, diese enge Verbindung wurde von David Hume, einem bedeutenden Philosophen der Aufklärung, auseinandergerissen.

Die religiöse Vorstellung des Heils ging jedoch durch den Einfluss der Aufklärung nicht unter, sondern sie verlor ihre zentrale Bedeutung. Sie wurde eine von mehreren möglichen Heilsvorstellungen. So hat zum Beispiel der deutsche Philosoph Johann Gottlieb Fichte unterschieden zwischen Glückseligkeit, die der sinnliche Mensch sucht, und der Seligkeit, die die Religion bietet. Seither werden des Menschen Glückseligkeit und das Heil Gottes getrennt betrachtet. Das religiöse Heil wurde in enger christlich-dogmatischer Ausdeutung auf das Jenseits verlegt. Für jene Menschen, die mit einer säkularisierten Heilsvorstellung aufgewachsen waren, blieb nichts anderes übrig, als daran zu glauben, dass das Heil in irdischen Selbstverwirklichungsmöglichkeiten zu finden sei. Und wer Heilwerdung als Suche nach Wahrheit und Lebenssinn begriff, ohne sich auf das Jenseits vertrösten zu lassen, der sah oft keinen Ausweg mehr, als sich dem Ratio-

nalismus anzuschliessen, wonach Wahrheit nur durch wissenschaftliches Denken und Forschen zu finden ist. Das ist in groben Zügen dargestellt unser aller abendländisches Erbe.

Nun aber wollen wir Vorsicht walten lassen mit der Beurteilung eines solchen Erbes. Doch wir dürfen nachdenklich gestimmt werden. Es mutet seltsam an, diese Trennung von Glückseligkeit und Wahrheit. Wir begegnen ihr auch sehr eindrücklich beim Psychoanalytiker Sigmund Freud. Auch die Spaltung in eine religiöse und eine sinnliche bzw. profane Glücksvorstellung ist uns vertraut. Die platonische Trias des Wahren, Guten und Schönen scheint endgültig der Vergangenheit anzugehören. Liegt es da nicht nahe, die Zersplitterung des Heilsgedankens zu bedauern, die dem Tiefsten im Menschen zuwiderläuft? Wäre es nicht angebracht zu sagen: Solch eine Entwicklung ist unheilvoll, ist ein menschlicher Irrweg, gar diabolisch im ursprünglichen Sinne des Auseinandergerworfenen und Gefallenen - ja gerade das Gegenteil von Heilwerdung, Ganzwerdung?

Ist es aber wirklich so? Oder liesse sich nicht paradoxerweise sagen, dass solche geschichtlich-philosophischen Verirrungen jene Voraussetzungen geschaffen haben, die uns heutige westliche Menschen in die Lage versetzen, in einer zuvor nie gekannten Freiheit des Geistes spirituelle Wege zur Heilwerdung in Mündigkeit zu gehen, wie es ja die Aufklärung gefordert hat.

Eigentlich ist es in Anbetracht der Entwicklungslogik des Aufklärungsprozesses sowie der Natur des Menschen viel angemessener, zu der Schlussfolgerung zu kommen, dass unsere autonome Weise spiritueller Suche eine folgerichtige Fortsetzung dieser Entwicklung ist, sie zur Vollendung führt und nicht jenseits von ihr verläuft, auch nicht ihr Widerpart ist, wie einige Rationalisten behaupten. Wir befinden uns seit einigen Jahrzehnten in einer gesellschaftlichen Umbruchssituation, die einerseits ein Fortschreiten im Aufklärungsprozess widerspiegelt, andererseits die Folge ökonomischer, politischer und sozialer Veränderungen ist. Der Soziologe Heiner Keupp beschreibt die folgenden Merkmale dieser Umbruchssituation:

- Wir beginnen unsere abendländische Kultur, insbesondere ihre technischen Errungenschaften und den Glauben an die Rationalität, in Frage zu stellen.
- Wir sind immer weniger eingebunden in statisch geordnete Sozialstrukturen, lassen uns nicht mehr von gesellschaftlichen Institutionen vorschreiben, wie wir zu leben haben. Es ist dies ein Prozess der Freisetzung des Individuums. Man kann in diesem Zusammenhang auch von Individualisierung sprechen. Und schliesslich erfahren wir in vielen Lebensbereichen eine unglaubliche Zunahme an Wahlmöglichkeiten und Handlungsalternativen.

Diese Freiheit der Lebensgestaltung mit zunehmender Wahlmöglichkeit sowie die Hinterfragbarkeit sämtlicher Werte und Orientierungsrichtlinien stellen den heutigen Menschen vor eine grosse Herausforderung und oft auch Überforderung. Eine Grunderfahrung des modernen Menschen ist demzufolge eine mehr oder weniger starke innere Zerrissenheit, ferner das Gefühl, in sich selbst unvollständig, uneinheitlich und – was noch viel schmerzvoller ist – ungeborgen zu sein in einer wie es scheint kalten, seelenlosen, sich ausschliesslich an materiellen Gütern orientierenden Welt. So überkommt uns trotz aller Selbstverwirklichung in den verschiedensten Lebensbereichen wie materieller Wohlstand, Erfüllung im Beruf, Freizeit und Partnerschaft eine mächtige Sehnsucht. Diese Sehnsucht ist so alt wie die Menschheit selbst, doch in unserer heutigen Zeit erhält sie

deutliche Züge. Sie äussert sich bei vielen Menschen in einer Nacktheit und Unbeirrbarkeit, wie das in früherer Zeit kaum der Fall war.

Nackt ist diese Sehnsucht deshalb, weil sie eine Sehnsucht nach etwas ist, von dem man nicht so recht weiss, was es eigentlich ist. Sie ist unbestimmt. Unbeirrbar ist diese Sehnsucht, weil sie sich nicht in einer Scheinbefriedigung auflösen lässt. Wir mögen vieles ausprobieren in der Hoffnung, diese Sehnsucht zu befriedigen, etwa abenteuerliche Freizeitangebote, Stellenwechsel, esoterische Workshops. Doch die Sehnsucht bleibt, oder besser: sie kehrt immer wieder zurück. Und irgendwann stellen wir fest, dass ein neuer Partner, noch ein angenehmerer Job, noch ein Selbstentdeckungsworkshop unsere Lebenserfahrung zwar bereichert hat, aber die tiefe Sehnsucht in uns nicht stillen konnte.

Wie äussert sich nun diese nackte, unbeirrbare Ursehnsucht in einem Menschenleben? Der folgende Ausschnitt aus einem literarisch verarbeiteten Erlebnisbericht von Silja Walter, einer zeitgenössischen Nonne, Schriftstellerin und Mystikerin, zeugt von dieser Sehnsucht:

„Es ruft mich rundum, von rundum her. Was soll ich tun? Unser Haus, unsere Zimmer, alles in Ordnung, aber alles erweckt den Eindruck von Abreise, von Verreisen. . . . Alles bekommt so eine Art von Fremdheit, eine Kontaktlosigkeit, eine gewisse – ich weiss nicht – Kälte oder Gefühllosigkeit. Alles ist rundum da wie immer, aber es ist alles wie abgereist. Vielleicht liegt es nicht an den Dingen. Vielleicht liegt es an meinen Augen, meinen Ohren, meinem Geschmack und Gefühl, vielleicht sitzt die Sinnlosigkeit in meinen Sinnen. Vielleicht ist es wirklich so. Was ich sehe, hat keinen Sinne mehr, was ich höre, hat auch keinen Sinn mehr, schon noch Sinn, gewiss, den ganz normalen Sinn, aber nicht mehr die Sicherheit von Wirklichkeit.“

Die Ursehnsucht äussert sich hier auf sehr klare, reine Weise. Man möchte sagen, auf eine geläuterte Weise. So deutlich tritt sie bei den meisten Menschen nicht zu Tage. Doch sie ist bei vielen da, mehr oder weniger bewusst, erkannt, manchmal auch vehement abgestritten und bekämpft. Was aber hat es mit dieser Sehnsucht auf sich? Diese Sehnsucht ist ein grosser Ruf. Etwas ruft! Diesen Ruf vernehmen Menschen aus allen Religionen. Doch heute hören ihn immer mehr Menschen, die sich keiner religiösen Tradition angeschlossen haben. Der Ruf kann plötzlich, völlig unerwartet hereinbrechen, als Initialerlebnis, als überwältigende transpersonale Erfahrung, nach welcher der Mensch nicht mehr zu seinem gewohnten Leben zurückkehren kann. Er ist zu einem Ergriffenen geworden. Er kann nur noch auf das ganz Andere zugehen, ohne zu wissen, was dieses Andere eigentlich ist. Bei den meisten aber wird dieser Ruf allmählich durch viele Lebenserfahrungen immer stärker. Er ist das einzig Beständige im fortwährenden Wechsel. Wie dieser Ruf auch kommt, der Mensch muss ihm folgen. Und wenn er ihm folgt, folgt er seinem Wesen. Dieser Ruf, der nicht selten zur existentiellen Krisis führt, ist ein Aufbruch zur spirituellen Heilwerdung, und dies im doppelten Sinne: zum einen als ein Geöffnet-Werden, ein Aufgebrochen-Werden hin zu einer ungeahnten Tiefe und Erweiterung des Lebens, zum anderen als ein Sich-auf-den-Weg-begeben, einen Weg, dessen Ziel man nicht kennt, auf dem man bedingungslos und mit Vertrauen gehen muss. Im Beschreiten dieses für jeden Menschen einzigartigen Weges, aber auch schon im Vernehmen des Rufes, geschieht Heilwerdung.

Heilwerdung ist immer Weg, immer Bewegung. Einmal von uns ausgehend, später immer mehr vom Anderen, dem grossen Geheimnis ausgehend; und schliesslich ist es nur noch Bewegung, wenn wir mit dem Urgeheimnis eins geworden sind. Auch wenn wir

das, worauf wir uns hinbewegen, nicht mit dem Verstand erfassen und ergründen können, ist uns von Menschen mit intuitiver Einsicht und solchen, die den Weg selbst beschritten haben, ein reiches Erbe von Bildern hinterlassen worden.

So erkennt der Philosoph Romano Guardini den Ruf, jene unbestimmte Sehnsucht des Menschen, als „Gravitation der Seele nach der grossen Mitte„. Auch Goethe vermittelt uns ein Bild dessen, worauf die Sehnsucht ausgerichtet ist, wenn er fragt: „ Was ist die Sehnsucht des Menschen denn, dass es nur eines und einer sei?„ Eines und einer, das absolute Eine, dieses Absolute ist gleichzeitig das Heilige schlechthin. Es ist Urheimat und Ursprung allen Lebens, die Quelle alles Seienden, sich manifestierend jenseits aller Gegensätze, allen Wandels, aller zeitlichen und räumlichen Begrenzungen und jeglicher Form und Gestalt. Obwohl unfassbar und letztlich unbenennbar, da Es alle Vorstellungsgrenzen sprengt, muss der Mensch, dem Es widerfahren ist, Es dennoch benennen. Worte verschiedener Traditionen dafür sind: das Absolute, der Ursprung, Urgrund, die Quelle, Gott, Allah, das Tao, Maha-Atman, Buddha-Natur, Essenz, etc. Diese und noch viele andere Namen sind nur ein Fingerzeig auf etwas, das jenseits der Verfügbarkeit des Menschen liegt. Doch dieses Etwas, dieses Ur, ist seit eh und je Leitidee für die Entwicklung des Menschen in allen religiösen Traditionen gewesen. So entstand der spirituelle Weg, oder besser: viele spirituelle Wege. Es sind – so der Mystikkenner Christian Scharfetter – „Wege der Hinordnung des Lebens auf das Eine“. Es sind mystische Pfade.

Häufig macht der Mensch am Anfang des Weges die Erfahrung, dass das Leitbild des Ganzen und Heilen weit weg ist von seiner gewohnten seelischen Verfassung. Ja, die Distanz scheint unüberbrückbar. Doch je länger er auf dem Wege wandelt, desto mehr wird er vom Weg verwandelt. Der Weg hat ihn ergriffen, er kann nicht mehr zurück.

Wer den spirituellen Weg beschreitet, folgt nicht nur einem Leitbild, einem Ziel, sondern auch einer Richtung, die eingehalten werden muss, um fortzuschreiten. Diese Richtung wurde bereits angedeutet: Die Gravitation der Seele zur grossen Mitte. Graf Dürckheim spricht vom Durchbruch zum Wesen. Es ist der Weg nach innen in die eigene Tiefe. Diese Tiefe, so sagen uns die Weisen aller Traditionen, ist unauslotbar. Und eine hermetische Überlieferung besagt: In welche Richtung du auch immer gehen magst, du wirst die Grenzen der Seele niemals finden, so unermesslich ist sie. Ist die Seele wirklich grenzenlos und unermesslich, so kann nichts sie befriedigen und erfüllen, was nicht ebenso grenzenlos und gross wäre wie sie. Und was ist dies anderes als das Absolute, die Urquelle allen Seins.

Die Mystikerin Irina Tweedie überliefert uns ein wunderschönes Bild aus dem Sufismus über die Seele und ihren Ursprung: Gott, die Urquelle, ist eine spirituelle Sonne, die ihre Strahlen aussendet, und jeder Strahl ist eine Seele. Ein Strahl kann nicht existieren ohne die Sonne. Die Sonne aber muss strahlen, denn strahlen ist eine Auswirkung des Seins der Sonne. Das ist die Beziehung zwischen der Seele und dem ewigen Absoluten. Alles andere, was den Menschen sonst noch ausmacht – sein Leib, sein Verstand, seine Persönlichkeit usw. – ist unbeständig und vergänglich. Spirituell heil werden würde hier nach bedeuten unser wahres Wesen als Strahl Gottes zu verwirklichen.

Fassen wir an dieser Stelle kurz zusammen, was wir über den spirituellen Weg gesagt haben. Dieser bedarf einer gewissen Voraussetzung, nämlich des Leidens, hervorgerufen durch die Entfremdung von der Urquelle und der inneren Fragmentierung. Aus dem Gefühl der Unvollständigkeit entsteht die Ursehnsucht, die zugleich auch der Ruf des Ewigen in uns ist. Dann haben wir von einer Richtung gesprochen, nämlich der nach

innen in die eigene Tiefe. Psychologisch könnte man von einer Bewusstseinsverweigerung und -vertiefung sprechen. Wir haben auch gesagt, dass Heilwerdung nicht erst am Ende des Weges geschieht, sofern es überhaupt ein Ende gibt, sondern hier ist der Weg das Ziel. Jeder Schritt auf dem Weg ist ein Schritt in die Erlösung, auch wenn wir uns dessen am Anfang nicht gewahr sind. Dieser Weg – und das ist ein wichtiger Punkt – vollzieht sich mitten im täglichen Leben; er ist unser alltägliches Leben, und wir gehen ihn immer in der Lebenssituation, in der wir jetzt gerade stehen. Er ist geprägt von unserer Persönlichkeit, unseren Neigungen und anderen Einflüssen. So gleicht kein spiritueller Weg dem anderen, und es gibt so viele Wege wie es Menschen gibt. Trotzdem sagen uns die Wegkundigen aller Traditionen, dass wir gewisse Stadien, das heisst verschiedene Phasen zu durchschreiten haben auf diesem Wege.

Je nach Tradition werden unterschiedliche Stufen dieses Weges der Wandlung voneinander abgegrenzt. Es sind dies Versuche, etwas vom Geheimnis der seelisch-geistigen Umformung dem Verstande zumindest ansatzweise zugänglich zu machen. Sie dienen dazu, die Schüler auf dem spirituellen Weg ihrem Entwicklungsstand gemäss anleiten zu können. Wenn wir nun verschiedene Stadien anschauen, so wollen wir im Auge behalten, dass eine lineare Aneinanderreihung von Stadien mehr unserem Ordnungssinn entgegenkommt als dass sie realen Gegebenheiten entspricht. Die lineare Stadienabfolge ist eine Abstraktion. Sie stellt lediglich eine Entwicklungstendenz dar. Ferner haben wir uns die Übergänge von einem Stadium zum nächsten als fließend vorzustellen. Je differenzierter die Phaseneinteilungen sind, das heisst, je mehr Phasen unterschieden werden, desto schwieriger wird es, sie voneinander abzugrenzen und verständlich zu machen.

So habe ich mich für eine Einteilung in nur vier Phasen entschieden. Ich möchte sie bezeichnen als Aufbruch, Reformation, Transformation und Einigung oder Erwachen.

Wie bereits erwähnt, wird Aufbruch in zweifacher Bedeutung erlebt, zuerst als ‚aufgebrochen‘ oder etwas sanfter ‚aufgetan‘ werden und als Folge davon sich auf den Weg begeben, also aufbrechen. Was bewegt oder gar erschüttert den bislang mehr oder weniger zufrieden lebenden Menschen, so dass er nicht mehr anders kann, als sich auf die Suche zu begeben? Das, was ihn auf tut oder gar aufbricht, kann, wie ich bereits erläutert habe, eine allmählich entstehende Sehnsucht sein, die sich dann aber sehr hartnäckig allen irdischen Befriedigungsstrategien widersetzt. Es kann aber auch eine mystische Erleuchtung bzw. eine tiefe Einheitserfahrung sein, die den Menschen unvorbereitet trifft, gewissermassen wie aus heiterem Himmel. Nach einem solchen Initialerlebnis, wo dem Menschen die Einbergrung in die Urheimat, wenn auch nur vorübergehend geschenkt worden ist, fällt er taumelnd zurück in die Enge und Begrenztheit des menschlichen Daseins und erlebt dann einen unermesslichen Schmerz der Verlassenheit. Die grosse Vision wurde empfangen, doch nun ist und bleibt sie Leitstern für den bescheidenen spirituellen Pfad im täglichen Leben.

Jetzt gilt es, das Schwergewicht auf das zu legen, was wir als Reformation bezeichnen wollen. Im Wesentlichen handelt es sich dabei um einen aktiven Reinigungs- und Klärungsprozess. Es geht im grossen und ganzen nämlich darum, sich von all denjenigen Elementen zu befreien, die der Vereinigung mit der höchsten Wirklichkeit im Wege stehen. Gemeint sind hier vor allem sämtliche irdischen Verhaftungen, seien es nun materielle Dinge oder das persönliche Ansehen. Es geht im wörtlichen Sinne um Ent-Täuschung, das Ende der Täuschung, um das Erkennen, dass das Erfüllen von irdischen Lebenszielen und –wünschen zwar vorübergehend ein Wohlbehagen auslösen mag, uns aber nicht dorthin führt, wo wir letztlich zu hause sind. Auch das Loslassen von Iden-

tifikationen ist hier zu nennen, z.B. die Identifikation mit einer beruflichen Tätigkeit. Es geht um Prioritäten: Was ist in meinem Leben wesentlich? Woran orientiere ich mich? – Das erkenne ich in erster Linie an meiner geistig-gefühlsmässigen Beziehung zu meiner beruflichen Position und zum Besitz. Inneres Nichthaften an irdischen Dingen bedeutet nicht, dass man diese nicht mehr geniessen kann. Die Beziehung zwischen Genuss und Verhaftung ist nämlich dergestalt, dass der Mensch nur dann fähig ist, in der Fülle zu geniessen, wenn er nicht verhaftet ist.

Zur Reformation gehört in einem noch weiteren Sinne die Entfaltung einer dem spirituellen Weg angemessenen Lebenskultur und -führung. Dies kann tatsächlich bedeuten, dass ich in meinem Leben einiges ändern muss. Oft beginnen Menschen, die einen spirituellen Weg beschritten haben, mit der Zeit sich in ihren alten Lebensverhältnissen unwohl zu fühlen. Sie erkennen, dass es überall Dinge gibt, die überflüssig sind, ja sogar störend wirken können, so Z.B. ein überfüllter Terminkalender, der keinen Raum mehr lässt für die Stille. Der Sehnsucht nach Einfachheit entspricht das Bedürfnis, die Wohnung zu entrümpeln. Freunde oder gar der oder die LebenspartnerIn können von einem Menschen, der sich auf den spirituellen Weg begibt, als hindernd erlebt werden. Das ist dann der Fall, wenn nahe Menschen wenig Verständnis zeigen und die sich anbahnenden inneren Veränderungen jenes Menschen nicht ernst nehmen. Schmerz, Verlust, verschiedenste Schwierigkeiten – all dies können Erfahrungen sein, die sich am Anfang des spirituellen Weges einstellen und sehr belastend sind. Wir leben ja schliesslich nicht in einer Welt, für die Heilwerdung im spirituellen Sinn erstrebenswert ist.

Aber auch von einer anderen Seite kann es schwer werden. Wir entdecken nämlich mit der Zeit, vor allem wenn wir eine Meditationspraxis verfolgen, was da alles an Unliebsamem, Unerlöstem, ja sogar Bösem in uns ist. So kann es zum Beispiel geschehen, dass plötzlich ein alter Groll gegen die Mutter in einer ungeahnten Heftigkeit auftaucht, oder wir stellen uns plötzlich die Frage: habe ich je wirklich geliebt? Habe ich meine Kinder geliebt, meinen Mann? Wenn das erste transpersonale Licht einbricht, kann es unerwartet geschehen, dass der Mensch in Klarheit seine innere Verhärtung sieht, seine Unfähigkeit fühlt, sich wirklich öffnen zu können.

Wir berühren hier bereits Aspekte der passiven Reinigung, die zur nächsten Phase gehört. Doch gerade hier zeigt sich, wie in der Realität des Lebensvollzuges Reformation und Transformation ineinander übergreifen. Während dieser Phase aktiver Reinigung, die in unserer Zeit meist unterstützt wird durch hilfreiche psychologische Bücher, durch Gespräche und Ermutigung von guten Freunden, durch Seminare und durch eine oder mehrere spirituelle Disziplinen, ist bereits tiefgreifende Heilung möglich. So können zum Beispiel bestimmte psychosomatisch bedingte körperliche Leiden auf einmal verschwinden, oder den Menschen durchflutet eine grosse Klarheit, und er weiss plötzlich: jetzt bin ich befreit von einer jahrelangen qualvollen Bindung. Es mag sich dabei um eine Befreiung von einer destruktiven Beziehung handeln oder von einer Sucht oder dem inneren Zwang, in sozialen Kreisen etwas darstellen zu müssen, nicht angenommen zu sein wie man ist.

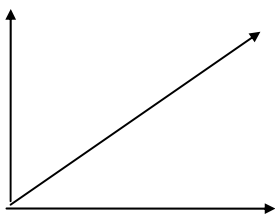
Manchmal wird es allerdings nötig, vor allem wenn der Leidensdruck zu gross ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wir können nämlich die Arbeit an uns selbst nicht immer alleine leisten. Da wird eine psychotherapeutische Begleitung wichtig. Hier lernen wir, uns selbst besser zu verstehen, das heisst auch unsere blinden Flecken. Die Psychotherapie geschieht in einem geschützten Rahmen, wo wir, ohne bewertet zu werden, unsere Schattenseiten anschauen lernen und auch, wie wir verantwortungsbewusst mit ihnen umgehen können.

Diese aktive Arbeit an sich selbst ist etwas sehr Wichtiges für den spirituellen Weg. Man könnte sagen, sie ist Voraussetzung dafür, dass der Mensch dazu befähigt wird, den transformativen Prozess in sein Leben zu integrieren. Es bedarf eines starken, integrierten Ichs, eines stabilen Selbstkerns und einer autonomen, authentischen und in sozialen Beziehungen gereiften Persönlichkeit, um intensive spirituelle Erfahrungen im alltäglichen Leben konstruktiv umzusetzen.

Was heisst konstruktiv umsetzen? Hier ein Beispiel: Ich habe erkannt, dass ich etwas Liebloses getan habe und bin betrübt darüber. Während der Meditation erlebe ich aber bedingungslose Liebe, Frieden und Annahme meine ganzen Seins. Daraus gewinne ich die Kraft, mich selbst und auch andere Menschen mehr und mehr in ihrer Schwäche anzunehmen und sie nicht mehr verändern zu wollen. Es gäbe noch viel über die innere Reformation zu sagen, das, was man auch psychische Reifung und Persönlichkeitsentfaltung nennt.

Doch nun möchte ich auf die Transformation zu sprechen kommen. Transformation ist jener innere Prozess, der den Menschen dorthin führt, wo er seit eh und je zu Hause ist, der das grosse Vergessen, die Trennwände zwischen Mensch und Urgrund auflöst. Im Gegensatz zur Reformation, in welcher der Mensch aktiv an sich arbeitet, ist Transformation etwas, das am Menschen geschieht, ihm widerfährt. Transformation ist Wandlung. Während bei der Reformation, der Arbeit an sich selbst, die Ich-Initiative Voraussetzung ist und in diesem Prozess eine wichtige Rolle spielt, ist sie für die Transformation von untergeordneter Bedeutung. Hier müssen die Interessen des Ichs losgelassen werden. Loslassen ist Voraussetzung für den Prozess der Transformation. Es geht um eine Grundoffenheit dem Leben gegenüber. Ich kann aber nur loslassen, was ich zuvor gehalten habe. Ein stabiles Ich sowie eine gesunde Welteingebundenheit sind Voraussetzungen für das Loslassen.

Die Abhängigkeit des spirituellen Weges von den Kräften der Reformation und Transformation lässt sich in Anlehnung an die Psychologen Firman und Vargiu anhand einer Skizze darstellen.

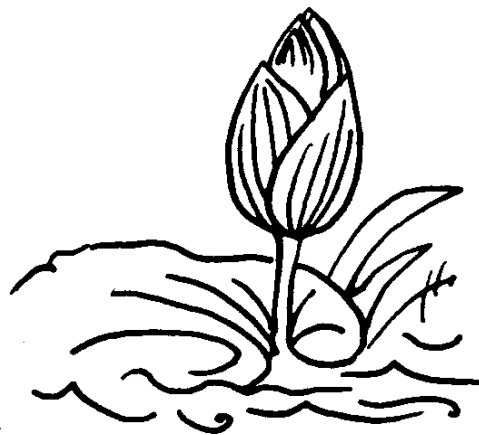


Der horizontale Pfeil stellt das an sich arbeitende Individuum dar. Das ist der Prozess der Reformation. Diese Arbeit an sich selbst hat verschiedene Aspekte. Zum einen mag es heissen, dass wir uns mit einer schwierigen Lebenssituation auseinandersetzen, vor der wir bislang weggelaufen sind, und dabei etwas über uns lernen. Es kann aber auch heissen, dass wir eine Psychotherapie aufsuchen, um in diesem Rahmen Unerledigtes aus der Vergangenheit aufzuarbeiten, ein Prozess, der unter Umständen mehrere Jahre dauern kann. Im mehr traditionellen Sinne bedeutet Arbeit an sich selbst auch die Einübung von Tugenden, die da sind: Nächstenliebe, Geduld, Mitgefühl und Verantwortung für die Schöpfung etc.

Der vertikale Pfeil deutet auf den Prozess der Transformation. Über mehrere Schritte innerer Wandlung wird der Mensch zur Vereinigung mit dem Urgrund geführt.

Der spirituelle Weg (mittlerer Pfeil) vollzieht sich nun zwischen diesen beiden Kräften. Es ist wichtig, dass sowohl die Arbeit an sich selbst als auch die Offenheit für das Wandlungsgeschehen in den spirituellen Weg einfließen. Eine zu starke Ego-Besetzung der einen oder anderen Richtung kann Irrwege und Gefahren in sich bergen. Man darf die Transformation nicht erzwingen. Anzustreben wäre deshalb ein ausgeglichener Entwicklungsweg, wofür eine kompetente spirituelle Führung unerlässlich ist.

Durch zunehmende transpersonale Erfahrungen, die sich mit der Zeit immer leichter einstellen, geschieht eine Erweiterung des Bewusstseins. Der Mensch durchreist immer tiefere Schichten seiner Seele. Diese Umformung des Bewusstseins geschieht für lange Zeit so, dass der Mensch abwechslungsweise in sich einkehrt und wieder hinausgeht. Die Einkehr, das Nach-innen-gezogen-Werden, vollzieht sich meistens während der Meditation. Wenn diese beendet ist und der Mensch wieder in den Alltag zurückkehrt, verliert er sich schnell im gewohnten Tageswachbewusstsein. Mit der Zeit jedoch wird die Kluft zwischen Meditation und Alltagserfahrung immer kleiner, bis letztlich kein Unterschied mehr besteht. Wenn der Mensch einmal die Erfahrung macht, dass alles miteinander verbunden ist, alles eins ist, kann er nie mehr in die Unwissenheit von vorher zurückkehren. Auch im gegenständlichen Bewusstsein der Getrenntheit, in die er nach einer solchen Erfahrung zurückkehrt, wirkt diese Überzeugung weiter.



Ich möchte Ihnen als Beispiel den Bericht einer solchen transpersonalen Einheitserfahrung nahe bringen.

„Ich war die dritte Woche auf einem intensiven Meditationskurs. Eigentlich war alles nur noch Übung. Wie jeden Tag ging ich allein im angrenzenden Wald spazieren. Ich ging aufmerksam, ohne viele Gedanken. Plötzlich kam es mit grosser Gewalt über mich. Ich war ein Bekannter und der Bekannte war ich. Ich war jeder Baum und jeder Baum war ich. Jeder Stein, jedes Gras, jede Blume, der Himmel, alles war ich und ich war alles. Und alles war Licht. Ich war erfüllt von unendlicher Liebe. Ich war Liebe und verströmte sie. Diese Erfahrung war nicht sanft sondern eine Überwältigung, gefolgt von starken Herzschmerzen. Diese hielten auch weiter an, wie



überhaupt Freude wie Schmerz noch einige Monate an der Grenze des für mich Erträglichen blieben. Als dieser augenblickliche Zustand vorbei war und Liebe, Friede und Schmerz blieben, da war ich gewandelt. Augen und Ohren, Tast-, Geruchs- und Geschmackssinn erlebten eine Veränderung ihrer bisherigen Wahrnehmungskapazität. Ich erfuhr einen nahezu schwerelosen Zustand. Nichts war mehr so, wie es vorher war. Menschen, Dinge, Natur strahlten Unendlichkeit, Licht und Leben.“

Der spirituelle Heilwerdungsprozess führt nicht nur zu positiven Erfahrungen, sondern beinhaltet auch sehr schmerzhaft, dunkle, qualvolle Phasen. Schliesslich geht es ja um den Tod des Egos, der Ich-Bezogenheit. Unser Ich, das uns in der gegenständlichen Wahrnehmung mit all seinen Trennwänden wie ein Sklave gefangen hält, hat einen ungemein starken Selbsterhaltungstrieb. Schmerz entsteht dann, wenn das Ich sich in der Gefahr wähnt unterzugehen und alles tut, um dies zu verhindern, anstatt es zuzulassen. Die sich einstellenden schmerzvollen Erfahrungen sind ebenso intensiv wie der Überlebenstrieb des Egos. Es erscheint dem betroffenen Menschen dann, als sei er allen dunklen, zerstörerischen Mächten schutzlos ausgeliefert. Äusserste Gottverlassenheit prägt seinen Zustand, und es kann überdies noch geschehen, dass er oder sie körperlich erkrankt oder von besten Freunden verlassen wird. Bis an seine Grenze und darüber hinaus wird der Mensch geführt. Denn um das höchste Gut zu empfangen, muss das Gefäss leer werden von allem, was geringer ist als dieses Gut, und das sind all jene Regungen, Vorstellungen, Wünsche, die unserem persönlichen Ich, unserem Festhalten an einer von Gott, den anderen Menschen und der Schöpfung getrennten Identität entspringen.

Ich möchte Ihnen nun ein Beispiel solch schmerzhafter Erfahrung nahe bringen, die in der christlichen Tradition als Dunkle Nacht der Seele bezeichnet wird. Der Text stammt von Maria Petyt, einer flämischen Mystikerin, die im siebzehnten Jahrhundert lebte:

„Dieses Einfließen der göttlichen Gnade usw. hörte nicht ganz plötzlich auf, sondern allmählich, nach und nach, so dass ich es kaum bemerkte, bis ich es ganz verloren hatte. Ich war ganz in meiner blossen Natur verlassen, ohne noch eine Stütze oder einen Beistand von oben zu fühlen – als ob es vollkommen Nacht war in meiner Seele. . . . Manchmal fühlte ich mich in äusserste Bedrückung, Beklemmung, Leiden und Druck auf den Geist versetzt, so dass mir die Welt zu eng zu sein schien, als ob meine Seele zwischen zwei Mühlensteine geklemmt wäre oder mit Schwertern durchstochen zwischen Himmel und Erde hinge ohne eine Stütze von oben oder unten, d.h. weder von Gott noch von den Menschen... Eine zeitlang war ich versucht, mir das Leben zu nehmen. Die Mittel und die Fähigkeit dazu wurden mir eingegeben. Es war, als würde mir gesagt: was willst du dein Leben in solcher Qual verbringen? Wähle lieber den kurzen Schmerz. Du kannst tun, was du willst, und wirst doch nicht selig werden.“

Solche dunklen Erfahrungen, die es in allen spirituellen Traditionen gibt, sind unvermeidbare Marksteine auf dem Weg zur Heilwerdung. Auf einer sehr tiefen, für den Menschen nicht fühlbaren und beeinflussbaren Ebene geschieht während des Leidens eine Wandlung, ein Loslassen, ein Wegschmelzen und Auflösen aller Widerstände und vor allem des Eigenwillens. Das Geschehen benötigt seine eigene Zeit, je nach dem Grade der inneren Verhärtung. Doch dann, wenn das Werk vollbracht ist, beginnt das Licht allmählich einzubrechen, und der Mensch erfährt sich als ein völlig Gewandelter. Die Kern-Selbsterfahrung ist dann die, keinen Eigenwillen, kein Ego mehr zu besitzen, was konkret erlebt wird als ein Bewegt-Werden durch den Urgrund. Der menschliche Wille ist mit dem göttlichen Urwillen einförmig geworden.

Nicht nur der Mensch, sondern auch die transpersonalen Erfahrungen haben sich gewandelt. Es beginnt ein Aufbrechen neuer Morgenröte. Allmählich geht die Sonne auf. Ein zuvor nie gekanntes Licht bricht ein. Der mittelalterliche Mystiker Benedikt von Canfields beschreibt diese neue Erfahrung so:

„Die Seele empfängt ein neues Licht und eine andere Fähigkeit als die, welche sie bisher gehabt. Sie wird befähigt zu einer wesentlichen und übernatürlichen Tätigkeit, ausser und über sich selbst und jedem menschlichen und natürlichen Begreifen.“

Nun stehen wir an den Toren der Unio Mystica, dem spirituellen Erwachen, der Einigung. Ein wesentliches Kennzeichen spirituellen Erwachens ist, dass Einkehr und Hinausgehen ein Ende gefunden haben. Ekstasen und Visionen lassen nach, die Gelassenheit göttlicher Seinsfühlung regiert das Alltagsleben. Denn nun lebt der Mensch zu jeder Zeit, auch während des Schlafes, bewusst im Urgrund. Für den Erwachten gibt es keinen Unterschied mehr zwischen Meditation und Arbeit, sie werden eins. Der holländische Mystiker Jan van Ruusbroec beschreibt es folgendermassen:

„In ein müssiges Geniessen einkehren und zu guten Werken hinausgehen und dabei mit dem Geiste Gottes eins bleiben, das ist es, was ich meine.“

Das zuvor quälende Getrenntsein von der Urheimat, von Gott, ist nun für immer überwunden. Die grosse Sehnsucht ist gestillt, der Mensch immerwährend mit göttlichem Leben erfüllt, unabhängig davon, welche Arbeit er verrichtet, ob er gesund oder krank ist.

Nicht nur in seiner eigenen Tiefe nimmt der Mensch Gottes Gegenwart wahr, sondern auch in der Schöpfung. Er sieht alle Dinge in Gott, und so erblickt er in jedem Ding und jedem Lebewesen die Schönheit und Erhabenheit der Urquelle, was in folgendem modernen Zeugnis eines Erwachens zum Ausdruck kommt. Dem Erwachen der deutschen Ärztin Pyar Troll ging eine lebenslange Suche voraus. Auch sie hat bereits in jungen Jahren den Schmerz des Ich-Todes erfahren.

„Seither ist jegliches Leiden verschwunden. Das heisst nicht, dass nicht unangenehme Situationen, Erfahrungen und Gefühle passieren würden. Traurigkeit, Schmerz, Ärger passieren, aber dennoch ist da kein Leiden mehr. Gefühle passieren, sie werden erfahren, doch da ist niemand, dem das geschieht, der das erfährt. Ich bin. Ich bin niemand. Nur Sein – Leere, unendlicher Raum. Was gegenwärtig ist und gegenwärtig bleibt, egal ob Gefühle oder Gedanken vorhanden sind oder nicht, ist Frieden, ist Stille, ist Freiheit, ist Klarheit, ist Sein. Seither ist es kein „Rein und Raus,“ mehr, kein immer wieder in die Identifikation, in die Dualität geraten und dann anhalten, stoppen, wieder Stille sein wie in dem halben Jahr zuvor. Im letzten Jahr war es keine Frage des Stoppens mehr, das Gestoppte blieb einfach gestoppt. Das Gewahrsein der Stille, des Friedens, der Freiheit blieben einfach permanent. Und was vorherrscht, ist immer wieder Staunen und Ehrfurcht, ohne Ende.“

Der aus dem Urgrund lebende Mensch, für den es keine persönlichen Interessen und Lebensziele mehr gibt, verliert nicht seine personale Einzigartigkeit. Im Gegenteil: nichts steht dem vollen Ausdruck seines Wesens mehr im Wege. Da, wo ein solcher Mensch sich aufhält, geschieht ein Stück Erlösung, werden auf unspektakuläre, unscheinbare Weise Impulse gesetzt, die auf die Entwicklung anderer Menschen fördernd und befreiend wirken. Das Leben erwachter Menschen mag sich nicht von dem eines Durchschnittsmenschen unterscheiden, z.B. hinsichtlich Familie, Beruf, Freizeit, doch seine grösste Wirkmächtigkeit liegt im Unsichtbaren. Die erwachte Frau, der erwachte Mann werden

zu grossen Dienern der Menschheit. Sie verwirklichen das Tao, das Tun, ohne zu tun. Blosses Sein wird hier zum Dienst. Mit dem Erwachen, der Einigung mit der Urgrunde, hat der Suchende nicht nur seine wahre Heimat wiedergefunden, sondern er ist auch ganz Mensch geworden. Der Weg zur Heilwerdung im spirituellen Sinne ist gleichzeitig auch Weg der Menschwerdung. Dieser edle Pfad ist unser aller Bestimmung. Die Vorangegangenen sind unsere Wegweiser, die Sehnsucht unsere Kraftquelle. Tatsächlich ist das Heil nicht fern; es ist immer schon da: es ist in uns, wie die grossen Meister sagen, und es ist mitten unter uns. Den spirituellen Weg gehen heisst demnach, uns ausstrecken nach dem umfassenden Ganzen, dem Heilen, das in uns und in allem immerzu gegenwärtig ist.

Abschliessend noch einige Worte chinesischer Weisheit über den spirituellen Weg:

„Der Schüler fragte seinen Lehrer: Was ist der wahre Weg? – Der Lehrer erwiderte: Der alltägliche Weg ist der wahre Weg. – Schüler: Kann man den Weg erlernen? – Lehrer: Je mehr du lernst, desto weiter kommst du vom Weg ab. – Schüler: Wenn man dem Weg nicht durch Lernen näher kommen kann, wie kann man ihn erkennen? – Der Lehrer sprach: Der Weg ist kein sichtbares Ding. Er ist auch kein unsichtbares Ding. Er ist nichts Erkennbares und auch nichts Unerkennbares. Suche ihn nicht, lerne ihn nicht, nenne ihn nicht! Sei weit und offen wie der Himmel, und du bist auf dem Weg.“



*Dr. Susanne Jacobowitz hat ursprünglich in den USA studiert und den Master of Sciences in Biologie erworben. In der Schweiz absolvierte sie ein Zweitstudium in klinischer Psychologie und promovierte bei Prof. Christian Scharfetter mit einer Forschung über „religiös induzierte veränderte Bewusstseinszustände und Persönlichkeit“. Heute widmet sie sich der Mystikforschung und arbeitet sowohl therapeutisch als auch publizistisch in den Bereichen Spiritualität und spirituelle Krisen.*