



# Spiritualität, der Versuch einer neutralen Definition

## Der Versuch einer neutralen Definition.

Warum jetzt der Versuch, eine neutrale, für alle Religionen und Weltanschauungen akzeptable Definition von Spiritualität zu versuchen? Nun, immer mehr Menschen aller Kulturkreise verspüren eine tiefe Sehnsucht nach Sinngebung, scheuen aber bei dem breiten Angebot an spiritueller Praxis die angebotenen Ausformungen in Ritual und Gebet aus anderen, ihnen fremden Religionen und Kulturen. Sie sind zwar sehr interessiert an sinngebenden Lehren und Handlungen (Gebet, Meditation, Psychologie und Philosophie), wollen aber weder ihren Kulturkreis verlassen noch sich anderen Religionsgemeinschaften anschließen.

## Was sagt das Lexikon über Spiritualität?

Spi|ri|tu|a|li|tät [lat.-m, lat.] die Geistigkeit; als Gegensatz zu Materialität. Spiritualismus [lat.], in der Philosophie Lehre, nach der alles Wirkliche Geist bzw. Erscheinungsform des Geistes ist (metaphysische Spiritualität); auch Bezeichnung. für verschiedene Bewegungen in der Geschichte des Christentums, die das unmittelbare Heilswirken Gottes durch dessen Geist betonen und sich deshalb gegen die verfaßte Kirche und das kirchliche Amt wenden.

## Was ist die allgemeine sprachliche Bedeutung?

In der Regel wird alles, was mit Glauben, Gott, Religion, Schöpfung und Offenbarung zu tun hat oder solches beinhaltet, als Spiritualität zusammengefaßt.

## Der erste Schritt: Das Anhalten und Zeuge sein

Etwas stimmt nicht. Du siehst es, du hörst es, und was schlimmer und aufwühlender ist: Du fühlst es! Du fühlst dich innerlich wie eine Maschine. Einmal angeworfen und ausgerichtet, läuft dein Leben in immer fester sich abzeichnenden Bahnen. Es gibt nichts Neues mehr. Alles ist alt, schon gesehen, schon gemacht, schon mal da gewesen und so langsam beginnst du dich zu langweilen. "Ist das alles?", fragst du dich. Du beginnst dann zögerlich, das eine oder andere Mal etwas zu blockieren, dich mal auszuklinken, und irgendwann bemerkst du zum erstem Mal diesen Widerstand in dir, es wird dir bewußt und dann bleibst du, vielleicht nur für einen kleinen Moment, einfach stehen. Du stehst, und die Welt dreht sich weiter und etwas

geschieht, ohne das du etwas tun mußt. Diese Erfahrung ist die Geburtsstunde deiner Spiritualität.

Die Definition:

Spiritualität ist das Gewahrsein des Zeugen in dir. Ausgehend von der Erfahrung der Anwesenheit eines Teils deiner selbst, der unberührt und unbeteiligt alles Geschehende beobachten kann, gelangst du zur Erkenntnis, mehr zu sein als dieser Körper und dieser Geist.

Ein paar Zitate mögen verdeutlichen was gemeint ist:

- Meditation ist keine Erfahrung, sie ist das Erwachen des inneren Zeugen (Osho)
- Wir fühlen, das selbst, wenn alle möglichen wissenschaftlichen Fragen beantwortet sind, unsere Lebensprobleme noch gar nicht berührt sind. Freilich bleibt dann eben keine Frage mehr, und eben dies ist die Antwort. Die Lösung des Problems des Lebens merkt man am Verschwinden des Problems. Dies ist der Grund, weshalb Menschen, denen der Sinn des Lebens nach langen Zweifeln klar wurde, nicht sagen konnten, worin dieser Sinn bestand (Wittgenstein).

Das Erwachen des Zeugen ist der Beginn des spirituellen Weges

Es gibt keine andere Methode, um Unzulänglichkeit, Irrtum und Illusion in Verbindung mit "dem in der Welt sein" des Einzelnen aufzudecken, als die, anzuhalten und in Ruhe zu schauen. Und dieses Anhalten geschieht, wenn der Zeitpunkt reif dazu ist, von selbst, also aus unserem Wesen heraus. Und dann, wenn Fragen und Zweifel das Individuum erreicht haben, entsteht die Notwendigkeit, eine Sprache zu lernen, mit der diese geformt und ausgedrückt werden, und wir finden diese Sprache in jeder spirituellen Tradition. Tausende von Menschen vor uns stand genau vor dem gleichen Problem und sie alle haben diese Sprachen geschaffen. Es ist nicht wichtig, welche Sprache wir letztlich wählen, um in uns, mit uns und mit anderen an diesen Fragen zu arbeiten. Verschiedenste Systeme und Techniken wurden entwickelt und entwickeln sich weiter fort, doch irgendwann muß sich jeder entscheiden, welchen Weg er gehen wird, oder besser, welchen Weg er gehen kann. Diese Entscheidung aber ist niemals endgültig,

Die Bedingungen:

- Wir müssen bereit sein, immer wieder anzuhalten, um den inneren Zeugen wahrzunehmen und zu entwickeln.
- Wir müssen uns irgendwann für eine Sprache und Ausdrucksform der Spiritualität entscheiden und bereit sein, diese zu lernen und letztlich zu leben.
- Diese Entscheidung ist niemals leichtfertig und vorschnell aufzugeben. Trotzdem kann und darf es nötig sein und werden, die Sprache zu wechseln, und dann sollte dies auch geschehen. Viele Wege führen zum immer gleichen Ziel. Wir wählen stets den unsrigen, den stimmigen Weg.

## **Der zweite Schritt: Die mentale Offenheit**

Grundlage dieses Versuches ist das Verspüren einer tiefen inneren Sehnsucht nach Sinn, die sich in der aktuell vorzufindenden Lebenssituation nicht stillen läßt. Der Überlegung folgend, daß nur neue, bisher nicht vollzogene Wege, Ansichten und Perspektiven zu einer Sinngebung führen können, tastet sich der Suchende langsam und vorsichtig in neue Anschauungen, Lehren oder Techniken. Hierfür sind Voraussetzungen notwendig:

- Die Bereitschaft, sich neues, ungewohntes anzuschauen
- Die Bereitschaft, altes, gewohntes vorübergehend auszublenden oder sogar aufzugeben
- Die Bereitschaft, das Risiko einzugehen, die neue Wege mitbringen.

Die Definition:

Spiritualität ist ein Zustand mentaler Offenheit, der sich in Denken, Wort und Handlung ausdrückt und Selbsterforschung und Selbstentwicklung mit dem Ziel der größtmöglichen Freiheit als oberste Maxime verfolgt.

Ein paar Zitaten mögen verdeutlichen was gemeint ist:

- Wirkliche Selbsterkenntnis hat etwas mit innerer Arbeit zu tun, die anstrengend und schmerzhaft ist; wirkliche Veränderung vollzieht sich unter Geburtswehen. Es gehört Mut dazu, diesen Weg zu gehen. (Enneagramm, Rohr/Ebert).
- Nicht wenig Elend und Verwirrung kommen daher, daß wir durch eigene Schuld uns selbst nicht verstehen und nicht wissen, wer wir sind. (Theresa von Avila)
- Viele unterschiedliche Faktoren kommen zusammen, prägen unser Inneres und verdichten sich zu dem , was wir in diesem Buch "Stimmen" nennen. (Enneagramm, Rohr/Ebert).

Wie drückt sich dann spirituelle Arbeit aus?

Der Weg spiritueller Arbeit beginnt mit der Wahrnehmung innerer Regungen, die in der Regel nicht verstanden oder gedeutet werden können. Aus dieser Wahrnehmung heraus bildet sich eine Frage wie "Warum ist das so, warum erlebe ich das so, warum empfinde ich das so...". Diese Frage dann, die nicht beantwortet werden kann, weil sie auf unbewußte Prägungen deutet, verdichtet sich zu einer Problemstellung, der sich der Einzelne dann mit seinen Methoden und Möglichkeiten widmet oder der, weil er sich seiner Begrenzung offenbar wird, sich auf die Suche nach neuen, anderen Wegen begibt. Letztlich wird diese Frage zu einer mehr oder weniger umfassenden Antwort führen, die angesichts von unendlichen Möglichkeiten aber immer nur eine Stufe darstellt. Diese Stufen werden nach und nach erstiegen und führen nur sehr selten zu letztmöglichster Erkenntnis. Daher ist Offen-Sein und Offen-Bleiben ein Wesensbestandteil spiritueller Arbeit.

## **Drei Schritte**

Es geht also darum:

- Die verschiedenen Regungen wahrzunehmen (die aus dem seelischen kommen),
- Diese zu erkennen, sie dann zu beurteilen in Bezug auf die Sinnggebung und Entwicklung als fördernd oder hindernd (sie zu hinterfragen)
- Zu diesen Regungen Stellung zu beziehen und sie anzunehmen oder abzulehnen (die Problematik zu formen und eine, wenn auch oft nur vorübergehende, Antwort zu finden)

### Grundsätze und Bedingtheiten

Bestimmend sind nachfolgenden Grundsätze und Bedingtheiten, die nahezu immer und in jedem System Gültigkeit besitzen:

- Wichtig ist eine Schulung der inneren Wahrnehmung sowohl körperlicher, geistiger als auch seelischer Prägungen und Ausdrucksformen
- Wichtig ist Offenheit gegenüber der Welt und Ehrlichkeit zu sich Selbst auf jeder Stufe und zu jeder Zeit
- Der Weg führt immer über die Frage- oder Problemstellung. Wichtig ist die richtige Frage zu stellen und nicht so sehr die Suche nach der oder einer Antwort
- Der Weg beinhaltet Fort- und Rückschritte, ist in der Regel weder linear noch stufig und führt wechselnd durch Freude und Leid, erfordert daher Geduld, Konsequenz und Mut.
- Der Weg zur Freiheit ist eine Lebensaufgabe, ist immer und für jeden ein Neuer und muß letztlich allein (Hilfestellungen erfahrener Menschen sind hilfreich, aber nicht genügend) gegangen werden.

### **Der dritte Schritt: Die konsequente Analyse**

Erst wenn wir gelernt haben ,unvoreingenommen zu schauen und wahrzunehmen, und wenn bereit sind, offen und ohne Berücksichtigung des voraussichtlichen Ergebnisses dieses Wahrgenommene miteinander in Beziehung zu setzen, können wir beginnen, unser in der Welt sein zu analysieren. Und obwohl jede Wissenschaft und jede Lehre Regeln vorgibt für diese Arbeit, letztlich darf alles gedacht, alles in Beziehung gesetzt und alles angezweifelt werden, denn im Denken allein ist der Mensch frei und hier bedarf es keinerlei Regeln. Alle Erfinder, Entdecker und alle Propheten verstießen gegen die gültigen Regeln ihrer Zeit. Warum sollten wir uns also solchen unterwerfen? Nur konsequente Analysen überführen unsere falschen Vorstellungen, und wir bedienen uns aller ethisch-akzeptablen (ethisch, nicht moralisch !) Mittel und Techniken, die nützlich und fördernd sind.

Einige der möglichen Aussagen, die so verifiziert werden können und müssen, sind nachfolgend aufgelistet. Sie sind wichtig, um die folgenden Definitionen zu begründen:

- Der innere Zeuge (die Seele, Atman, ...) muß (kann nur) unsterblich sein.
- Der Mensch ist der Gestalter seiner Freiheit, er ist willentlich frei.

- Es gibt ohne jeden Zweifel die Notwendigkeit eines Prinzips "Gott".
- Existenz, Zeit und Raum sind keine festen Wesenheiten, fest sind sie nur, solange sie begrenzt gedacht werden.
- Unser Denken ist in Relativität und Dualität gefangen und begründet.

Die Definition:

Spiritualität gehorcht in letzter Konsequenz keinen Regeln und Lehren. Sie ist so frei wie der Mensch, der sie lebt. Spiritualität ist individuell und unpersönlich.

Diese Formulierung ist allerdings kein Freifahrtsschein und unterliegt in jedem Fall dem Gebot der Ethik. Der Mensch als lebendes Wesen ist nicht allein auf dieser Welt. Ein Zitat mag das oben gesagte stützen oder belegen:

Buddha (Kalamas Sutra):

Glaube nicht an das, was du gehört hast; glaube nicht an Traditionen, weil sie durch viele Generationen überliefert wurden, glaube nicht an etwas, weil es von vielen gemunkelt oder gesagt wird, glaube nicht, nur weil die schriftliche Aussage eines alten Weisen vorgelegt wird, glaube nicht an Mutmaßungen, glaube nicht bloß an die Autorität deiner Lehrer oder Älteren.

Nach Beobachtung und Analyse, wenn es mit der Vernunft übereinstimmt und es zum Guten und zum Nutzen eines oder Aller führt, dann akzeptiere es und lebe danach.

Die Unterscheidung von Wahrheit und Lehre

Eine Redewendung sagt: "Es gibt viele Wahrheiten, aber nur eine Wahrheit.", und diese eine Wahrheit ist nur gültig für dich allein. Jeder Mensch besitzt seine ihm eigene Wahrheit, und diese ist lediglich abhängig vom Sein, vom Selbst des Einzelnen. Hier in richtig und falsch, gut oder schlecht, fördernd oder hinderlich zu unterscheiden, widerspricht der Spiritualität selbst. Es gibt sicherlich Zeiten und Umstände, die das Befolgen einer Lehre nötig und auch hilfreich sein lassen, in letzter Konsequenz kann daran aber nicht festgehalten werden. Jede Tradition einschließlich der westlichen Wissenschaften und der östlichen Weisheitslehren belegen dieses. Sie betonen immer wieder die Verantwortung jedes Einzelnen für sich selbst. Das Individuum kann sich letztlich nur selbst befreien und selbst zu dem werden, was es letztlich schon immer ist.

Grundsätze der Freiheit:

- Freiheit geschieht und wächst nur in einem ethisch hinterfragenden Rahmen
- Alles ist denkbar und alles darf in Frage gestellt werden.

### **Der vierte Schritt: Die Integration**

Wir haben gearbeitet, neue Erfahrungen gemacht und haben Türen geöffnet, die zu anderen Bewußtseinserfahrungen führen, geführt haben oder führen können. Dies

alles muß integriert werden in das Lebensgefüge, das sich im Individuum als "Ich" zusammengesetzt sieht. Dies bedeutet Opfer, denn so manche liebe Gewohnheit und so manche einfache Vorstellung ist mit dem Neuen nicht zu vereinbaren. Und auch unsere häufige Neigung, Altes einfach abzulegen und Neues einfach anzunehmen, kann hier nicht als Integration gelten. Wirkliche Integration umschließt das Alte, integriert das Neue und formt daraus ein neues Gefüge. Dieses Gefüge ist in aller Regel einzig in seiner Art und daher ungewohnt, mit Schwierigkeiten beladen, und es gibt kein Buch zum Nachschlagen, keinen Helfer, der uns Anweisungen gibt und keine Lehre, die uns vorzeichnet, wie dieses Neue zu leben ist. Kurz gesagt, wir sind allein in unbekanntem Land. Eine gelungene Integration hält auch immer eine Überraschung für uns bereit, denn immer entsteht unvorhersehbar Neues.

Die Definition:

Spiritualität führt zur Integration, wobei das Neue das Alte einschließt und die Summe beider überstiegen wird. Diese Integration schafft ein vollständig neues Lebensgefüge mit neuen, bisher unbekannten Wesenheiten.

Das neue Lebensgefüge:

Wer kennt die Probleme nicht, die eine Veränderung der eigenen Persönlichkeitsstruktur in der Umwelt hervorruft? Wir leben nicht allein, sind eingebunden in ein weitreichendes Netz von Verbindlichkeiten und Beziehungen. Und nun verändern wir uns, entwickeln neue Ideen, neue Ansichten und Wertvorstellungen, neue Gewohnheiten und dergleichen. Unsere Mitmenschen stehen solchem in der Regel nicht allzu offen gegenüber, und wir werden viel Kraft und Einsatz aufwenden müssen. Einzig der Kontakt zu Gleichgesinnten kann hier eine leichte Hilfe sein. All das sollte uns nicht schrecken, und wir sollten Geduld für unsere Umwelt mitbringen. Integration geschieht einfach, wenn die Bedingung erfüllt ist, und das neu Entstehende wird uns Wege und Möglichkeiten aufzeigen, mit der wir unsere Umwelt versöhnen. Was wir brauchen ist Vertrauen, Vertrauen in uns selbst, in die Welt und den Sinn darin.

### **Der fünfte Schritt: Die Transformation**

Du triffst alte Freunde von früher, ihr unterhaltet euch, und irgendwann wirst du mit der Aussage konfrontiert: Mein Gott, ich erkenne dich gar nicht wieder...Du hast dich verändert...Du bist ganz anders, als ich dich in Erinnerung habe... So oder ähnlich werden Freunde unsere Wandlung beschreiben. Aber du selbst fühlst dich nicht verändert, ja ganz im Gegenteil, du fühlst dich genau wie immer schon, nur die Kreise der Welt, in denen du dich bewegst, haben sich, so glaubst du zunächst, verändert. Und doch, irgendwann, kannst du die Veränderung in dir auch vor dir selbst nicht mehr verstecken, und du wirst einsehen müssen, das vieles von dem, was in dir wirkt, mit deinem Fühlen nicht mehr übereinstimmt. Und du wirst Gewohnheiten ablegen, Bindungen lösen und neue, andere Beziehungen knüpfen. Auch

dieser Prozess geschieht einfach, wenn du bereit bist, es auch geschehen zu lassen und schon bald wird dieses sich verändern zu einer Gewohnheit, die in dir ohne dein Zutun geschieht. In diesem Moment wird deine Transformation abgeschlossen sein und du bist, ohne dein Wissen, neu geboren.

#### Die Definition:

Der/die spirituell Praktizierende unterliegt einer permanenten Transformation, einer Wandlung, die ohne sein/ihr Zutun und ohne Ziel und Wissen von selbst geschieht.

Man könnte die Transformation auch beschreiben als die konsequente und stetige Anpassung an die Welt. Aber diese Formulierung ist nicht zutreffend. Spiritualität ist die Anbindung an die Gesetze des Kosmos, nicht an die Gesetze der Welt. Wir kennen die Gesetze des Kosmos aber nicht, kennen nicht deren Sinn. Daher ist es erforderlich, vollkommen offen zu sein, uns also leiten zu lassen, aber das alles ohne den Boden unter den Füßen zu verlieren. Menschsein bedeutet auch, an die Begrenzung und Möglichkeiten menschlicher Existenz gebunden zu sein. Das darf niemals vergessen werden. Geduld und das rechte Maß an Mut, aber auch an Vorsicht sind nötig, um diese Bedingungen zu erfüllen. Wir können vergleichen, uns ein Beispiel nehmen, wir können unsere Phantasie und unser Denken einsetzen, wir können unsere Träume interpretieren und viele andere Möglichkeiten der Erkenntnis nutzen, alle diese Möglichkeiten sind nützlich und wirksam. Trotzdem, jede von ihnen ist aber auch begrenzt und einseitig. Das Wissen um diese Unvollkommenheiten ist unsere einzige Sicherung. Wir sollten uns dieser immer wieder vergegenwärtigen, diese immer wieder in uns wachrufen, damit wir nicht wieder einschlafen und so vom Wege abkommen.

#### Zusammenfassung

Was also ist Spiritualität letztlich. Können wir aus der Sammlung der Schritte eine neue Definition für Spiritualität formen, die allen Glaubensrichtungen und Weltansichten angemessen gegenübertritt?

#### Die fünf Schritte im Überblick:

1. Spiritualität ist das Gewahrsein des Zeugen in dir. Ausgehend von der Erfahrung der Anwesenheit eines Teils deiner selbst, der unberührt und unbeteiligt alles Geschehende beobachten kann, gelangst du zur Erkenntnis, mehr zu sein als dieser Körper und dieser Geist.
2. Spiritualität ist ein Zustand mentaler Offenheit, der sich in Denken, Wort und Handlung ausdrückt und Selbsterforschung und Selbstentwicklung mit dem Ziel der größtmöglichen Freiheit als oberste Maxime verfolgt.
3. Spiritualität gehorcht in letzter Konsequenz keinen Regeln und Lehren. Sie ist so frei wie der Mensch, der sie lebt. Spiritualität ist individuell und

unpersönlich.

4. Spiritualität führt zur Integration, wobei das Neue das Alte einschließt und die Summe beider überstiegen wird. Diese Integration schafft ein vollständig neues Lebensgefüge mit neuen, bisher unbekannten Wesenheiten.

5. Der/die spirituell Praktizierende unterliegt einer permanenten Transformation, einer Wandlung, die ohne sein/ihr Zutun und ohne Ziel und Wissen von selbst geschieht.

Versuchen wir jetzt also eine Synthese, eine Zusammenfassung des oben gesagten. Nehmen wir zunächst einmal an, dass "das Zeuge sein", dass "die Offenheit, Selbsterforschung und Entwicklung" nur Stufen sind, technische Begriffe einer Entwicklung, so bleiben "Freiheit, Integration und Transformation", die in sich wiederum eine Entwicklung darstellen, also ebenfalls Stufen sind. Fassen wir beide Gruppen zusammen und bilden wir daraus Bedingung und Wirkung, so können wir nachstehendem Ergebnis gelangen:

Die Definition:

**Spiritualität ist ein Weg der Selbsterforschung und Selbstentwicklung, dessen höchstes Ziel die Verwirklichung der höchstmöglichen Freiheit des Menschen bedeutet und diese in Permanenz und Reinheit zu erhalten sucht.**

Freiheit ist hier zu verstehen in dem Sinne, das die Freiheit des Einen nicht die Unfreiheit des anderen bedeuten kann, sondern Freiheit umschließt alles Lebendige, ist universell. Es gibt nur eine einzige Freiheit, und diese (des Einen) kann neben Unfreiheit (des Anderen) nicht existieren.

Selbsterforschung und Selbstentwicklung ist die Aufgabe jedes Einzelnen. Nur das Individuum kann diese Maxime für sich selbst vollbringen, und so unterliegt auch die Entscheidung, welcher Weg und welche Maßnahme zur Erfüllung führt, stets dem Einzelnen. Kein Mensch, auch der Weiseste nicht, kann diese Verantwortung für einen anderen übernehmen.

Die größtmögliche Freiheit ist immer nur ein Zustand des Augenblicks, und sie kann auf Dauer nicht in festgefügtten Formen existieren. Daher erfordert Permanenz und Reinheit dieses Zustandes ständige Anpassung, Entwicklung und Veränderung.

Freiheit ist eine höchst subtile Eigenschaft, ist sehr lebendig und beweglich. Kein Wort, kein Begriff und keine Lehre kann sie letztgültig beschreiben. Sie ist neu in jedem Augenblick.