

gibt es kein anderes Verkehrsmittel zwischen dem Eingeweihten und dem Einen, den er jetzt als sich selbst erkennt. In vollem Bewusstsein steigt er in die Sphäre des monadischen Lebens; er ist aus der dunklen Hölle des Persönlichkeitslebens in das lodernde Licht der Gottheit auferstanden ...“

Dr. Manfred Ehmer ist als Sachbuchautor zum Thema Geschichte der westlichen Esoterik hervorgetreten. Er gehört seit dem Jahr 2001 der Theosophischen Gesellschaft Adyar als Mitglied an.



BRIGITTE MOLNAR

Wie äußert sich Spiritualität im Leben?

Je nach Lebensalter wird jeder Spiritualität anders erleben. Ich erinnere mich an einen Herbstabend 1961, als ich im Alter von neun Jahren zusammen mit meinen Eltern an der Kommode im Flur unserer kleinen Wohnung stand und mich unvermutet ein bis dahin völlig unbekanntes Gefühl überkam. Innere Ruhe und sanfte Freude breiteten sich in mir aus. Ich fühlte unendlichen Frieden und eine tiefe Geborgenheit. Ein Zustand, von dem ich wollte, dass er für immer anhalten sollte. War nun dieser Wunsch nach einem solchen Lebensgrundgefühl mein erster Schritt auf dem Weg in die Spiritualität?

Mit diesem Gefühl ging ich am Abend ins Bett. Am nächsten Morgen aber war das Leben wie immer: ärmlich, mühselig, langweilig und ziemlich ungewiss. Was ich damals noch nicht zu fragen wusste: „Was war die Quelle dieser Geborgenheit? Lag sie in mir oder außerhalb von mir?“ Am Ende meiner Geschichte werden wir die Antwort wissen.

Etwa um die gleiche Zeit besprachen wir im Religionsunterricht in der Volksschule die Frage, ob wir gläubige Christen werden sollten und wenn ja, was wir dazu tun könnten. Dazu zog die Religionslehrerin den Vergleich heran, dass wenn wir vor der Wahl stünden, zwischen einem schönen Kleid oder einem festen Glauben wählen zu können, wir sicher zuerst einmal das schöne Kleid anprobieren wollten. Über soviel kurzsichtigen Unverstand war ich innerlich aufs äußerste empört.

Trotzdem begann ich eifrig, den evangelischen Gottesdienst zu besuchen. Ich saß in der harten, winterkalten Kirchenbank, umgeben von den kerzengeraden, gerechten Rücken der Kirchenbesucher. Das also waren die Gläubigen. Öfters befiel mich dabei ein unerklärlicher Schwindel. Fühlte sich so der Glaube an? Die Verbindung zu Gott? Meine Kirchenbesuche ebten allmählich ab.

Was ist Spiritualität?

Erst als ich nach meiner Scheidung 1988 wieder anfang, diesmal in die katholische Kirche meines Sprengels zu gehen, erlebte ich ähnlich innige Gefühle wie als Neunjährige. Gleichzeitig verstand ich auf meine Weise sehr genau, was der jeweilige Bibeltext und die Auslegung durch den Pfarrer sagen wollten. Oft begann sich dann ein Gefühl der Nähe, der unmittelbaren Verbindung zu einem großen, einem allgemein gültigen und allen zugänglichen Wissen in mir auszubreiten. Fühlt sich so Spiritualität an? Weil Spiritualität, abgeleitet von „spirit“, bedeutet: mehr dem „Geistigen“ zugehörig zu sein als der „Materie“? Gleichzeitig hatte ich während der Gottesdienste aber auch immer ein Gefühl des hoffnungslosen Leidens. Das kam neben meinem Unglücklich- und Allein-Sein nach meiner Scheidung auch daher, dass viele Bibeltexte so viel Leid transportieren. Gehören auch solche Gefühle zu einem spirituellen Leben?

Während der ersten Jahre meiner Kirchenbesuche weinte ich

fast immer. Ich war froh, dass dies durch die Sitzordnung in der Kirche unbemerkt blieb. Ob es nun daran lag, dass ich begonnen hatte, meine jahrelang angesammelten Verwundungen durch mein Weinen auszuleiten oder daran, dass ich zwei Jahre zuvor begonnen hatte, die verschleppte Leidensgeschichte meiner Kindheit und Jugend in einer Psychotherapie zu verarbeiten, weiß ich nicht genau zu sagen. Auf jeden Fall begannen solche Gefühle wie Verbundenheit, Innigkeit und Harmonie, die ich zum ersten mal mit neun Jahren einen kurzen Abend lang gefühlt hatte, mich stetig etwas länger auszufüllen.

Kann man sich vornehmen, spirituell zu leben?

Ganz allgemein wird angenommen, dass es leichter ist, spirituell zu leben, wenn man mit täglichen Übungen zum Beispiel seine Achtsamkeit schult. Oder noch strenger, sich aus dem Alltag zurückzieht, um sich in die Abgeschiedenheit eines Klosters zu begeben und sich gewissen Ordensregeln zu unterwerfen.

Ebenso erfolgversprechend aber ist es meiner Meinung nach, davon auszugehen, dass Spiritualität dem heilen Menschen von Natur aus eingegeben ist. Jedes menschliche Lebewesen bekommt von Geburt an das Rüstzeug zu einem spirituellen Leben mit in sein Gepäck. Denn in allen Gesellschaften war Spiritualität stets eine Konstante. Ob in historisch dunkler Vorzeit oder bei den heute noch lebenden Naturvölkern, ob in der Antike, den Sklavenhalter- oder Feudalgesellschaften, ob im Königstum, in einer Diktatur, im Kommunismus oder in der Demokratie: Spiritualität als Ehrfurcht vor dem unendlich und ewig Göttlichen hat es in allen Gesellschaftsformen gegeben und wird es immer geben, egal in welcher Form.

Sogar die moderne Hirnforschung hat in den letzten Jahren herausgefunden, dass spirituelle Gefühle im Schläfenlappen der Großhirnrinde erfahren werden. Der indischstämmige, jetzt in Amerika arbeitende Neurologe Vilaynur S. Ramachandran berichtet, dass sich bei Reizung eines bestimmten Teils der Schläfenlappen unterhalb der Großhirnrinde bei seinen Probanden solch spirituelle Qualitäten wie Ehrfurcht, Hingabe oder tiefe Liebe einstellen. Meine persönliche Erfahrung zu der Frage, ob man sich vornehmen kann, spirituell zu leben, ist folgende: In dem Augen-

blick, wo wir uns auf ein natürlich veranlagtes menschliches Bedürfnis fixieren, wie etwa das zu lieben, uns hinzugeben und unserer Göttlichkeit bewusst zu werden, verflüchtigt sich der Gehalt der anzustrebenden Qualität just in diesem Augenblick. Spiritualität entsteht nicht als Folge davon, dass ich mir explizit vornehme, spirituell sein zu wollen. Sondern sie entwickelt sich aus einem Prozess, der darin besteht, meine innere Welt mit meiner äußeren Welt und meine äußere Welt mit meiner inneren Welt zu verbinden und in Kontakt zu halten.

Spiritualität hingegen aktiv anstreben zu wollen, führt, wenn man sich nur noch für die Tiefe seines eigenen Lebens interessiert und dadurch nicht mehr neugierig nach außen ist, nichts mehr ausprobiert und nicht mehr offen ist für das auch weite und breite äußere Leben, in die Falle eines Ego-Trips. Öfters und ohne dass man sich dessen richtig gewahr wird, bestimmen nun, je nach Veranlagung, Rechthaberei, unbescheidene Bescheidenheit oder hochmütige Demut das innere und vielleicht sogar das äußere Leben.

Welche Voraussetzungen hat ein spirituelles Leben?

Für die meisten Menschen jedoch geht es zunächst einmal darum, die Verbindung zu ihrem Inneren herzustellen oder, wenn sie verloren ging, wieder zu finden. In dieser Hinsicht kommt uns das Älterwerden ungemein entgegen, weil es uns die Zeit dazu bereitstellt. Wenn allmählich das Augenlicht nachzulassen beginnt, verschiebt sich die Aufmerksamkeit ganz von alleine immer mehr von außen nach innen und gibt den Blick auf die Anteile des göttlichen Wesenskerns frei. Wie aber kann es geschehen, dass Menschen die Verbindung zu ihrem Inneren verloren haben? Zunächst ist man geneigt zu denken, dass die Lebensumstände der heutigen Menschen ein auch nach innen gerichtetes Leben nicht mehr zulassen. Das Tempo und die Aufmerksamkeit nach außen, die das heutige Leben jedem einzelnen von uns abverlangt, lässt sich fast nicht mehr steigern. Trotzdem bin ich mir nicht sicher, ob die Menschen in früheren Zeiten, die all die vielfältigen Anforderungen von heute nicht zu erfüllen hatten, deshalb spiritueller lebten als die, die es heute tun.

Ich glaube, um spirituell leben zu können, also den Zugang zu seinem Inneren halten oder zurückerhalten zu können, bedarf es

dreier Schritte. Ein erster Schritt ist die geistige Befreiung aus der Gewalt und den Verlusten, die mit den beiden Weltkriegen über die Menschen kamen, die diese Zeit miterleben mussten. Auch ich arbeite als Kind der Nachkriegszeit noch immer diese historische Altlast ab, um mich und die Zukunft zu heilen.

In einem zweiten großen Schritt geht es um die Befreiung aus Leid und Angst in den Familien, wie sie im Gefolge von Kriegen von den Herkunftsfamilien an die nächsten Generationen übergingen, teilweise noch bis zu den Kindern der heutigen Generation. Auch die Linien meiner Familien wurden durch die beiden Weltkriege gründlich gestört und deren Mitglieder in alle Welt verstreut. Trotzdem sehe ich mich als Grundstock einer neu aufkeimenden, in die Zukunft hinein weisenden Familienlinie.

Der wichtigste Schritt dabei aber ist die Heilung der eigenen Wahrnehmung. Sie führt direkt zum spirituellen Kern, den jeder Mensch in sich trägt. Weil meine innere und äußere Wahrnehmung durch den Zweiten Weltkrieg und die damaligen übergriffigen und manipulierenden Erziehungsmethoden so stark verletzt war, unterzog ich mich einer Traum-Analyse. Diese Arbeit mit meinen inneren Bildern hat meine Wahrnehmung von verletzenden Mustern befreit und mich wieder heil gemacht. Mittlerweile kann ich als Therapeutin andere Menschen bei der Heilung ihrer Erinnerungen begleiten.

Wenn durch diese Befreiung von gesellschaftlich und familiär geprägten Altlasten das Bewusstsein beginnt, sich zu heilen, und sei es nur ein klein wenig, wird gleichzeitig auch die innere und äußere Wahrnehmung geheilt. Dadurch wird man beginnen, das Göttliche in sich immer stärker wahrzunehmen. Ganz von alleine entsteht zugleich das Bestreben, die Verbindung mit diesem göttlichen Bewusstsein zu halten. Dann spürt man immer öfter, dass man auf einem richtigen Weg ist und kann die daraus resultierende Kraft und Zuversicht auch an andere weitergeben.

Heißt spirituell leben tägliches Meditieren?

Diese Frage muss nicht sofort mit einem „Ja“ beantwortet werden. Das Wichtigste ist die Befreiung von einem eventuell vorhandenen Leid. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Heilung des inneren Kindes und seiner Familie. Dieser Kontakt mit den inneren

Bildern des Bewusstseins kann als Dialog, Tanzen, Malen, Reisen oder anders geschehen. Im Anschluss daran kann man sich der vom Buddhismus empfohlenen Meditation zuwenden, um mit seinem Göttlichen in Kontakt zu bleiben. Weil dadurch Körper und Geist beruhigt werden, dient dieses „Stillsitzen“ auch der Vermeidung von weiterem Karma.

Glücklich sein können

So überraschend es in diesem Zusammenhang klingen mag, halte ich die Fähigkeit, glücklich sein zu können für eine wichtige Voraussetzung, um spirituell leben zu können. Die moderne Glücksforschung bezeichnet „glücklich sein“ als ein „im Fluss sein“, etwa wenn man körperlich oder geistig oder schöpferisch tätig ist.

Ich erlebe aber auch, dass ich dann glücklich bin, wenn alte Gefühlsbröselchen, die bei mir bisher mit belastetem Bedeutungsgehalt verbunden waren, sich fügsam in eine aktuelle Situation einschmiegen und dabei gleichzeitig diese neue Situation erweitern und erhellen. Wenn sich in meiner freundlichen, friedlichen Gegenwart eine belastete Erinnerung aufzulösen beginnt, spüre ich in diesem „Glücklich sein“ auch Geborgenheit und Zuversicht. Diese Antwort kann ich fünfzig Jahre später der damals neunjährigen Brigitte geben.

In die Sprache der Gehirnforschung übersetzt würde man sagen, dass sich im Gehirn alte, belastende Nervenverschaltungen aufgelöst und neue Verschaltungen geknüpft haben. Aus diesem „glücklich sein können“ entspringt dann eine Freude, aus der heraus man die Kraft und Fülle seines Lebens auch mit anderen teilen möchte.

Dann wird man beginnen, ohne dass man weiß wie, sich nicht mehr nur für sich, seine eigene Familie oder seinen Beruf zu interessieren, sondern auch für das Wohl der Nachbarkinder, seiner Arbeitskollegen, kurz, des näheren und weiteren sozialen Umfeldes. Und man wird plötzlich Aufgaben entdecken, von denen man gar nicht wusste, dass es sie gibt. Man wird sich dafür interessieren, wie wir unsere zerstörerische Lebensform in eine nachhaltigere umwandeln können. Oder man wird seinen Urlaub dazu verwenden wollen, zerstörte Naturräume wieder aufzubauen. Man

wird keine Trennung mehr machen wollen zwischen dem eigenen Wohl und dem anderer Menschen oder dem der Natur.

Vielleicht schon davor hat sich das Bedürfnis eingestellt, alle Lebewesen, sogar Steine etwa, zu achten, sich vegetarisch oder gar von Lichtnahrung (Prana) zu ernähren und einfach und bedürfnislos zu leben. Genau wie es die Regeln des edlen achtfachen Pfades Buddhas empfehlen. Wenn man solcherart die Verantwortung für sich und die Welt übernommen hat, wird man sich allmählich dem Gottesbewusstsein Atmans und Brahmans verbunden fühlen, zu dem dieser Weg der Spiritualität „im Alltag“ ganz sicher hinführt.

Brigitte Molnar, München, Lehrerin und Psychotherapeutin, war 2007 und 2008 in Trivandrum / Malabarküste / Südindien und ist seit Juni 2008 Mitglied in der Theosophischen Gesellschaft Adyar.

MARTHA WILKENS

Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Im *Kybalion* heißt es: „Jede Ursache hat ihre Wirkung, jede Wirkung hat ihre Ursache; alles geschieht gesetzmäßig; Zufall ist nur der Name für ein unbekanntes Gesetz. Es gibt viele Ebenen der Ursächlichkeit, aber nichts entgeht dem Gesetz.“

Das Gesetz von Ursache und Wirkung, in der theosophischen Lehre als Karma bekannt, ist ein kosmisches Gesetz, ein göttliches Gesetz. Wenn es kein weltliches und kein Naturgesetz ist, sondern ein göttliches Gesetz, muss es wie die Schöpfung von oben nach unten wirken, von der göttlichen Sphäre hinunter bis in die materielle Ebene. Und wenn wir es genau betrachten, ist es die erste Wirkung, die aus der göttlichen Quelle, der Einheit, der ursachlosen Ursache ausgeht und als erste Ursache die ganze Schöpfung bedingt.

Ein weltliches Gesetz wirkt im sozialen Bereich der Menschen und ist von Menschen gemacht, damit ein möglichst friedliches