

Integrale Weltsicht und die drei Gesichter Gottes

Spiritualität und Wirklichkeit

Im Vorfeld zu diesem Artikel sagte eine gute Freundin: „Drei Gesichter Gottes? Der Titel ist doch wohl eine Provokation.“ Aus ihrer Sicht hat Gott kein Gesicht bzw. kann gar kein Gesicht haben, da Gott jenseits von Vorstellung und Bildern ist. So gesehen ist der Titel natürlich eine Provokation. Ein anderer Freund sagte: „Gott hat 1000 Gesichter.“ Ein dritter Freund sagte zu Willigis Jägers neuem Buch *Jenseits von Gott*: „Der Titel ist eine Provokation.“ Denn für ihn als praktizierenden Christen ist Gott ganz klar als Gegenüber wahrzunehmen. Ich dachte bei mir: So ist das also. Wir scheinen zwei Wirklichkeiten zu haben. Das eine sind die drei Gesichter als etwas, das als ein Ausdruck Gottes verstanden werden kann, und das andere ist die Unio Mystica (Einheitserfahrung mit Gott) selbst. Es scheint so, als gäbe es zwischen diesen beiden Sichtweisen einen großen Graben. Daher möchte ich beide etwas genauer betrachten und dann schauen, wie sie miteinander vereinbar sind. Der Artikel handelt von absoluter und relativer Wirklichkeit, von Weltsichten oder Bewusstseinsstufen, von den drei Gesichtern Gottes. Ein weiteres Thema ist: auf dem Gipfel zu stehen und wieder aus dieser Erfahrung heraus zu fallen. Am Ende möchte ich anhand der Metapher der Mandorla die integrale Weltsicht und die drei Gesichter Gottes noch einmal zusammenfassen.

Beginnen möchte ich mit den folgenden Zeilen Willigis Jägers:

„Die Religionen sind Glasfenster einer großen Kathedrale. Alle versuchen sie, etwas in den Glasfenstern über das Licht dahinter auszusagen, und alle sagen etwas anderes aus. Entsprechend ihrer Kultur, Bildung, Zeit, Zeitgeschichte. Aber alle werden vom gleichen Licht beleuchtet. Es geht immer darum, das gleiche Licht zu erfahren, das die verschiedenen Glasfenster dahinter erleuchtet.“

Das Licht - oder das Allerhöchste - ist jenseits aller Perspektiven. So sieht es Willigis Jäger, und so sehe ich es auch. Doch was ist mit den Glasfenstern? Die Glasfenster sind Perspektiven, die auf das Licht verweisen. Und jede dieser Perspektiven trägt zum Entwickeln unserer Weltsicht, unseres Bewusstseins und Gewahrseins auf eine einzige Art und Weise bei. Und beides ist nicht voneinander zu trennen. Damit ist eigentlich schon alles gesagt. Nur - wie ist das zu verstehen? Mit dieser Fragestellung wird sich dieser Artikel im Wesentlichen beschäftigen. Ohne den Wert der wunderbaren Verse von Willigis zu schmälern, möchte ich dennoch hinzufügen:

Wir sollten die Glasfenster in ihrer Schönheit anerkennen, sie bisweilen putzen und gegebenenfalls auch erneuern.

Ich denke, dass wir Sichtweisen für unser ganz alltägliches Leben brauchen, um das Licht sowohl rational als auch emotional erfassen zu können; um zu begreifen, was eigentlich unbegreifbar ist. Und wenn ich die Glasfenster (Weltsichten) nicht putze und – falls nötig – erneuere, scheint immer weniger Licht hindurch.

Wie sieht eine integrale Sichtweise zu dieser Metapher aus? „Eine integrale Spiritualität gründet sich auf eine allem innewohnende Einheit von Geist, Materie, Energie, Bewusstheit, Raum, Zeit und allen Erscheinungen und Wahrnehmungen.“ (Aus der Charta für integrale Spiritualität – der Schule für Integrale Spiritualität.)

Aber gehen wir noch einmal zurück. Es scheint also mindestens zwei Sichtweisen und zwei Wirklichkeiten zu geben, die offensichtlich nicht immer zusammenpassen. Wir kennen diese Polaritäten: Form und Leere, Sein und Werden, Gott und Welt, Einheit und Zweiheit, Yin und Yang. Wir haben in diesem Sinne auch zwei Selbst: ein höheres absolutes, wahres

Selbst und ein relatives, alltägliches und endliches Selbst. Die großen spirituellen Traditionen haben eine starke Tendenz, nur das absolute Selbst anzuerkennen. Das zeigt sich beispielsweise im Zen, in der christlichen Mystik, im tibetischen Buddhismus. Auch Eckhart Tolle betont immer gerne die absolute Sichtweise und Erfahrung. Es heißt dann: „Sei einfach im Hier und Jetzt.“ Ich hörte vor kurzer Zeit einen Vortrag, der begann mit den Worten: „Eigentlich reicht ein Wort für den Vortrag aus. Ein Wort, das alles umfasst. Es ist das Wort ‚Jetzt‘.“ Und damit wird in der Regel auch die Erfahrung des Absoluten verbunden. Die absolute Erfahrung wird als das Ziel hervorgehoben. Es heißt: Das Absolute kann nicht mit dem Verstand erfasst werden. Die Negativtheologie sagt dazu: Es ist nicht dies, und es ist nicht das. Man kann die eigentliche Unio Mystica (Einheitserfahrung mit Gott) nicht benennen. Und tut man es doch, ist man schon auf dem Holzweg.

Und dennoch haben wir den Wunsch, diese Wirklichkeit zu benennen. Wir brauchen dafür einen Bezugsrahmen oder Landkarten (wie Ken Wilber sich ausdrückt). Das scheint ein krasser Widerspruch in uns selbst zu sein. Häufig wird gesagt: Das Relative ist menschlich, und dies gilt es zu überwinden. Und es wird dabei vom „Marktplatz des Lebens“ gesprochen. Die Frage ist: Wie geht das? Was bedeutet das? Darauf gibt es von spirituellen Lehrern kaum brauchbare Antworten.

Wie schon gesagt, geht es letztlich in spirituellen Traditionen wie Zen, Vipassana und auch in der Mystik um die Erfahrung im Hier und Jetzt. Diese Erfahrung will ich überhaupt nicht in Abrede stellen. Doch scheint mir angesichts der Probleme der Welt, „nur“ im Hier und Jetzt sein zu wollen, nicht mehr ausreichend zu sein. Um uns herum gibt es Kriege wie gerade in Syrien. Es gibt Umweltzerstörung. Es gibt im persönlichen Bereich einen immer größer werdenden beruflichen Druck. Wir haben im ganz alltäglichen Leben Konflikte und Nöte zu bewältigen. Wir brauchen deshalb eine Spiritualität, die nicht nur in den Alltag führt, sondern die den Alltag umarmt und gleichzeitig ganz konkret tätig wird.

Ich möchte im Folgenden die beiden großen Bereiche Absolut und Relativ beleuchten. Beginnen wir mit den Bewusstseinsstufen.

Bewusstseinsstufen

Ich beziehe mich in den folgenden Zeilen auf die Erkenntnisse von Jean Gebser, Clare Graves, Don Beck, Ken Wilber, Steve McIntosh sowie Tilmann Haberer, Werner Tiki und Marion Küstenmacher.

WELTSICHTEN	WERTE	FARBEN	FORSCHER
Archaisch	Existieren	Beige	Jean Gebser
Magisch	Sicherheit	Purpur	Jean Gebser
Egozentrisch	Macht	Rot	u.a. Don Beck
Mythisch/traditionell	Wahrheit	Blau	Jean Gebser
Rational	Freiheit	Orange	Jean Gebser
Pluralistisch	Verbundenheit	Grün	Jean Gebser
Integral	Zusammenschau	Gelb	Jean Gebser
Postintegral	Universalität	Türkis	u.a. Don Beck
Kosmisch	Allverbundenheit	Koralle	u.a. Don Beck

Viele Bewusstseinsforscher (auch Ken Wilber) beziehen sich – zu Recht – auf Weltsichten von Jean Gebser sowie auf Clare Graves und Don Becks „Spiral Dynamics“. Wir sollten uns vergegenwärtigen und anerkennen, dass sich in der Geschichte der Menschheit Bewusstseinsstufen oder Weltsichten, wie Jean Gebser es nennt, entwickelt haben. Jean

Gebser, einer der Pioniere auf diesem Gebiet, rekonstruierte sechs Stufen. Clare Graves, Don Beck sowie Küstenmacher und Haberer kommen auf neun Stufen.

Auch wenn die Beschreibungen der Entwicklungsstufen unter den Pionieren der Bewusstseinsforscher nicht immer identisch waren und sind, gibt es heute eine zunehmende Zustimmung unter akademischen Psychologen (und Bewusstseinsforschern) dazu, dass die Bewusstseinsentwicklung sich durch die Abfolge kulturübergreifender Ebenen vollzieht.

Diese Bewusstseinsstufen stehen dafür, wie der Mensch oder das menschliche Bewusstsein wahrnimmt und sich und die Welt – aufgrund der Bewusstseinsstufen – „interpretiert“. Dabei wird deutlich: Jede Stufe entwickelt sich aus der vorausgegangenen und integriert diese in sich. Wenn ein Mensch eine bestimmte Stufe erreicht hat, wird er allenfalls in besonderen Krisensituationen auf eine vorhergehende Stufe zurückfallen. Entscheidend war für Gebser, dass es unsere Weltsicht ist, die uns prägt. Sie konstruiert die Wirklichkeit unseres Denkens und ist damit auch Motor unseres Handelns.

Wie sieht eine integrale Sichtweise dazu aus? Eine Integrale Sichtweise würdigt alle Stufen/Weltsichten gleichermaßen. Sie bekämpft und wertet die anderen Stufen nicht ab. Ich möchte an dieser Stelle „Weltsichten“ einmal schlagwortartig zusammenfassen: Jede Stufe hat dominante Werte oder spezielle Mottos; ganz bestimmte Pathologien; prägt uns in Krisensituationen; findet sich in Beziehungen, Familien und Organisationen wieder; prägt und beeinflusst unsere Sichtweisen auf Spiritualität; auf jeder Stufe gibt es Lernerfahrungen für Veränderungsprozesse; und jede Stufe will und muss gelebt bzw. durchlebt werden. So gibt es auch auf jeder der Ebenen eine spezifische Sichtweise auf Religion und Spiritualität, die ihre volle Berechtigung hat.

Don Beck dazu:

„Glaube hat – wie alles andere auch – das ‚Recht‘, sich zu entwickeln.“

Hinzuzufügen ist: Religion hat auch die Verpflichtung, sich zu entwickeln. Geschieht dies nicht, ist es eine tote Religion, von der sich Menschen abwenden. Gehen wir also davon aus, dass die Weltsicht auf Religion unser Denken, Fühlen und Handeln prägt. So gibt es eine archaische Weltsicht auf Religion, eine magische Weltsicht auf Religion, eine egozentrische Weltsicht auf Religion, eine traditionelle Weltsicht auf Religion, eine rationale Weltsicht auf Religion sowie eine pluralistische und eine integrale Weltsicht auf Religion. Und dies gilt für Menschen aus allen großen Religionen und Traditionen. Auf jeder Ebene des Bewusstseins (in jeder der Religionen) haben wir es offenbar mit einer ganz anderen Art von Religion zu tun. Das bedeutet, dass jede Ebene ihr eigenes Existenzrecht hat. Das bedeutet auch: Die höchste Ebene von heute ist nur Vorläufer einer noch höheren Ebene von morgen. Daraus folgt, dass es eine Hierarchie zwischen Ebenen gibt, die „höher“ entwickelt sind, und anderen, die „niedriger“ entwickelt sind. Diese implizite „Bewertung“ mag, wenn man eine pluralistische Weltsicht vertritt, gewöhnungsbedürftig sein. Da höhere Entwicklungsstufen eine größere Spannweite haben als niedrige, schlicht, weil der Raum dessen, was sie integrieren, größer oder weiter ist, hat diese Bewertung jedoch eine nachvollziehbare Grundlage. Jean Gebser hat darüber in den 1950er Jahren geschrieben, teilweise prophetisch, denn die integrale Stufe und die kosmische Bewusstseinsstufe im Menschen entwickelten sich im Grunde erst danach.

Ich beziehe mich im Folgenden auf acht Stufen (von neun), die im integralen Kontext allgemeine Gültigkeit haben.

BEWUSSTSEINSSTUFEN – kurz gefasst

BEIGE – Archaisches Bewusstsein / Dominanter Wert: Überleben

- ICH-Stufe / Beginn vor 100.000 Jahren / 5 % der Weltbevölkerung.

- Weltsichten und Motto: Hier ist man auf die Befriedigung menschlicher biologischer Bedürfnisse ausgerichtet. / „Irgendwie den Tag überstehen.“
- Gottesbild: Ein Gottesbild ist hier noch nicht vorhanden.

PURPUR – Magisches Bewusstsein / Dominanter Wert: Sicherheit

- WIR-Stufe / Beginn vor 50.000 Jahren / 5 % der Weltbevölkerung
- Weltsicht und Motto: Die Geister des Stammes werden bei Laune gehalten. / „Ehre die Ahnen und die Geister.“ „Es gibt keine Zufälle.“
- Gottesbild: Es gibt eine Vorstellung einer Naturmystik und von Göttern, die über bestimmte Lebensbereiche wachen, beispielsweise Götter, die für eine gute Ernte angerufen werden usw.

ROT – Egozentrisches Bewusstsein / Dominanter Wert: Macht

- ICH-Stufe / Beginn vor 10.000 Jahren / 20 % der Weltbevölkerung
- Weltsicht und Motto: Gefühlen und Impulsen wird unmittelbar gefolgt. / „Vertraue dir selbst und niemandem sonst.“ „Ich will alles, und zwar jetzt.“
- Gottesbild: Man glaubt an einen strafenden und unbarmherzigen Gott. Gleichzeitig hat man Angst vor diesem Gott und will mit ihm nichts zu tun haben.

BLAU – Traditionelles Bewusstsein / Dominanter Wert: Wahrheit

- WIR-Stufe / Beginn vor 5.000 Jahren / 55 % der Weltbevölkerung
- Weltsicht und Motto: Das Leben hat einen Sinn, eine Richtung und einen Zweck mit vorherbestimmtem Ausgang. / „Ich gehorche dem Gesetz und der Tradition.“
- Gottesbild: Einziger Gott und Schöpfer von Himmel und Erde. Dieser Gott ist Geber des Gesetzes. Die Bibel wird als „absolut“ gesehen und wörtlich genommen.

ORANGE – Rationales Bewusstsein / Dominanter Wert: Erfolgsstreben

- ICH-Stufe / Beginn vor 300 Jahren / 15 % der Weltbevölkerung
- Weltsicht und Motto: Es wird im eigenen Interesse gehandelt und man spielt, um zu gewinnen. / „Ich strebe nach Autonomie und Unabhängigkeit.“ „Lerne durch Versuch und Irrtum.“
- Gottesbild: Nietzsche formuliert es so: „Gott ist tot.“ Er meint damit den magisch/mythischen Gott. Auf dieser Stufe verliert man Gott (z. B. Atheismus).

GRÜN – Pluralistisches Bewusstsein / Dominanter Wert: Verbundenheit

- WIR-Stufe / Beginn vor 150 Jahren / 5 % der Weltbevölkerung
- Weltsicht und Motto: Gemeinsam mit anderen wird die mitfühlende Dimension der Gemeinschaft erforscht. Entscheidungen werden durch Konsens getroffen. / „Ich fühle mich ein.“
- Gottesbild: Gott als Freund des Menschen und barmherziger Gott. Gott ist hier ein väterlicher und auch ein mütterlicher Gott. Man möchte Gott jetzt erfahren.

GELB – Integrales Bewusstsein / Dominanter Wert: Zusammenschau

- ICH-Stufe / Beginn vor 50 Jahren / 1 % der Weltbevölkerung
- Weltsicht und Motto: Man lebt ein erfülltes und verantwortungsvolles Leben zum Wohle des Ganzen. Anerkennung und Wertschätzung der bisherigen Stufen. / „Ich erkenne die Struktur des Chaos.“
- Gottesbild: Paradoxes trinitarisches Gottesbild. Die Einheit von Gott und Mensch.

TÜRKIS – Post-integrales Bewusstsein / Dominanter Wert: Universalität

- WIR-Stufe / Beginn vor 20 Jahren / 0,1 % der Weltbevölkerung

- Weltsicht und Motto: Alles ist mit allem innerhalb von lebendigen Systemen im Fluss. / „Allverbundenheit, Harmonie und Weltethos.“ / „Ich wirke für die Menschheit und darüber hinaus.“
- Gottesbild: Gott als GEIST und pulsierender Prozess, kosmische Allverbundenheit.

Was sind nun die drei Gesichter Gottes?

Damit es keine Missverständnisse und Irritationen gibt, sei an dieser Stelle ganz deutlich gesagt: Die drei Gesichter sind nicht GEIST/Gott oder das Urlicht selbst, sondern die Fenster, die darauf hinweisen. Vereinfacht kann man sagen: Sobald sich GEIST/Gott in der Existenz zum ersten Mal manifestiert, gibt es GEIST in der ersten, zweiten und dritten Person.

Die drei Gesichter Gottes sind also Betrachtungsweisen (wie dieser Artikel) und gleichzeitig erfahrbare Zustände, die jeder von uns erreichen kann. Und die Kontemplation bzw. Meditation ist ein Weg, um Erfahrungen des ersten und zweiten Gesichtes zu machen und mündet in die Unio Mystica, die Einheitserfahrung mit Gott.

In verschiedenen spirituellen Traditionen finden wir die „Dreiheit“ oder „Trinität“ wieder: Christus sagt: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst und Gott über alles.“ Auch in anderen spirituellen Traditionen ist die Trinität bekannt.

In der Dzogchen-Lehre der Nyingma-Tradition wird von der Dreiheit von Mutter, Sohn und Energie gesprochen, wobei Energie die Untrennbarkeit von Mutter und Sohn ist. Dies entspricht der Triade von Essenz, Natur und Energie. Die Symbole werden benutzt, um das Verständnis der Sichtweise zu erleichtern.

Im Hinduismus gibt es die Einheit der drei Aspekte von Gott als Schöpfer Brahma, als Erhalter Vishnu und Zerstörer Shiva. Diese Dreiheit in der Einheit repräsentiert das formlose Brahma und drückt die schöpfenden, erhaltenden und zerstörenden Aspekte des höchsten Seienden aus, die sich gegenseitig bedingen und ergänzen. Das Judentum lehnt meines Wissens die Trinität grundsätzlich ab.

Ken Wilber hat die drei Gesichter Gottes in seinem Buch „Integrale Spiritualität“ 2006 erstmals beschrieben. Martin Buber benennt drei Möglichkeiten, wie Gott erfahren und verstanden werden kann. Er spricht von „Naturhaftigkeit“, die sich in allem darstellt (drittes Gesicht), von „Personhaftigkeit“ (zweites Gesicht) und „Geisthaftigkeit“ als Ursprung von allem (erstes Gesicht).

Die drei Gesichter Gottes – kurz gefasst

Das erste Gesicht Gottes ist das große ICH BIN, der GEIST in uns, und kann als SEINSZUSTAND in uns erfahren werden.

Das zweite Gesicht Gottes ist das große DU, die strahlende lebendige Gottheit, der ich mich hingeebe. Das zweite Gesicht ist auch die Hinwendung und Liebe zu dem Göttlichen im Menschen. Bedeutet: Nicht nur ich bin göttlichen Ursprungs, sondern auch der „Nächste“ ist göttlichen Ursprungs.

Das dritte Gesicht Gottes ist das große ES. Die große Vollkommenheit der Existenz. Das dritte Gesicht wird häufig als Naturmystik bezeichnet.

Im Integralen Institut haben u. a. Thomas Keating und David Steindl-Rast an der Idee der drei Gesichter Gottes mitgewirkt. Um einen konkreteren Zugang dazu zu bekommen, stelle ich an dieser Stelle ein Körpergebet zu den drei Gesichtern Gottes vor:

ICH BIN – [die Hände vor dem Herzen]

Ich bin der/die ich bin. Ich bin die Öffnung und Leere,
in welcher alles erscheint und vergeht.

DU BIST – [Verneigung, mit aneinander gelegten Händen]

Du bist die liebende Gottheit, vor der ich mich verneige.
Ich erkenne, liebe und verehere dich in allen Wesen.
Deine Gnade ist unerschöpflich.

ES IST – [mit offenen Händen]
Es ist vollbracht. Die Schöpfung in all ihrer Schönheit und Herrlichkeit
ist Gegenstand meiner Verehrung.
Staunend und voller Ehrfurcht betrachte ich die geschaffene
und sich entwickelnde Welt.

Eigenes Erleben – Unio Mystica

Ich möchte jetzt eine sehr persönliche Erfahrung wiedergeben. Ich möchte von einer Einheitserfahrung (Unio Mystica) berichten, die ich vor 32 Jahren erleben durfte. Zu diesem Zeitpunkt war ich 23 Jahre jung. Ich war – so sehe ich es jetzt – spirituell suchend. Diese Erfahrung hat mich nicht nur nachhaltig geprägt, sondern mein Leben völlig neu ausgerichtet. Dabei bin ich mir bewusst, dass ich etwas beschreiben möchte, was eigentlich nicht (oder kaum) zu beschreiben ist. Um es für Sie als Leser nachvollziehbar zu machen, benutze ich das Konzept oder die Idee der drei Gesichter Gottes.

Ich kann mich noch erinnern, dass ich morgens in dem Buch *Die Kunst des Liebens* von Erich Fromm gelesen hatte. Am Nachmittag ging ich etwas gedankenverloren in einem sehr schönen kleinen Wäldchen spazieren. Dann, aus heiterem Himmel, einfach so, kam ich in einen Zustand der Erleuchtung und Glückseligkeit. Jetzt beim Schreiben merke ich, wie plump doch Worte sind. Für die Erfahrung gibt es einfach nicht die passenden Worte. Aber gut, ich will den Fluss nicht weiter stoppen.

Ich spürte von einem Moment auf den anderen: Ich bin Licht. Ich erlebte mich als Lichtwesen, als etwas „Heiliges“. Jede Faser, jede Zelle von mir war Licht und strahlte. Da gab es nichts Schattenhaftes, nichts Störendes. Ich war vollkommene Liebe. In mir öffnete sich eine unglaubliche Weite und Grenzenlosigkeit. Gleichzeitig gab es kein ICH mehr. Ein Zustand, das sei an dieser Stelle gesagt, den ich nie wieder erlebt habe. Leider!

Ich war Teil der Schöpfung. Diese Erkenntnis kam zu meinem Empfinden über mich selbst dazu. Ich schaute mich um und sah, dass auch der Wald, die einzelnen Bäume, der Waldboden, die Vögel um mich herum dieses Licht ausstrahlten. Alles um mich herum schien wie über Lichtfäden miteinander verbunden zu sein. Auf einen Schlag erkannte ich, dass die Bäume, der Waldboden, alles, was lebt, Gottes Schöpfung und gleichzeitig Gott selbst ist. Wobei Gott in einer Person nicht erschien. Aber für mich war klar: Dieses Licht, die Verbundenheit und dieses unglaubliche Gefühl von Liebe ist Gott.

Ich blieb noch eine ganze Weile dort im Wald. Als ich anschließend nach Hause kam, war ich immer noch – auch wenn etwas abgeschwächt – in diesem Zustand der Glückseligkeit. Ich blieb einige Tage in diesem Zustand, auch wenn die Intensität doch merklich abnahm. Ich zog mich zurück von meiner Umwelt, bin aber dann doch am nächsten Tag zu einer Geburtstagsfeier eines Freundes gegangen. Ich wusste allerdings nicht, wie ich mich dort verhalten sollte. Der Zustand hielt an, und ich sah auch dort in dem Wohnzimmer diese Verbundenheit von allem. Ich sah, wie alle Anwesenden dort mit sichtbaren goldenen Fäden verbunden waren. Und diese Fäden leuchteten genauso wie die Menschen selber von innen heraus. Ich saß einfach stumm da und war außerstande, dazu etwas zu sagen. Ich sah auch, wie Blumen Licht ein- und ausatmeten.

Als der Zustand der Erleuchtung dann ganz und gar abgeklungen war, fiel mir eine Last von den Schultern. Ich wusste einfach nicht, wie ich mit diesem Zustand umgehen sollte. Und ich wusste das, was mir widerfahren war, nicht einzuordnen. In den ersten Jahren nach dieser Erfahrung hatte ich niemanden, mit dem ich darüber sprechen konnte. Ich habe es

dann Freunden erzählt. Diese hielten mich schlichtweg für verrückt und fragten danach, ob ich Drogen genommen hätte. Einem Pfarrer konnte und wollte ich es auch nicht erzählen. Zu einem Therapeuten hatte ich keinen Bezug. Ich war allein damit, und dennoch fühlte ich mich unglaublich beschenkt.

In mir, so spürte ich, war Gott erwacht. Seitdem spüre ich eine tiefe Sehnsucht, dieses Erwachen wieder zu erleben. Bildlich gesprochen ist es so: Mich zieht etwas (Gott in mir) am Schopf. ES zieht mich nach vorne. Der erwachte Teil in mir drängt mich, dieses Licht in die Welt zu tragen.

Hinzufügen möchte ich, dass ich mich einige Jahre später in einem christlichen Meditationskreis wiederfand. Ich habe lange gezögert, dies im Vortrag mitzuteilen. Auch jetzt, beim Schreiben, fällt es mir schwer, darüber zu sprechen. Ich tue es dennoch, weil ich der Meinung bin, dass spirituell Suchende, seien sie nun Lehrer oder einfach Praktizierende, über solche Erfahrungen sprechen sollten. Es wäre sicherlich sinnvoll, solche Erfahrungen miteinander zu vergleichen und wissenschaftlich zu untersuchen bzw. zu erforschen. Nahtoderfahrungen (die sich ähnlich lesen) werden ja auch schon seit Jahrzehnten erforscht und bewegen Menschen mehr und mehr.

Die drei Gesichter Gottes – Das erste Gesicht Gottes

Wir können durch verschiedene Arten formloser Meditation als GEIST/GOTT erwachen. Diese Erfahrung der Einheit mit Gott kann sich so vertiefen, dass sich alle Grenzen zwischen uns und Gott auflösen. Wir sind dann im Grunde alles: Dieses grenzenlose, unglaublich komplexe Spiel von wirbelnden Kräften, die unendlich viel größer als unser Körper und unser Verstand sind. Wir sind das Urlicht, das schon immer da war und immer sein wird. Wir haben das einfach schlicht vergessen, weil wir zu sehr verstrickt sind in dieser Welt. Wir sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht.

Das erste Gesicht ist das ICH BIN, der GEIST als der große Zeuge in uns. Es ist reines Bewusstsein, das seinen göttlichen Ursprung kennt. Wir können meditieren und uns selbst fühlend erleben und (er)kennen als das Göttliche in der ersten Person, als Quelle unseres Seins.

Die erste Zeile des Körpergebetes zu den drei Gesichtern Gottes „ICH BIN der/die ICH BIN“ ist das lebendige Vermächtnis aller spirituell/religiösen Traditionen als eine Einladung an alle Menschen, diese Dimension des Göttlichen zu erfahren und zu verkörpern. Diese Dimensionen des Göttlichen können wir in jedem Augenblick erfahren und zum Ausdruck bringen. In diesem „reinen“ Bewusstsein ist alles immer gegenwärtig.

Wenn wir meditieren, können wir uns selbst fühlend erleben und uns (er)kennen als Quelle und Gottheit. Mystiker drücken das erste Gesicht so aus:

Meister Eckhart

Das Auge, mit dem ich Gott schaue, ist dasselbe Auge,
darin mich Gott sieht. Mein Auge und Gottes Auge,
das ist ein Auge und ein Sehen und ein Erkennen und ein Lieben.

Ein Sufi-Meister

Wenn du dich selbst erkennst, löst sich dein Ich-Sein auf
und du erkennst, dass du und Gott ein und dasselbe sind.

Aus dem Thomasevangelium:

Jesus sprach: Das Reich Gottes ist in euch und außerhalb von euch.
Wenn ihr euch erkennt, werdet ihr erkannt werden und werdet erkennen,
dass ihr Söhne und Töchter des lebendigen Vaters seid.
Wenn ihr euch aber nicht erkennt, so seid ihr arm.

Spirituelle Praktiken sind: Kontemplation und Herzensgebet; Vipassana; Dzogchen; alle Methoden der formlosen Meditation.

Das zweite Gesicht Gottes

Beim zweiten Gesicht Gottes geht es um eine gefühlte Hingabe und Verbindung zu dem, was in unserer westlichen Gesellschaft „Gott“ genannt wird. Der deutsche Mystiker Meister Eckhart spricht von Gott als die strahlende und lebendige Gottheit. Diese Gottheit in allen Wesen zu erkennen, zu lieben und zu verehren, scheint mir das Gebot unserer heutigen Zeit zu sein.

In seinem Buch *Integrale Spiritualität* (2006) spricht Ken Wilber erstmals von Gott in der zweiten Person. Damit rückt er das zweite Gesicht Gottes neu in das Zentrum der Betrachtung.

Martin Buber (1878–1965) hat eine Du-Mystik (wie mein Freund Michael Habecker es nennt) entwickelt. 1923 erschien dazu sein Buch *Ich und Du*, das bis heute nicht an Aktualität verloren hat. Ein lesenswertes Buch!

Buber drückt sich in der Beziehung zu Gott folgendermaßen aus:

„Der wirkliche Gott ist der anredbare, weil anredende Gott.“

Bezogen auf Gott im „Nächsten“ meint Buber:

„Liebe ist Verantwortung eines Ich für ein Du ...“

„Der Mensch wird am Du zum Ich.“

„... wechselseitiges Fluten von Ich und Du“

Lassen Sie uns hinschauen, wie wir zu Gott stehen. Wie wirken die Verse von Buber auf uns? Fühlen wir uns davon angezogen oder erzeugen die Zeilen Widerstand. Es geht mir dabei nicht um Moral oder Richtig und Falsch, sondern um eine kurze Wahrnehmung dessen, was ist. Ich möchte mit Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, über diese Zeilen in einen Dialog kommen und Sie einladen, die eigene Position kurz wahrzunehmen.

Anschließend lade ich Sie ein, mit sich dazu in einen Dialog zu kommen. Wenn Sie mögen, nehmen Sie die verschiedenen Stimmen in sich wahr, die sich hierzu äußern. Das kann eine spannende Angelegenheit werden.

Machen wir uns bewusst: Auch wenn wir vielleicht nie darüber nachgedacht haben, unsere Beziehung zu Gott muss eine Liebesbeziehung sein. Gott ist schließlich Liebe. In Gott zu erwachen bedeutet: Mit Gott im Dialog zu sein. Von Angesicht zu Angesicht. Um es noch einmal zu sagen: Wir können mit dem Schöpfer im Hier und Jetzt kommunizieren. Wir sollten uns also für diesen GEIST der Liebe öffnen und uns ihm ganz und gar hinwenden. Denn wenn man sich dem zweiten Gesicht nicht öffnet, entsteht ein Vakuum, eine Leere, weil etwas ganz Wesentliches auf unserem spirituellen Weg einfach nicht vorhanden ist. Ich spreche von gefühlter Hingabe.

Viele spirituell Praktizierende beschäftigen sich überwiegend mit dem ersten Gesicht Gottes und tun sich mit dem zweiten Gesicht schwer. Obwohl gleichzeitig eine Sehnsucht in diese Richtung existiert. Das spiegeln viele Gespräche mit spirituell Praktizierenden wider.

Häufig wird mit Gott einfach ein personaler Gott (Mann mit Bart) verbunden. Dass dies für postmoderne Menschen nicht mehr verständlich und nicht akzeptierbar ist, liegt auf der Hand.

Unglücklicherweise ist in unserer postmodernen Welt das zweite Gesicht Gottes – als ein „DU“ – auf der Entwicklungsstufe einer fundamentalistisch-mythischen

Gruppenzugehörigkeit größtenteils stecken geblieben. Deshalb schrecken viele moderne Christen davor zurück, sich auf ein „neues“ Gottesbild (z. B. rationales, pluralistisches oder integrales Gottesbild) einzulassen. Hierzu: Gerade ein rationales Gottesbild macht regelrecht Angst. Denn damit scheinen wir Gott zu verlieren.

Die moderne Welt hat nicht nur die Grausamkeiten, die mit einem mythischen Gott in Verbindung stehen, verworfen. Die moderne Welt hat Gott als zweite Person (oder zweites Gesicht) insgesamt über Bord geworfen und so ein kostbares Kind zusammen mit dem Bad ausgeschüttet – und damit auch ein Drittel von Gottes immer gegenwärtigem Gesicht verworfen. Um ganz offen zu sein: Auch ich tue mich mit dem zweiten Gesicht Gottes immer noch schwer. Auch ich habe Gott „verworfen“.

Doch ich spüre sehr deutlich: Die Hinwendung zum zweiten Gesicht ist von absoluter Bedeutung. Denn ohne die die Seele reinigenden Eigenschaften wie extreme Demut, Gnade, Dankbarkeit und Liebe, welche eine Gottheit als zweites Gesicht uns schenkt, können sich die Launen des Egos in unsere spirituellen Erfahrungen einschleichen. Wir halten uns dann für etwas ganz Besonderes, weil wir ja so tolle Erfahrungen gemacht haben. Ohne Hingabe und Kapitulation unseres Egos entstehen spirituelle Egozentrik und Arroganz. Dann begegnen wir uns auf höheren Ebenen nur selbst – und halten das vermutlich für höchst spirituell. Die Praxis besteht darin, sich Gott zuzuwenden, sich emotional für Gott zu öffnen und die Abwehr des Verstandes gegen Gott aufzugeben.

Hierzu eine kleine Geschichte: Eine Freundin von mir ist zu einer tibetischen Meisterin gegangen und wollte deren Schülerin werden. Die Lehrerin sagte: „Du kannst gern wiederkommen und meine Schülerin werden ... wenn du zehntausend Niederwerfungen gemacht hast.“ Und das war ernst gemeint. Liebe Leserin, lieber Leser, machen Sie einmal zehntausend Niederwerfungen. Ich denke, das ist eine gute Praxis, um unser Ego „niederzuwerfen“ und demütiger zu werden. Meine Freundin hat natürlich eine ganze Zeit gebraucht. Ihre Worte: „Es war unglaublich anstrengend.“

Ken Wilber

Im Angesicht von GEIST im zweiten Gesicht, im Angesicht Gottes, der reine Liebe ist, kann ich nur eines tun: Um Gott in diesem Augenblick zu finden, muss ich lieben, bis es schmerzt; lieben bis in alle Ewigkeit, lieben, bis es mich irgendwo nicht mehr gibt; nur dieses leuchtende, lebendige DU, das allem Glanz verleiht, das Quelle allen Guten ist, allen Wissens, aller Gnade und mir meine eigene Manifestation, die anderen unweigerlich Leid zufügt, verzeiht, heilt und ganz macht ...; aber nur wenn ich mich im innersten Kern meines Wesens hingeben kann, durch Liebe, Anbetung und Anteilnahme.

Wir sollten uns nach besten Kräften bemühen, grenzenlos zu lieben. So, dass dieses liebende Gefühl – das wir manchmal empfinden – sich unendlich ausdehnt und alle leidenden Wesen liebend umschließt.

Mystiker drücken das zweite Gesicht so aus:

Dietrich Bonhoeffer

In mir ist es finster, aber bei dir ist Licht.
Ich bin einsam, aber du verlässt mich nicht.
Ich bin kleinmütig, aber bei dir ist die Hilfe.
Ich bin unruhig, aber bei dir ist Friede.
In mir ist Bitterkeit, aber bei dir ist die Geduld.
Ich verstehe deine Wege nicht,
aber du weißt den rechten Weg für mich.

Nikolaus von der Flue (1417–1487)

Mein Herr und mein Gott, nimm alles mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott, gib alles mir, was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir.

Spirituelle Praktiken sind: Gebet, Singen heiliger Lieder, Gottesdienst und Ritual, Gebetsgebärden und Niederwerfungen. Zulassen von Liebe, Hingabe, Ehrfurcht, Demut und Gnade.

Das dritte Gesicht Gottes

Das dritte Gesicht Gottes ist das große ES, das große Gewebe des Lebens, die große Vollkommenheit der Existenz selbst. Die bekanntesten Ausdrucksformen sind Naturmystik (Natur, Himmel, Sonne, die Erde, das Universum ...) oder Philosophie und Theologie. Das dritte Gesicht Gottes zeigt sich in allem Wahrgenommenen, in der Bewegung oder in der Musik.

Das dritte Gesicht ist auch das Zusammenwirken des Kosmos, das Gewebe des Lebens. Man kann zum dritten Gesicht erwachen in dem kosmischen und evolutionären Prozess, der uns durchwirkt und durchflutet. Als Energie, die alles belebt. Hier begreift man sich als Teil der Schöpfung.

Andere vergleichen es mit einem Netz, in dem alles miteinander verknüpft ist, was von Augenblick zu Augenblick als reines, vollkommenes So-Sein erscheint: als Muster und Strukturen, als Energien und Farben. Man kann es auch benennen als Gaia oder Akasha-Chronik.

Wir können uns öffnen für Gott in allem Lebendigen: im Duft einer Blume, im Windhauch am frühen Morgen, im Blick in den Nachthimmel, im Anblick einer Tänzerin oder indem wir musizieren oder auch Musik hören.

Wenn ich z. B. des Abends auf der Terrasse sitze, praktiziere ich eine Art Himmelsschau. Ich schaue, und ganz allmählich verbindet sich der weite offene Himmel vor mir mit der Weite und Offenheit in mir. Man erkennt in diesem Schauen das Gewebe des Universums als drittes Gesicht Gottes.

Im tibetischen Dzogchen gibt es neben der formlosen Meditation einige solcher Praktiken. Eine Praxis ist die tägliche Himmelsschau. Allerdings soll man sie am frühen Morgen praktizieren.

Spirituelle Praktiken sind: tägliche Naturbetrachtungen (Naturmystik), philosophische Betrachtungen, Energiewahrnehmungsübungen (Chakren/Meridiane), Staunen über die Schönheit dieser geschaffenen und sich entwickelnden Welt.

Willigis Jäger

Was wir „wirklich“ nennen, ist ein Prozess. Das Göttliche tritt aus der Ruhe heraus und ergießt sich in Formen.

Mein Lieblingssatz ist:

„Alles schmeckt nach Gott.“

Hildegard von Bingen

Ich bin das heimliche Feuer in allem, und alles duftet von mir,
und wie der Odem im Menschen, Hauch der Lohe,
so leben die Wesenheiten und werden nicht sterben,
weil ich ihr Leben bin.

Ich flamme als göttliches feuriges Leben

über dem prangenden Feld der Ähren,
ich leuchte im Schimmer der Glut,
ich brenne in der Sonne, im Mond und in Sternen,
im Windhauch ist heimliches Leben aus mir
und hält beseelend alles zusammen.

Nahtoderfahrung von Mellen-Thomas Benedict

So zeigte man (Lichtwesen) mir das Licht, also die Matrix des Hohen Selbstes. Und es wurde mir sehr klar, dass alle Hohen Selbstes e i n Wesen sind, alle menschlichen Wesen sind miteinander verbunden, dass sie e i n Wesen bilden, wir sind in der Tat ein Wesen, verschiedene Aspekte des einen Wesens. Dies bezog sich nicht auf eine besondere Religion. Dies wurde mir also übermittelt. Es war der schönste Anblick, den ich je hatte. Ich ging hinein, und es überwältigte mich. Es fühlte sich an wie die Liebe, die man immer gewollt hatte, und es war die Liebe, die heilt, ganz macht und regeneriert. Während ich das Licht um weitere Erklärungen bat, verstand ich, was eine Matrix des Hohen Selbstes ist. Wir haben ein Gitternetz um den Planeten herum, in dem alle Hohen Selbstes verbunden sind. Dies ist wie eine große Gesellschaft, eine subtile Energieebene um uns herum, die Geistesebene könnte man sagen.

Historisch betrachtet haben sich die westlichen Traditionen überwiegend auf Interpretationen einer zweiten und dritten Person Gottes konzentriert und waren misstrauisch gegenüber Berichten einer ersten Person, welche oft als Gotteslästerung bezeichnet wurden. Auf der anderen Seite (so Wilber) dieser Pathologie oder Sichtweise stehen die östlichen Traditionen mit der Tendenz, die Perspektiven einer ersten und dritten Person zu betonen.

Ken Wilber abschließend dazu:

Eine der großen Aufgabenstellungen der Menschheit besteht darin, Wege zu finden, die es den großen spirituellen und religiösen Traditionen ermöglichen, in eigene moderne, postmoderne und integrale Formen ihres In-der-Welt-Seins hineinzuwachsen, Formen in denen alle drei Gesichter Gottes leuchtend hervortreten können. Deshalb ist ein neues, vertieftes Verständnis eines göttlichen Gegenübers sehr zu begrüßen.

Auf dem Gipfel sein und „hinunterfallen“

Wenn wir nun innerlich „erwachen“ oder meditative Erfahrungen erleben, sprechen wir von „Zustandserfahrungen“. Solche Gipfelerlebnisse oder Erleuchtungserlebnisse werden als innere Zustände erlebt und erfahren.

Evelyn Underhill beschreibt in ihrem Buchklassiker „Mystik“ (veröffentlicht 1911) fünf Hauptstufen des kontemplativen Weges, die nacheinander durchlaufen werden:

1. Erwachen/Einweihung
2. Reinigung/still werden
3. Erleuchtung
4. Dunkle Nacht
5. Vereinigung

Wer ein solches Erleuchtungserlebnis hatte, weiß: Man ist niemals wieder der, der man vorher war. Man hat eine innere Dimension erlebt, die alles Verstehen übersteigt (Johannes vom Kreuz). Und dennoch, und das ist die andere Wahrheit: Die eigene Persönlichkeit verändert sich nicht zwangsläufig durch ein Erleuchtungserlebnis. Diese Erfahrung durfte

ich vor gut 15 Jahren ebenfalls machen. Nach einem sehr tiefen inneren Erlebnis wurde mir schmerzhaft bewusst, dass ich mich als Persönlichkeit überhaupt nicht verändert hatte. Das tat mir in der Seele weh. Ich erlebte eine Art „dunkle Nacht“. Und ich habe lange gebraucht, um diesen Schock zu verarbeiten. Mir wurde jedoch im Laufe der Zeit unmissverständlich klar: Wir haben eben auch nach der Gipfelerfahrung an uns zu arbeiten. Sie als Leser werden jetzt vermutlich sagen: Das liegt doch auf der Hand, das ist doch logisch. Das stimmt ja auch. Und doch hatte ich – unbewusst – angenommen, dass ein solches Erlebnis mich grundlegend verändern würde.

Katharina Ceming beschreibt diese Thematik sehr gut in ihrem Buch *Spiritualität im 21. Jahrhundert*. Sie stellt die Frage: Rettet Spiritualität die Welt? Und kommt zu einem deutlichen NEIN.

Sie schreibt: „Eine Welt voller Mystiker ist nicht zwangsläufig besser oder friedlicher.“ Sie belegt dies mit Beispielen von „Heiligen“ aus verschiedenen Traditionen. Sie schreibt: „Manchmal geschieht sogar das Gegenteil.“ Denn spiritueller Hochmut lauert hinter jeder Erfahrung.

Die spirituelle Entwicklungslinie solcher Menschen ist zwar weit entwickelt, aber ihre moralische, emotionale oder ihre Fähigkeit, Beziehungen einzugehen, lässt manchmal zu wünschen übrig. Nicht wenige spirituelle Lehrer (lt. amerikanischen Untersuchungen) nehmen deshalb Therapien in Anspruch.

Schauen wir uns selbst an. Sind wir bessere Menschen als unser Nachbar? Oder halten wir uns nur für besser, weil wir Spirituelle sind oder ein Erleuchtungserlebnis hatten?

Andrew Cohen, ein amerikanischer spiritueller Lehrer, den ich sehr schätze, stellt seinen Schülern nach einer Erleuchtungserfahrung die provozierende Frage (seine Schüler sind natürlich „high“ von dieser Erfahrung): Bist du bereit, dich zu ändern? Seine Schüler werden mit dieser sehr provozierenden Frage auf den Boden der Realität zurückgeholt. Doch fragen wir uns wieder selbst: Sind wir bereit, uns zu ändern? Wenn wir bereit dazu sind, haben wir ein erfülltes und bewegtes Leben vor uns.

Um noch einmal zur Frage zu kommen: Sind Mystiker die besseren Menschen? Heute weiß man (das ist auch meine Erfahrung): Die persönliche Entwicklung im Sinne von Bewusstseinsentwicklung und Menschwerdung wird durch langjähriges Praktizieren und ein damit verbundenes „Erleuchtungserlebnis“ angeschoben. Immerhin! Ken Wilber spricht von ein bis zwei Stufen (nach Don Becks Stufenschema), die man in kürzerer Zeit durchläuft. Durchlaufen muss man sie dennoch!

Fast am Ende dieses Artikels möchte ich für eine kurze Zusammenfassung ein altes christliches Symbol benutzen. Es ist die Mandorla.

Was ist eine Mandorla?

In der Mandorla überlappen sich zwei Kreise. Die Mandorla wurde in der christlichen Tradition oft benutzt, um die zwei Aspekte der Wirklichkeit darzustellen: das Göttliche und das Menschliche. Bezogen auf diesen Artikel ist es so: Der eine Kreis symbolisiert die Unio Mystica und auch die Erfahrung der drei Gesichter Gottes. Der andere Kreis steht für unser alltägliches Bewusstsein; für die Bewusstseinsstruktur im Menschen.

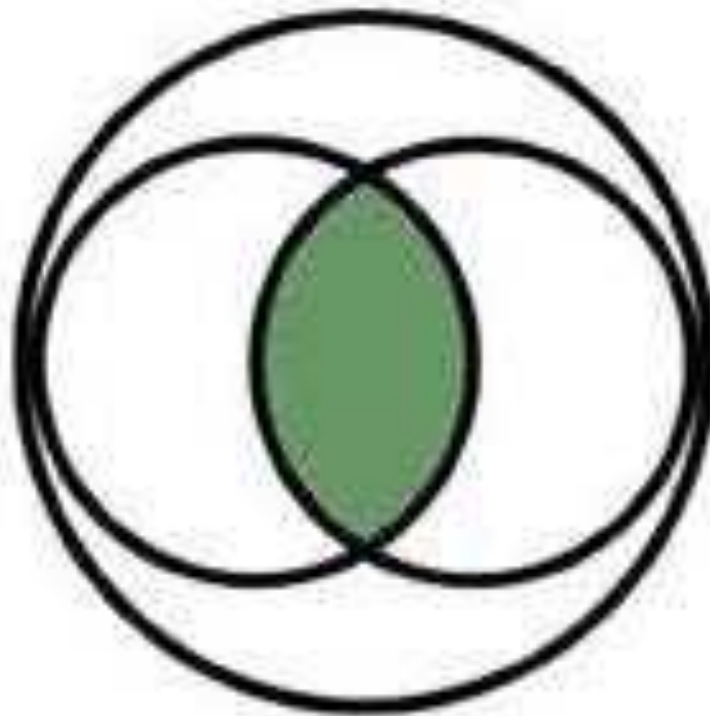
Die Mandorla (ital. „Mandel“) ist die Stelle, wo die beiden Aspekte der Wirklichkeit in eins zusammenfallen und wir gleichzeitig zum WAHREN SELBST erwachen.

Willigis Jäger hat hierzu ganz wunderbare Worte gefunden:

Die Mandorla kennzeichnet die Vereinigung der scheinbaren Gegensätze. Es ist die bipolare Einheit. Nur unser Ich kennt zwei Seiten der Wirklichkeit; unser wahres Selbst erlebt sie als Einheit und Harmonie. Unser menschlicher Reifungsprozess besteht darin, diese beiden Kreise immer mehr zur Deckung zu bringen, zur Einheit zu führen.

Und weiter: Die Wirklichkeit hat zwei Aspekte. Wenn wir in einem Extrem stecken bleiben, sind wir nicht ganz. Wir wissen alle, dass wir uns im Materiellen leicht verlaufen können. Es gibt aber auch Menschen, die sich im Spirituellen verlaufen, auch das ist nicht die ganze Wirklichkeit. Das würde uns aus der Balance werfen, aus der Ganzheit hinausdrängen.

MANDORLA



**Linker, innerer Kreis:
Bewusstseinsstruktur
Im Menschen**

Archaisch

Magisch

Egozentrisch

Traditionell

Rational

Pluralistisch

**Mandorla: Vereinigung
der Gegensätze**

Das ERWACHEN ZUM
WAHREN SELBST ist Motor
für die Verwirklichung von:
- Liebe / Mitgefühl
- Weisheit / Ernsthaftigkeit
- Wille / Geduld / ...
und

fördert die Entwicklung
des Bewusstseins.

* Unterstützende Praktiken sind:

**Rechter, äußerer Kreis:
Erfahrbare Zustände**

ES IST (Vollkommenheit)

DU (Gottheit)

ICH BIN

UNIO MYSTICA (Einheit)

- Integral
 - GEIST (Meditation/Kontemplation)
 - Körper (physisch, subtil, kausal)
 - Verstand (Einnehmen v. Perspektiven)
- Post-Integral
 - Schatten (Therapie)
 - * Weitere Verwirklichungsbereiche:
 - Ethik/Emotionen/Sexualität
 - Arbeit/Beziehungen

* Unterstützende Praktiken und Verwirklichungsbereiche sind Bestandteil einer Integralen Lebenspraxis (nach Ken Wilber).

Zusammenfassung und Perspektive

Willigis Jäger hat in seinen Zeilen schon darauf hingewiesen: Manche Menschen leben mehr (oder nur) in dieser relativen Alltagswelt. Eine Anbindung an eine höhere spirituelle Welt ist nicht vorhanden. Man gibt sich ganz der „Welt“ hin und verliert sich häufig auch in ihr.

„Erwacht“ man nun, bildet sich eine Ellipse, eine Mandorla, deren Schnittmenge langsam größer wird. Dazu ist zu sagen: Ein „Erwachen“ kann unmittelbar von einem Moment auf den anderen geschehen. Es ist auch möglich, langsam zu erwachen. Dieser Prozess durchzieht das ganz Leben und hört nicht auf. Egal was wir tun, es gibt kein Zurück mehr. Das ist die wirklich gute Nachricht dabei!

In diesem fließenden Erwachungsprozess erwacht u. a. die Sehnsucht nach innerem Frieden, Verbundenheit, einem inneren „Haltepunkt“, mehr Gelassenheit sowie nach Glückseligkeit und nach dem Göttlichen in uns. Es erwacht auch der Drang, ganz Mensch zu werden. Menschen machen sich dann auf die Suche nach etwas, was sie häufig gar nicht benennen können.

Der Erwachensprozess fördert gleichzeitig Bewusstheit. Man kann ihn als eine Art Motor sehen, der uns hilft, in dieser ganz realen Welt nicht nur zurechtzukommen, sondern diese auch mehr und mehr zu verstehen und mitzugestalten. Wir durchlaufen dabei die verschiedenen Stufen unseres Bewusstseins. Unser wahres Selbst kennt die Trennung der Gegensätze in der Mandorla nicht. Doch wir als Menschen haben mit dieser Dualität zu leben und umzugehen. Wir kommen dabei nicht umhin, die verschiedenen Stufen zu durchleben.

Hierbei helfen uns verschiedene spirituelle Praktiken wie verschiedene Formen der Meditation und Übungen für unsere drei Körper (physisch, subtil, kausal). Genauso wichtig ist es, unseren Verstand zu schulen (das stößt bei vielen spirituellen Suchenden auf Ablehnung). Hier geht es um das Studieren von Schriften sowie das Einnehmen von Perspektiven. Ebenfalls unverzichtbar ist Schattenarbeit. Diese ist auf dem spirituellen Weg unverzichtbar. Das zeigen Beispiele von so genannten „Erleuchteten“. Das muss nicht zwangsläufig bedeuten, dass ich zum Therapeuten gehe. Ich kann dies auch für mich oder in einer Selbsterfahrungsgruppe umsetzen.

Hinter all dem steht und ist immer gegenwärtig: Das WAHRE SELBST. Es pulsiert in uns und will erkannt werden. Anders ausgedrückt: Nicht ich als Helmut suche (auch wenn es den Anschein hat oder so erlebt wird), sondern das Göttliche in mir sehnt sich nach dem Ursprung, will erkannt werden und will sich im ganz alltäglichen Leben manifestieren. Die Gottheit will uns durchdringen und gelebt werden. Das kann als eine Art „Drang“ empfunden werden. Ein Drängen, dem man sich auf Dauer nicht versperren kann.

Die Mandorla ist die Schnittmenge unserer Verwirklichung: GEIST (oder Gott) und Mensch kommen zusammen. Wir fühlen in der Tiefe unserer Seele: Ich bin ein Teil der Evolution des Universums. Und wir fühlen gleichzeitig, dass es in unserer Verantwortung liegt, Gestalter des Marktplatzes des Lebens zu werden.

Anders ausgedrückt: Unser WAHRES SELBST will sich durch uns ausdrücken, will schlicht gelebt werden. Und wir sind aufgerufen, dem inneren Ruf nach Verwirklichung zu folgen. Mit all den Talenten, Fähigkeiten und Intelligenzen, die uns – und nur uns – zur Verfügung stehen. Wir leben unsere Einzigartigkeit und tragen sie in die Welt.

Vom absoluten Standpunkt sieht es so aus: Wir sind bereits erwacht und waren es immer schon. Vom relativen Standpunkt aus entwickeln wir uns ständig weiter. Beides kommt in der Mandorla zusammen.

Zum Abschluss ganz wunderbare Verse von Sri Aurobindo, einem der größten spirituellen Lehrer des zwanzigsten Jahrhunderts:

Das Ziel

*Wenn wir über Kenntnisse hinausgegangen sind,
werden wir Erkenntnis haben.
Denken war der Helfer,
Denken war die Schranke.*

*Wenn wir über das Wollen hinausgegangen sind,
werden wir Macht haben.
Anstrengung war der Helfer,
Anstrengung war die Schranke.*

*Wenn wir über die Freuden hinausgegangen sind,
werden wir Seligkeit haben.
Verlangen war der Helfer,
Verlangen ist die Schranke.*

*Wenn wir über das Persönliche hinausgegangen sind,
werden wir Personen werden.
Ego war der Helfer,
Ego ist das Hindernis.*

*Wenn wir über das Menschliche hinausgegangen sind,
werden wir Menschen werden.
das Animalische war der Helfer.
Das Animalische ist das Hindernis.*

*Verwandle Denken in ungestörte Intuition.
Sei ganz Licht,
das ist Dein Ziel.*

*Verwandle Anstrengung in gleichmäßiges und
souveränes Ausströmen von Seelenkraft.
Sei ganz bewusst Kraft,
das ist Dein Ziel.*

*Verwandle Freuden in die gleichbleibende Ekstase.
sei ganz Seligkeit,
das ist Dein Ziel.*

Literatur

- Amarque, Tom: Wie wir wurden, wer wir sind – und was wir werden können, Kamphausen Verlag 2010
- Aurobindo, Sri: Das göttliche Leben (erstes u. zweites Buch), Hinder+Deelmann Verlag 2004
- Beck, Don / Cowan, Christopher: Spiral Dynamics – Leadership, Werte und Wandel, Kamphausen Verlag 2007
- Bohm, David: Der Dialog – Das offene Gespräch am Ende der Diskussionen, Klett-Cotta Verlag 2008
- Buber, Martin: Ich und Du, Reclam Verlag 1995
- Ceming, Katharina, Spiritualität im 21. Jahrhundert, Phänomen Verlag 2012
- Cohen, Andrew: Erleuchtet leben – Ein Aufruf zur Evolution über das Ego-Bewusstsein hinaus, Via Nova Verlag 2003
- Combs, Allen: Die Psychologie des menschlichen Bewusstseins, Phänomen Verlag 2011
- Gebser, Jean: Ursprung und Gegenwart (Gesamtausgabe), Novalis Verlag 2007
- Habecker, Michael: Ken Wilber – die integrale (R)EVOLUTION, info3 Verlag 2007
- Habecker, Michael und Student, Sonja: Wissen, Weisheit, Wirklichkeit, Kamphausen Verlag 2010
- Küstenmacher, Marion und Werner Tiki / Haberer, Tilmann: Gott 9.0 – Wohin unsere Gesellschaft spirituell wachsen will, Gütersloher Verlagshaus 2010
- Jäger, Willigis / Grimm, Beatrice (Hg.): Die Flöte des Unendlichen - Mystische Rezitationstexte aus Ost und West, Wege der Mystik Verlag 2009
- Jäger, Willigis: Kontemplation, Otto Müller Verlag 2001
- Lengsfeld, Peter (Hg.): Mystik - Spiritualität der Zukunft, Herder Verlag 2005
- Marion, Jim: Der Weg zum Christus-Bewusstsein – Eine Landkarte für spirituelles Wachstum in der Tiefe der Seele, Via Nova Verlag 2003
- McIntosh, Steve: Integrales Bewusstsein und die Zukunft der Evolution, Phänomen Verlag 2009
- Quarch, Christoph (Hg.): Unsere Welt ist uns heilig – Auf dem Weg zu einer globalen Spiritualität, Herder Verlag 2009
- Serwaty, Alois / Nicolay, Joachim (Hg.): Begegnungen mit Gott? – Nahtoderfahrung und Mystik, Santiago Verlag 2010
- Teasdale, Wayne: Das mystische Herz – Spirituelle Brücken bauen, Aurum im Kamphausen Verlag 2004
- Underhill, Evelyn, Mystik – Die Entwicklung des religiösen Bewusstseins im Menschen, Turm Verlag, erschienen 1928, (nur noch über Antiquariat zu bekommen)
- Wangyal, Tenzin: Der kurze Weg zur Erleuchtung, Fischer Taschenbuch Verlag 1997
- Wilber, Ken: Integrale Spiritualität, Kösel Verlag, 2007
- Wilber, Ken: Integrale Lebenspraxis – Ein Übungsbuch, Kösel Verlag 2010
- Wolz-Gottwald Eckard: Die Mystik in den Weltreligionen, Via Nova Verlag 2011

Helmut Dörmann, Jahrgang 1957, ist Gestalttherapeut und arbeitet als Koordinator für einen ambulanten Hospizdienst. Er ist spiritueller Lehrer für integrale Mystik im Würzburger Forum der Kontemplation, Lehrer der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ und Referent bei DIA (Die Integrale Akademie)

Er absolvierte ein dreijähriges Training in transpersonaler Psychologie. In seinem Wirken bezieht er sich auf eine integrale, spirituelle Lebenspraxis.