

1 Mehr als nur ein Gefühl

Das Wesen der Spiritualität

Vor ein paar Jahren besuchte ich in einer Bildungsstätte im Stadtzentrum von Dublin einen eintägigen Workshop über Achtsamkeit. Der Workshop fand in einem gemütlichen, warmen Raum statt; an den Wänden stapelten sich Regale mit Büchern über Achtsamkeit, Buddhismus und die Weisheiten aller Religionen dieser Welt.

Die Bildungsstätte wurde von einer katholischen Nonne geleitet, die ihr Leben den Armen – insbesondere den Obdachlosen – widmete. Da ich mit der Arbeit der Nonne schon vertraut war, überraschte es mich ein wenig, dass sie am Ende des Tages die Geschichte der Achtsamkeit in der katholischen Kirche immer noch nicht erwähnt hatte. Ehrlich gesagt war ich sogar ein wenig verstimmt darüber, dass mein »Fachgebiet« gar nicht verteidigt worden war.

Als die anderen sich verabschiedeten, ging ich zu ihr und fragte sie, warum sie es nicht für nötig gehalten habe, die Geschichte des Mystizismus in der katholischen Kirche zu erwähnen, obwohl sie doch ihr ganzes Leben diesen Lehren widmete. Ihre Antwort war einfach, aber tiefgründig. Sie wandte sich mir zu und sagte: »Es gibt viele Wege zu Gott.«

Diese Worte habe ich nie vergessen. Da war diese Frau, die ihr ganzes Leben dem Dienst Gottes durch die katholische Kirche widmete. Dennoch hatte sie nicht das egoistische Bedürfnis, sich oder andere davon zu überzeugen, ihr Weg sei der richtige oder einzige Weg hin zu einem spirituellen Leben. Ihre Worte, die mein Leben veränderten, bewiesen eine spirituelle Reife, die voller Liebe und Offenheit war, eine Reife, die nicht nach der Anerkennung anderer strebte, sondern die Weite des Geistes erkannte, der uns umgibt – die Weite und Breite, den Atem unseres täglichen Lebens.

Die spirituelle Dimension findet sich überall und jederzeit. Ihre Existenz hängt nicht von unserer Wachsamkeit ab, sie kommt und geht

auch nicht mit dem Aufstieg und Untergang unserer Überzeugungen. Sie ist das Sein an sich – das »Da-sein« aller Dinge – das innere Leben der sichtbaren Welt, das sich uns offenbart, damit wir es kennenlernen und darin leben.

Der spirituelle Aspekt unseres Universums ist kein losgelöstes oder wolkenhaftes Gefühl, das uns über dem »realen« Leben schweben lässt – an einem Ort, den wir wieder verlassen müssten, um in die »Wirklichkeit« zurückzukehren. Die tatsächliche Essenz der Wirklichkeit, die authentischste und tiefste Kenntnis der Wirklichkeit, ist es, die wir aufgrund eines göttlichen Plans oder der Grenzen menschlicher Wahrnehmung nur schwer erkennen können.

Für viele von uns gab es schon Momente, in denen wir diese Tiefe der Welt, diese andere Sichtweise, erleben konnten. Doch für die meisten von uns sind das nur flüchtige Augenblicke, die vom Strom alltäglicher Dinge, die erledigt werden müssen, unterbrochen werden. Wenn wir Spiritualität nur als ein Gefühl ansehen, kann Eile wie der Feind eines spirituellen Lebens wirken. Natürlich ist es für uns alle einfacher, uns in der Stille unserer persönlichen höheren Macht verbunden zu fühlen. Doch wenn wir unser Verständnis von Spiritualität erweitern und sie als Lebensweise begreifen, können wir jeden Augenblick als Chance auf ein spirituelleres Leben ansehen. In meinem Buch erforschen wir diese Breite unseres spirituellen Selbst im Lebensalltag.

Spiritualität ist diejenige unserer Dimensionen, welche die großen existenziellen Dinge des Lebens verstehen will – zum Beispiel: Warum sind wir auf der Welt? Und was ist der Sinn meines Lebens? Spiritualität ist der selbsttranszendente Aspekt des Lebens – der Teil, der die Grenzen unseres physischen Körpers überschreitet, der sich mit den größeren Zusammenhängen unserer Existenz in Bezug auf Äußeres befasst – einschließlich der Verbindung zu anderen und unserer Stelle im Universum. Für manche von uns zählt dazu auch die Verbindung zu einer transzendenten Realität, wie beispielsweise Gott, Allah oder dem ultimativen Mysterium.

Spirituelle Dinge sind die Fragen nach dem »Gesamtbild«, die eine weitere Perspektive auf das Leben erfordern als unsere Sicht auf das

tägliche Leben: die Fähigkeit, »den Wald vor lauter Bäumen zu sehen«. Erst dann werden die Überzeugungen hinsichtlich dieser letztendlichen Realität – des größeren Zusammenhangs unseres Lebens –, zu denen wir gelangen, das erklärende Narrativ, das uns durch Leben und Sterben führt. Daher ist Spiritualität die Lebenskarte, die wir für uns selbst zeichnen.

»Blühe dort, wo du gepflanzt wurdest«

Wie die meisten Iren wuchs ich im katholischen Glauben auf, und auch wenn ich mich mit einigen der katholischen Grundlehren immer noch schwertue, habe ich mir meinen festen Glauben an Gott bewahrt.

Als ich im Erwachsenenalter mit Achtsamkeitsmeditationen begann und später eine Ausbildung zur Achtsamkeitstrainerin machte, störte ich mich manchmal daran, dass hier die Anerkennung einer höheren Macht zu fehlen scheint. Die Art von Achtsamkeit, die heute populär und weitverbreitet ist, ist eine säkularisierte Version, der die stark spirituellen buddhistischen Wurzeln fehlen.

Spirituelle Übungen, wie beispielsweise tiefe Stille, Mitgefühl und die Welt staunend zu betrachten, gehören zwar zum Grundprogramm der säkularisierten Achtsamkeit, doch irgendwann reichten auch sie mir nicht mehr. Ich brauchte die Bestätigung meines Glaubens an etwas Höheres, das ich Gott nenne, aber das viele andere unter dem Namen Göttin, Liebe, ultimatives Mysterium, Jahwe, Brahman, Mutter Erde oder den zahlreichen anderen Bezeichnungen kennen.

Eine Geschichte wurde überliefert, in der ein Mensch aus dem Westen, der auf der Suche nach dem rechten Glauben ist, den Dalai-Lama anspricht und ihn darum bittet, ihm die Lehren des Buddhas nahezubringen. Doch der Dalai-Lama sagt nur: »Blühe dort, wo du gepflanzt wurdest.«

Wenn wir uns mit unserer eigenen Religion schwertun, ist es mitunter sehr verlockend (und auch lehrreich), uns von den Lehren anderer Re-

ligionen inspirieren zu lassen. Doch wie auch die katholische Nonne in meinem Achtsamkeitsworkshop sagte, sind all diese Religionen nur Varianten unserer Reise zur ultimativen Wahrheit. Das soll nicht heißen, dass sie alle austauschbar wären. Aber sie alle geben uns Aufgaben und Regeln auf, die uns lehren sollen, die Tiefen und verborgenen Höhen der Welt um uns herum zu entdecken – klarer zu erkennen, was längst da ist: die Grundlagen oder der Unterboden der Existenz.

Zu blühen, wo ich gepflanzt wurde, bedeutete für mich, mich mit dem mystischen christlichen Glauben und seinen Lehren über Meditation und Kontemplation sowie mit anderen Religionen zu befassen. Die Meditation und Varianten der Achtsamkeit lassen sich in nahezu allen Religionen und auch in der säkularen und atheistischen Spiritualität finden. Eine wirkliche Offenbarung waren für mich jedoch die neuen Gottesbilder, die diese mystischen Lehren mir vermittelt haben. Für mich waren sie voller Ehrfurcht und der Erkenntnis, dass alles heilig ist, während sie zugleich eine Alternative – oder eine weitere Möglichkeit – anboten, Gott zu erkennen, der als alter Mann im Himmel dargestellt wird, auf den wir all unsere Wünsche, Eifersüchteleien und Schwächen projizieren.

Indem ich mich in diese Texte vertiefte, wurde mir eine Version Gottes vermittelt, die für mich weitaus »heiliger« ist. Zwar wurden auch dort Stille, Mitgefühl und ein neuer Weltblick als Schlüsselemente jeder Meditation und jedes Gebets gelehrt, nun jedoch mit der Erkenntnis einer noch viel höheren Macht.

Solche mystischen Lehren hinterfragen die traditionellen Bilder, die wir uns von Gott gemacht haben. Es ist ein Gottesbild, an das manche nicht glauben können. Dieser neue Aspekt des christlichen Glaubens eröffnete mir einen Meditationsweg, der sich für mich wirklich authentisch und persönlich anfühlt. Er eröffnete mir Gebete, die nicht mehr aus den Worten anderer bestehen, sondern die vollkommen stumm sind. Er verlieh meinen Achtsamkeitsübungen einen ganz neuen Sinn, indem er sie in Zusammenhang mit meinem eigenen Glauben brachte. Er schenkte mir eine Karte der Bedeutung und neuer Gebiete,

anhand derer ich mein spirituelles Leben erkunden konnte. Und – ganz wichtig – er erinnerte mich daran, die alltäglichen Probleme und Aufgaben in Bezug auf diese spirituelle Realität zu sehen.

Natürlich werden wir im täglichen Leben immer wieder von einem gewissen Gefühl der Heiligkeit angezogen und abgestoßen. Aber wenn wir lernen, uns die Zähne zu putzen, die Kinder anzuziehen, E-Mails zu verschicken, das Essen zu kochen, zwischen unserer Arbeitsstätte und zuhause zu pendeln, Beziehungen zu pflegen und alles andere, was wir – mit der Absicht, einen Bezug zwischen unserem Leben und dem herzustellen, was für uns die ultimative Wahrheit ist – im Alltag tun, dann arbeiten wir hart an einer besseren Version unserer selbst: an einem Leben im ständigen Bewusstsein unserer Werte. Wir werden notgedrungen immer wieder scheitern. Wir werden Dinge sagen, die wir besser nicht gesagt hätten, wir werden ungeduldig werden, egoistisch handeln und alle anderen Fehler machen. Doch es ist wie das Erlernen einer neuen Fähigkeit – wir müssen es üben. Wir werden zu dem, was wir tun.

Um etwas zu ändern, müssen wir als Erstes Dinge wahrnehmen oder uns ihrer bewusstwerden. Dann können wir durch Meditieren oder Beten buchstäblich das üben, was wir immer mehr werden wollen. Indem wir es immer wieder versuchen, orientieren wir uns neu in Richtung einer Lebensart, die wir als wertvoll erachten und anstreben.

Nicht privat, sondern persönlich

Da, wo wir gepflanzt wurden, zu blühen, kann sich wie ein – manchmal auch ziemlich einsamer – Kampf gegen Windmühlen anfühlen. Spiritualität wird generell als Privatsache angesehen, und unsere spirituelle Seite wird im öffentlichen Leben nur selten anerkannt.

Ebenso selten, wie man einen Politiker über unser Bedürfnis nach einer sinnvollen beruflichen Aufgabe reden hört, während er bei der Einweihung eines neuen Bürokomplexes das Band durchschneidet, erleben wir einen Architekten, der beim Entwurf eines Stadtviertels über unser Bedürfnis nach Stille oder der Kommunikation mit »etwas

Höherem« nachdenkt, oder einen Arzt, der uns nach unserem Glauben fragt, wenn seine Diagnose nicht gerade lebensbedrohlich ist. Doch wie wir in späteren Kapiteln sehen werden, haben psychologische und biomedizinische Untersuchungen ergeben, dass Spiritualität – neben der Pflege von Körper und Geist – ein wesentlicher Gesundheitsaspekt ist. Viele von uns meiden es im Gespräch mit Freunden, spirituelle Themen anzuschneiden, weil wir dann das Gefühl hätten, wir stocherten zu sehr in den persönlichen Angelegenheiten anderer herum. Wir verwechseln dabei jedoch das Persönliche mit dem Privaten. Spiritualität ist zwar eine zutiefst persönliche Sache, aber sie ist keine Privatangelegenheit.

Jeder von uns spielt eine Rolle – trägt sogar eine Mitverantwortung – bei der Erschaffung einer Welt des stärkeren Mitgefühls, und jeder von uns muss die Arbeit leisten, die nicht nur das heutige Leben sinnvoller macht, sondern uns auch auf Momente vorbereitet, die uns wirklich auf die Probe stellen.

Das sind die Momente, in denen wir ein Kind liebevoll dazu ermutigen, etwas aus der Sicht eines anderen zu sehen, oder in denen wir ihm geduldig seine Hausaufgaben noch einmal erklären, in denen wir stehenbleiben, um einem Touristen weiterzuhelfen, der sich auf der Straße mit einer Stadtkarte abmüht, in denen wir nicht noch eine Plastikflasche kaufen, in denen wir jemanden in den E-Mail-Verteiler aufnehmen, damit er sich mit einbezogen fühlt, in denen wir dankbar für unsere Arbeit sind oder einen Sonnenuntergang bewusst wahrnehmen – all das können Dinge sein, die es uns ermöglichen, uns mit dem großen Ganzen verbunden zu fühlen, indem sie eine tiefere innere Verbindung zu unserer Sieben-Tage-Seele herstellen.

Nicht nur sonntags

Unser spirituelles Leben bauen wir in vielen Augenblicken auf, immer, wenn sich uns ein winziger Baustein der Ewigkeit zeigt. Wir versuchen häufig, es auf Sonntage, den Yoga-Kurs, die Wochenenden, spirituelle Workshops oder Gebete zu beschränken. Das sind zwar alles

nützliche und strukturierte Methoden, mithilfe deren wir den Boden für unsere Blüte vorbereiten können. Doch sie sind nicht dazu gedacht, von unserem restlichen Alltag abgetrennt zu werden. Sie sollen unser tägliches Leben *prägen*.

Wir gehen schließlich nicht ins Fitness-Studio, um gut darin zu werden, wie wir ins Fitness-Studio gehen, sondern um fit fürs Leben zu sein. In ähnlicher Weise sollen spirituelle Praktiken es uns leichter machen, das Leben auf eine neue Weise zu leben. Auf eine bewusstere Weise, mit *Absicht* zu leben. Dann ist Spiritualität nicht mehr nur ein verträumtes, unreales, nebelhaftes warmes Gefühl, in dem wir von Zeit zu Zeit schwelgen können, sondern vielmehr eine bewusste, aktive, zielgerichtete und disziplinierte Art und Weise, jeden Moment in Bezug auf eine Dimension der Realität zu leben, die manche Menschen zwar spüren, die wir jedoch nicht sehen können. Sie ist das fortwährende Projekt, unseren Teil am kollektiven Bewusstsein der Menschheit weiterzuentwickeln – hin zu dem, was wir als heilig empfinden. Für manche Religionen ist es die Erleuchtung, für andere, sich den Geist Christi anzueignen oder den Schleier der Maya zurückzuziehen.

In diesem Licht betrachtet ist Spiritualität, wenn man einem Kind liebevoll die Nase putzt, im Winter Wildtiere versorgt und sich lieber auf die Zunge beißt, statt zurückzubeißen. All diese Augenblicke bieten uns die Chance zur Stärkung unseres spirituellen Muskels, zu spirituellem Krafttraining in den mitunter eintönigen Wiederholungen unserer Alltagsprobleme. Dadurch geben wir unserem Leben einen Sinn, indem wir unseren Beitrag zur Erschaffung einer besseren Welt leisten.

Wie die folgenden Kapitel zeigen, entsteht durch diese Übungen ein neues Modell des Wohlbefindens, das unsere spirituelle Dimension mit einbezieht – ein Modell, das wie ein Klappstuhl zusammenbrechen kann, wenn sein Gleichgewicht allein auf Körper und Geist ruht.

Um die Spiritualität wieder in unser Privatleben und das öffentliche Leben, das wir gemeinsam erschaffen, zu integrieren, müssen wir uns zunächst dessen, was normalerweise unbewusst bleibt, bewusst werden. Erst dann können wir klar erkennen, wie weit wir schon sind,

und die verschiedenen geistigen Ebenen begreifen, die uns zur Verfügung stehen – und wie wir sie nutzen können.

Überall in diesem Buch finden Sie praktische Möglichkeiten, Spiritualität und Lebenssinn in den Alltag einzubauen. Mein Buch bietet Ihnen eine Vorlage dafür, wie man ein spirituelleres Leben führen kann, wobei jedem Wochentag ein bestimmtes Thema zugeordnet wird. Wir alle müssen die Messlatte hoch ansetzen, um uns dazu zu bringen, über unsere alltäglichen Gewohnheiten hinauszuwachsen. Wenn wir uns bemühen, nicht das zu tun, was wir sonst immer tun, sondern uns weiterzuentwickeln, um eine bessere Variante unserer selbst zu werden – um alles zu werden, was wir sein können –, dann können wir in einer besseren Welt leben.

2 Wahrnehmung und Täuschung

Die Karte hinterfragen

Um unsere Sieben-Tage-Seele zu entwickeln, muss uns erst einmal klar werden, dass wir eine Angewohnheit haben, die Welt auf eine bestimmte Weise zu sehen – eine Art Linse, die auf alles gerichtet ist, was wir sehen, und die unsere Wahrnehmung der Realität prägt.

Diese Linse wird von unserer Persönlichkeit, unseren Eltern, unseren Erfahrungen und der Kultur, in der wir leben, geprägt. Sie beeinflusst alles, was wir wie tun, was uns lieb und wichtig ist. Doch wenn die Linse, durch die wir die Welt sehen, unbewusst und trüb wird, wird sie häufig über Generationen so weitergereicht. Dann entsteht ein schon beinahe weltweites Gruppendenken, dem man nur schwer entfliehen kann.

Gedankenströme: Wissenschaftlichkeit

Unser gesamter Körper ist eine lebendige Linse, ein Deutungszentrum, durch das wir die Welt mithilfe unserer armseligen fünf Sinne filtern. So wie Fische das Wasser nicht sehen, so leben, arbeiten und handeln wir alle in einem kulturellen Zeitgeist, den wir gar nicht wahrnehmen. Wenn die Gemeinde oder Familie, unser Arbeitsplatz, Land oder Kontinent dieselben Werte oder Zukunftsaussichten teilt, fällt es uns schwer zu erkennen, dass es außer diesen Werten noch eine ganze Reihe anderer Wahlmöglichkeiten gibt.

Wissenschaftlichkeit ist nur eine kulturelle Linse, durch die wir die Welt sehen. Der Glaube, dass die Wissenschaft irgendwann Antworten auf alle Fragen finden wird, mag zutreffen oder auch nicht. Er ignoriert jedoch die Fähigkeit zu erkennen, dass Forschungsergebnisse von den Fragen abhängen, die wir stellen. Wir könnten am falschen Ort nach Antworten suchen. Der Wissenschaftler aus einer früheren Zeit, der eine Leiche vor und nach dem Tod wog, um das »Gewicht« der

Seele zu messen, war sich der Vermutung, die in seiner Frage steckte, nicht bewusst: nämlich, dass die Seele ein »Ding« sei. Die Methode, die Leiche vor und nach dem Einsetzen des Todes zu wiegen, war zwar völlig logisch und wissenschaftlich, doch die ihr zugrundeliegende Annahme war (wie wir heute glauben) falsch. Die unbewusste Annahme, die hinter den Forschungen des Wissenschaftlers steckte, basierte auf der Theorie, die heute als »der Gott der Lücken« bezeichnet wird.

»Der Gott der Lücken« ist der veraltete Glaube, Gott lasse sich in den Teilen des Universums und des Körpers finden, die sich noch nicht wissenschaftlich erklären lassen. Es wird davon ausgegangen, dass das, was wir nicht verstehen können – wie beispielsweise die dunkle Materie im Weltraum und die vielen Gebiete der Neurowissenschaften, die für uns nicht greifbar sind –, der Bereich Gottes sei.

Der Haken an dieser Vorstellung ist, dass Gott sich auf einem Punkt im Universum wiederfand, der nicht größer als eine Briefmarke war, als die Erkenntnisse der Wissenschaft Fortschritte machten. Sie bedeutete, dass etwas nicht Gott zugeschrieben werden könnte, solange es sich wissenschaftlich erklären ließe. Dieses Konzept war dualistisch, denn es trennte die Materie vom Sakralen, sodass Gott – oder was immer wir als göttlich ansehen – in der wissenschaftlich erklärbaren, materiellen Welt keinen Platz mehr hatte. Eine solche Vorstellung näherte sich wieder dem Götterbild des »alten Mannes im Himmel« und führte zu so wenig hilfreichen Ausdrücken wie dem »Gottesteilchen« – sobald es wissenschaftlich erforscht werden konnte, war es nicht länger Gottes Teilchen.

Solche geistigen Modelle unserer Weltsicht – die Trennung der Seele vom restlichen Körper, der Glaube an Gott als ein Ding, das Einbeziehen von Sinnhaftigkeit in unsere Vision von Gesundheit und so weiter – haben einen unmittelbaren Einfluss darauf, wie wir mit uns selbst, miteinander und mit der Welt umgehen. Die mechanistische Methode, die natürliche Welt in Bereiche zu zerteilen, die sich individuell erforschen lassen, ist zwar in vielerlei Hinsicht nützlich, da sie es uns ermöglicht, die Welt besser zu begreifen. Mit dieser Annäherungsweise lassen sich jedoch die einzelnen Teile nicht in Bezug zueinander untersuchen, und

sie lässt auch die Beziehung eines Teils zum großen Ganzen außer Acht. Es ist nicht falsch, die Welt durch eine atomistische Linse zu sehen, solange wir uns dessen bewusst sind. Dann können wir uns ein anderes Mal eine stärkere Weitwinkel-Linse aussuchen, mit der wir jedes Teil in Bezug auf das System, dem es angehört, betrachten.

Die wechselseitige Verbundenheit der Menschheit mit der Natur war ein grundsätzlicher Aspekt der Lehren des Altertums – von den alten Ägyptern über Platon und Aristoteles bis hin zu den Stoikern und anderen Lehren. Die Veden, der Koran und die Bibel sprechen alle auf unterschiedliche Weise von der Einheit allen Seins. Die Philosophie der Stoiker lehrte, dass wir die »wahre Weisheit« nur dann erlangen können, wenn wir im Einklang mit der Natur leben oder wenn wir einen Bezug zwischen der Wahrheit der Dinge, Gedanken und Handlungen herstellen.

Thomas von Aquin stellte im 13. Jahrhundert die These auf, dass der Kosmos einem »ewigen Gesetz« unterliegt, und hinduistische Gelehrte beschrieben eine »ewige Ordnung« (Sanatana Dharma). Der Schöpfer wurde nicht als ein von seiner Schöpfung getrenntes Wesen angesehen, und das Göttliche war in der gesamten Natur wiederzufinden. Doch wie Prince Charles in seinem Buch *Harmonie* beschreibt, bekam diese Verortung der Göttlichkeit in der Natur während des 13. Jahrhunderts erste Risse, als sich die kollektive Wahrnehmung Gottes änderte: Nun wurde er nicht mehr *in*, sondern *außerhalb* der Natur verortet. Das führte zu Fragen, die wir uns noch heute stellen, beispielsweise: Greift Gott in die Welt ein? Ist er ein persönlicher Gott? Als Gott noch Teil der Natur war, wären solche Fragen niemals aufgekomen.

Die Trennung von Gott und der Natur ließ der Menschheit freie Hand, mit der Natur zu machen, was sie will. Die Natur wurde nun als etwas angesehen, das nicht unser Partner ist, sondern etwas, das wir unter unsere Kontrolle bringen müssen. Die Trennung machte neue Wortschöpfungen nötig – wie zum Beispiel »übernatürlich«, statt alles – selbst Unerklärliches – als Teil der Natur zu sehen.