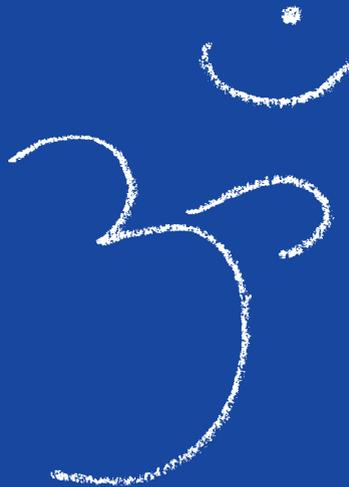


Christian Scharfetter

Das Ich auf dem spirituellen Weg

2. Auflage



Verlag Wissenschaft und Praxis





Christian Scharfetter

Das Ich auf dem spirituellen Weg

Vom Egozentrismus zum Kosmozentrismus

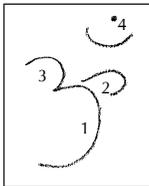
2. Auflage

Verlag Wissenschaft & Praxis

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Einbandgrafik: Zeichnung des Autors



Das Zeichen OM steht für die 4 Bewusstseinszustände: 1. Wachen, 2. Träumen, 3. traumloser Tiefschlaf. Dieser ist dem absoluten Bewusstsein (4.) als viertem (turya) am nächsten. Das absolute Bewusstsein (atman, maha-atman, purusha) ist dem nicht erleuchteten Menschen unzugänglich (was der Halb-ring andeutet), gibt aber selbst den anderen Bewusstseinszuständen 1-3 sein Licht (s. Lexikon der östlichen Weisheitslehren, 1986, Bern, München, Wien, Scherz, Barth).

ISBN 978-3-89673-442-6

© Verlag Wissenschaft & Praxis

Dr. Brauner GmbH 2008

D-75447 Sternenfels, Nußbaumweg 6

Tel. 07045/930093 Fax 07045/930094

Druck und Bindung: Esser Druck GmbH, Bretten

Alle Rechte vorbehalten

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

*Eines mit Einem,
Eines von Einem,
Eines in Einem
und in Einem
Eines Ewiglich*

Meister Eckehart, Vom Edlen Menschen, S.149

Vorwort

Was geschieht dem Ich im Aufbruch zur Bewusstseinsöffnung auf das All-Eine und auf dem weiteren spirituellen Entwicklungsweg? Zielausrichtung, Selbstpositionierung und die die Ethik bestimmende universale Verantwortlichkeit werden im besten Fall gelungener Entwicklung eine Persönlichkeit echt, lauter und einheitlich, selbstbescheiden werden lassen. In der kognitiv-affektiven Kultur der Achtsamkeit können Mitfühlen, Toleranz, Güte, Gelassenheit gedeihen. Die Öffnung des Bewusstseinshorizontes, „der Blick auf den Gipfel des Berges“, kann zum Wandel vom Egozentrismus zum Kosmozentrismus führen. Kosmozentrismus heisst Hin- und Einordnung des ganzen Lebens auf das All-Eine, ob dies in der Bewusstseinsgestalt als Gott, Gottheit, Absolutes und unter welchem Namen auch immer erscheint. Auf dem Wege solcher Bewusstseinsentwicklung gibt es Gefährdungen, Krisen von verschiedenem Anlass, Inhalt und Ausmass, die ausser geistlicher Führung und Beistand unter Umständen auch psychiatrisch-psychotherapeutische Hilfen erfordern.

Das Thema begleitet mich seit Jahrzehnten im eigenen Suchen und in Beratungen, im Dialog mit anderen Weg-Suchern und mit vielen Autoren. So fliesst hier auch Vieles zusammen, was z.T. schon in anderem Zusammenhang gesagt oder geschrieben wurde (z.B. in dem Buch „Der spirituelle Weg und seine Gefahren“, Stuttgart, Enke, 4. Aufl. 1997). Spiritualität ist eines der grossen unabschliessbaren Themen und jeder Text dazu trägt natürlich seine individuelle Färbung und Begrenzung.

Ich verstehe unter Spiritualität eine Grundhaltung der lebensbestimmenden Ausrichtung auf das jedes Individuum, ja alles Seiende, urhervorbringende und zurücknehmende Eine, das kognitiv-affektiv nicht erfassbar ist, aber doch zum Leitstern der Orientierung im Leben werden kann. Diese Haltung wirkt sich in der Lebensführung je nach Persönlichkeit und Kultur (wozu auch die Religionen gehören) sehr verschieden aus. Das individuelle und das kulturevolutive Erwachen zu dieser Sicht wird in enger Begriffsfassung von Spiritualität relativ spät angesetzt, d.h. nach den animistisch-magischen, poly-

theistischen, ja monotheistischen (im Sinne von positiver Theologie) Anschauungen. In einer allumschliessend weiten Begriffsfassung wird die „ganze“ Entwicklungspsychologie und Kulturgeschichte (mit der Religionsgeschichte) als Fundgrube von Spiritualitätsmanifestationen gedeutet. Solche Interpretationen implizieren die evolutionspositivistische Annahme von Aufstiegsmodellen: Himmelfahrt, Treppe, Leiter, Pyramide, Berg übernehmen also kulturgeschichtlich ältere Vorstellungen und amplifizieren sie auf die persönliche und kollektive Entwicklung.

Epistemologisch gefragt, repräsentiert Spiritualität kein „Wissen“ im Sinne von Episteme (rational erworbenes, durch möglichst mehrere Sinneskanäle repetitiv bestätigbares, falsifizierbares, intersubjektiv konfirmiertes, in argumentativem Diskurs transparent nachvollziehbares Wissen), eher eine Schau, Intuition: eine Gnosis [nicht zu verwechseln mit der Gnostik und dem Gnostizismus als kulturgeschichtlich alter religiöser Weltanschauung]. Als lebensführende Einstellung und ethische Grundhaltung steht Spiritualität eher für ein implizites Bekenntnis – zur Philosophia perennis, zum Non-Dualismus, zur trans-theistischen Religio-Philosophie, zur negativen (apophatischen) Theologie.

Die strikte Begriffsfassung von Spiritualität mag manchen zu schlicht und gleichzeitig – im Anspruch – zu elitär erscheinen. Der weite Begriff löst sich in der Religionsethnologie, -anthropologie, -psychologie auf und bleibt für das Einzelleben in seinen Nöten allzu pluralistisch und offen für einen spirituellen Eklektizismus.

Das Unterscheiden hat seinen Sinn und sollte nicht verwechselt werden mit der Einheitsschau (Tschuang tse in Lin Yutang 39), der in versimpeltem Advaita (Non-Dualismus) „alles eines“ oder in der Shunyata (Leere)-Lehre „alles nichts“ ist. Schon wenn wir statt „es ist“ „es gilt mir“ sagen, wird der Unterschied der Perspektiven deutlich, werden wir der Sichtweisen gewahr.

Das Einheitsbekenntnis sollte nicht zur Verwechslung der Unterschiede von der Welt der Gestaltungen und dem gestaltlosen Einen, von Gott, der Gottheit und den Menschen (falsche Deifizierung des Menschen), von der Alltagsrealität und der Leere führen. So sagt der

Sufi-Mystiker Scharaffuddin Maneri (gest. 1381) im Brief über das Einheitsbekenntnis:

*Unsinn redet an diesem Standort jener,
der Manifestation und Einwohnung
nicht unterscheiden kann.*

A. Schimmel, 33

Der gleiche Mystiker schrieb zum Entwerden (fana):

*Verliere dich in Ihm – das ist Einheitsbekenntnis.
Verliere das Verlieren – das ist reine Abgeschiedenheit.*

A. Schimmel, 33

Der Lebensweg als ein Entwicklungsweg der Bewusstseinsentfaltung – das Bild des Weges ist altbewährt und anschaulich. Jeder Mensch, der nicht dem Trampelpfad der allgemein akzeptierten Normenwelt (Wert- und Verhaltensnormen) folgt, sondern seine eigene Spur der Selbstwerdung nach seinen Möglichkeiten sucht, geht Schritt für Schritt tastend und suchend, bald in heller Klarheit und Wärme, bald in Dunkelheit und Kälte, seinen je eigenen Weg: Wegsuchender, Wanderer, Pilger, Hausloser (indisch anagarika). Im Suchen ist nie ein „Etwas“ zu finden, das eine(r) hat als Erkenntnis, Wissen, gar „geistigen Besitz“. Aber im Suchen wird der Weg gegangen, der als der eigene angenommen wird (indisch svadharma, den eigenen inhärenten Wesensmöglichkeiten folgend), eigen im Suchen, in der Orientierung auf das All-Eine. Das Finden wird schliesslich in der Bewegung ewiger Heimkehr als Wunschziel überschritten, da gibt es „nichts“ zu finden. Augenblicke der Anmutung vom „Unauszusprechenden“ werden als Stärkung auf dem Wege dankbar erfahren und als unfassbar belassen:

*Zu schwer ist jenes zu fassen ...
Denn nicht immer vermag ein schwaches Gefäss
sie zu fassen,
nur zuweilen erträgt göttliche Fülle der Mensch.*

Hölderlin, Empedokles Fragment

Inhalt – Übersicht

I. Leid und Befreiung.....	15
II. Spiritualität.....	23
III. Ich-Wandel auf dem spirituellen Weg	77
IV. Gefahren und Krisen auf dem Weg.....	97
V. Literatur	135
VI. Index	149

Inhalt – Detail

I. Leid und Befreiung.....	15
II. Spiritualität.....	23
Spiritualität heisst Ausrichtung des ganzen Lebens auf das All-Eine.....	23
Der Alltag als Bewährungsstätte.....	31
Die grosse Aufgabe: Loslassen	35
Der befreiende Verzicht	36
Spiritualität als Lebensform:	36
Yoga: Sich-Anjochen an das All-Eine.....	38
Der Leib und die Alltagswirklichkeit.....	40
Der Achtfache Pfad.....	42
Askese: Übung im befreienden Loslassen.....	43
Was zeigt das Fehlen ernsthafter Spiritualität an?	46
Spiritualität und Religion	49
Spiritualität und Wissenschaft	53
Spiritualität und Mystik.....	56
Spiritualität und Schamanismus	58
Der spirituelle Weg	60
Der Topos des Weges und der Entwicklung.....	60
Meditation	64
Begriff	65
Meditatives Bewusstsein.....	65
Ziele.....	65
Techniken	66
Ich-Relativierung	67

Deskriptive Phänomenologie.....	68
Gefährdung und Krise in der Meditation.....	69
Psychische Wirkungen	70
Vorbereitung.....	70
Achtsamkeitsübung (satipatthâna).....	70
Gefahren.....	71
Der Einzelne im Strom des Allgemeinen: universale Verantwortlichkeit in massvoller Selbstrelativierung.....	74
III. Ich-Wandel auf dem spirituellen Weg.....	77
Ich und Spiritualität	77
Das Ich – die Selbsterfahrung	78
Ich und Selbst.....	79
Übersicht über Bewusstseinszustände.....	84
Transpersonale Erfahrungen.....	86
Das Überbewusstsein und der Weg der Befreiung	88
Ich-Entwicklung.....	88
Das Alleine – Ursprung und Heimat.....	92
Ich-Wandlung vom Egozentrismus zum Kosmozentrismus.....	93
Ich-Relativierung, nicht Ich-Tod	94
Wir brauchen ein stabiles Ich für die Fahrt des Lebens	96
IV. Gefahren und Krisen auf dem Weg.....	97
Der spirituelle Weg im Alltag.....	97
Das Gleichnis der Bergwanderung.....	100
Der Anstoss zum Aufbruch	102
Krisen.....	103
Profane, existentielle, religiös-spirituelle Krisen	104

Die so genannten spirituellen Krisen.....	106
Das Erleben in der Krise	107
Betroffene Bereiche der Person in der Krise	108
Ursprungsbereiche spiritueller Krisen und therapeutische Massnahmen.....	110
Erscheinungsformen der Krisen.....	114
a) Bewusstseinsphänomene.....	117
b) Vegetativ-energetische psychosomatische Phänomene	117
c) Affektdominante Phänomene.....	120
d) Mnestiche Phänomene.....	122
e) Besessenheitszustände.....	122
f) Ich-desintegrative Krisen.....	122
Differentialdiagnose spiritueller und psychotischer Krisen.....	123
Betreuer und Betreuung.....	127
V. Literatur	135
Allgemeine Literatur	135
Publikationen des Autors zum Thema des vorliegenden Buches	144
VI. Index	149

I. Leid und Befreiung

Der zum Bewusstsein seiner selbst und zur Reflexion über sich selbst und die Welt erwachte Mensch kann die Augen nicht verschliessen vor der Fülle des Leidens in der Welt. Das meiste davon ist menschengemacht. Der grösste Teil des Leidens, das Menschen auszutragen haben, kommt aus egoistischer Rücksichtslosigkeit im zwischenmenschlichen Bereich: So werden zur eigenen Lust andere ausgebeutet und missbraucht, so wird in ungehemmter Aggression die eigene Macht, der Einflussbereich, das Territorium in Gewalttätigkeit, Krieg, Wettbewerben gefestigt, ausgedehnt – in der Verführung zu megalomaner Selbstverkenning, in grandioser Selbstüberschätzung, im schamlosen Sichttreibenlassen von den jeweiligen libidinösen Impulsen, Wünschen, Trieben, von Haben- und Machenwollen. Subtil versteckte Formen von Wut, Aggression, Übellaunigkeit, Entwertung wirken wie Gift auf die zwischenmenschliche Atmosphäre. Dabei muss es nicht immer offenkundige Bosheit sein. Viele Verletzungen geschehen aus interpersonellem Ungeschick, mangelnder Reflexion über das eigene Tun und seine Auswirkungen.

Diese zwischenmenschlichen Lasten wiegen je nach dem Entwicklungsstand des reflexiven Bewusstseins und der interpersonellen Sensibilität in Umfang und Gewicht mehr als die menschenunabhängigen Katastrophen, vielleicht auch mehr als die (unverschuldeten) Krankheiten und Behinderungen. Dabei fehlt nämlich die kränkende Herabsetzung, explizite oder implizite Entwertung des (der) betroffenen Menschen.

Alle Religionen können auch als Antworten auf die Suche nach Orientierung und Sinn in der vorgefundenen Welt gesehen werden. Alle grossen Religionen (die brahmanisch-upanishadischen Lehren, der Buddhismus, die israelisch-jüdische Religion, Christentum, Islam) sind Erlösungsreligionen. Ihr Anliegen ist, den Menschen den Weg zum Heil zu zeigen, sie der Möglichkeit der Erlösung als zukunftsorientierter Lebensorientierung zu versichern, mit „externer“ Hilfe (Gnade, Busse, Reue, Unterwerfung) oder in kulturell späterer Auslegung als innere Wandlung auf dem Wege der Bewusstseinsentfaltung. Die

mythische Ausgestaltung verspricht Absolution, Paradies, Himmel, die psychologisch-konzientologische Entfaltung des Bewusstseins in der Entwicklung zur Befreiung: die Öffnung des Bewusstseins-horizontes auf ein Darüber-hinaus über das Verhaftetbleiben an der leidbeladenen, menschengemeinsamen Alltags-Bewusstseins-Welt.

In solcher Sicht wird die grundsätzliche Desintegrationsanfälligkeit, Fragilität, Vulnerabilität, Unvollständigkeit, Unerlöstheit der in den Stürmen des Lebens so gefährdeten Menschennatur offenkundig: Das ist die über die allgemeine Lebensbeschwer hinaus gehende Bedeutung von Leid (duhkha) im Buddhismus.¹

Der Buddhismus ist in dem ursprünglichen Anliegen (Theravada) eine Leidbefreiungs-Lehre: Die vier Heiligen Wahrheiten nennen

1. die Leiden: Geburt, Krankheit, Alter, Tod, Getrenntsein von Geliebtem, Gewünschtem, Gebundensein an Ungutes.
2. die Entstehung des Leidens in den Anhaftungen an die vermeintlich stabilen Bewusstseinsgestaltungen (Objekte, Ziele von Wünschen und Trieben), die wie das Ich nicht substantiell (anatta) sind.
3. den Weg zur Aufhebung des Leidens in dem Läuterungsprozess, Unvollständigkeit, Festhaltenwollen, Leiderleben als Reaktion auf die Unwissenheit (Sanskrit avidya) über die wahre Natur der Dinge (duhkha = leidvoll, annica = Vergänglichkeit alles bedingt Entstandenen, anatta = Insubstantialität) zu „erkennen“, zu durchschauen.
4. die Aufhebung des Leidens in dem Aha-Erlebnis, der Meta-noia – die Öffnung des Bewusstseins-horizontes auf das gestaltlose Eine des Nirwana, wovon weder gesagt werden darf, es sei, noch es sei nicht. (Später seit Nagarjuna die Shunyata, die Leere, im Mahayana die Buddhanatur aller Dinge).

Auch Spiritualität als Lebensform der Hinorientierung auf das All-Eine, das Absolute, darf als eine (mehr oder weniger explizite) Weise der Transzendierung des leidvollen Alltagslebens betrachtet werden

1 Nyanatiloka 1984, Nyanaponika 1978,1981,1983, Schumann 1982, 1985, 1990.

(d.h. dies ist *eine* von vielen möglichen Perspektiven auf Spiritualität)². Wenn Spiritualität motivisch als Antwort auf die Nöte der Existenz in den Grenzerfahrungen von Tod, Krankheit, Leiden, Vergänglichkeit, Sinnsuche gedeutet wird, bleiben doch auch andere Anstöße zum Aufbruch in die spirituelle Haltung zu bedenken: die Berührung vom Numenon, in welcher Form immer, als ahnungsvolle Ergriffenheit, als Licht, Wärme, friedvolle Geborgenheit in der Natur, beim Meditieren, im Gebet, die Begnadung durch Visionen (die Grosse Mutter, Madonna, Christus) oder Auditionen. Was führt hin zur bewussten spirituellen Ausrichtung des Lebens? Die Erfahrung vom Leid, der Grenzsituation der Existenz, die Erfahrung vollen Lebens in der Liebe, in der Natur, Geburt, Wachstum, Blühen, Reifen, Welken, Sterben. Jedes tief bewegende Erlebnis, ob belastend-erschütternd oder beglückend, wirkt befruchtend auf den Menschen, der zum Aufbruch bereit ist. Darin kann der Ruf zum Erwachen, zur Öffnung des Bewusstseinshorizontes, zur Wandlung der Perspektiven und Wertorientierung vernommen werden:

Du musst dein Leben ändern.

Rilke, Archaischer Torso Apolls

Ohne die Ahnung oder gar klar reflektierte Erfahrung von der Partikularität, Vereinzelung, Einsamkeit, Unvollständigkeit, Begrenztheit des Wissens (im empirischen Sinn) und des Erkenntnisvermögens, der Ausgesetztheit, Leidbeschwer des Individuums wird kaum ein Aufbruch des Bewusstseins zu grösseren, ichüberschreitenden, kosmozentrischen, theozentrischen Orientierungen stattfinden. Erlösungssehnsucht erwächst aus der Realisation der *conditio humana* als einer schmerzvollen, gefährdeten, unvollständigen.

Im Ernst und der daraus kommenden Radikalität solcher Bewusstseinsentfaltung zu grösseren, integralen (Gebser, Wilber) Bewusstseinsperspektiven liegt das Potential zum Wandel von der Leidverhaftung zur Gelassenheit des Annehmens (*upekha* im Buddhis-

2 Vergleichbar spricht Braun (1993) von der „Lebensbedeutsamkeit“ der Religion (15) und formuliert: „Religion ist nicht nur ideologisches Kompensat für nicht zu bewältigende Not, sondern Feld existentieller Daseinsbewältigung in den Grenzsituationen von Geburt und Tod“ (14).