

# Das Gebet zwischen Selbstaufgabe und Selbstverwirklichung

Der Artikel erschien 1999 in der Zeitschrift VISIONEN

Im Wesen der Seele jedes Menschen lebt die Sehnsucht nach einer Rückverbindung mit dem Geist. Das sich als getrennt von ihrem Schöpfer empfindende psychische Wesen ruft nach seinem Schöpfer und sucht seine verlorene Heimat. Viele Wege und Methoden sind in den verschiedenen Kulturen entstanden, um diese Verbindung zu pflegen, eine davon ist das Gebet.

Obwohl es viele Gebetsformen und Traditionen gibt, gründen sie doch alle auf einer Anrufung des Geistes und der aus ihm entspringenden Kräfte. Sie basieren auf einem Beziehungsverhältnis zwischen der individuellen Seele und dem universalen Geist. Dieses Beziehungsverhältnis herzustellen, ist aber nur selten und nur mit einer besonderen Begabung so einfach und ohne Vorkenntnisse möglich. Es setzt meiner Ansicht nach vor allem ein Wissen um die Grundgesetze des Betens voraus.

Betrachten wir dazu einmal die Funktion des Gebetes in den verschiedenen Traditionen. Ein ganz wesentlicher Aspekt des Gebetes war immer das Opfer, das der Betende mit dem Gebet vollbringt. In einer ersten, einfachen Form handelte es sich um ein Opfer von Zeit, die ganz der Kommunikation mit Gott gewidmet wurde. Weiterhin musste das Opfer gebracht werden, einmal die ganze Gedanken- und Gefühlswelt von den kleinlichen Sorgen des Alltags abzuwenden. Während im Alltag wohl immer zu einem sehr grossen Masse das eigene Weiterkommen und Wohlergehen im Mittelpunkt steht, sollte im Gebet ganz der Geist und das überindividuelle Leben im Mittelpunkt stehen. Das Opfer besteht vor allem darin, von sich selbst loszulassen, und das Bewusstsein in dieser Zeit ganz von sich weg zu einem grösseren, übergeordneten Mittelpunkt zu führen.

In meiner Praxis als Yogalehrer wurde mir jedoch deutlich, dass es für uns heute äusserst schwierig geworden ist, von uns selbst "wegzukommen". Meditation und Gebet gleichen mehr einem "in sich hineinsinken" und einem Suchen nach einer bestimmten Erfahrung oder einem Glücksgefühl. Es ist mir noch in guter Erinnerung, als ich noch vor meiner Ausbildung zum Yogalehrer immer wieder einmal versucht habe zu meditieren. Die Anleitungen in den Büchern sprachen von Konzentration und Ruhe. Diesen Anweisungen folgend, versuchte ich also mich zu konzentrieren, und eine Ruhe in den Gedanken zu finden. Sehr deutlich ist mir die Schwierigkeit in Erinnerung, dass ich ja gar nicht wusste, wo ich eigentlich hinwollte. So versuchte ich immer wieder in eine besonders "mystische" Stimmung zu gelangen, die mir der geistigen Welt näher schien, und in der ich hoffte, nähere Eindrücke und Erfahrungen zu sammeln.

Erst langsam über die Jahre, reifte ein tieferes Verständnis für die grundlegenden Zusammenhänge des Gebets. Ich gelangte zu der Auffassung, dass ein Beten oder Meditieren aus dem gewöhnlichen Bewusstsein, welches ganz an den Körper und die Sinne gebunden ist, nur schwerlich zu Erfolgen führen kann. Durch die Bindung der Seele an den Körper sind wir meiner Beobachtung nach sehr stark eingebunden in einer Welt der eigensüchtigen Wünsche und Projektionen, welche uns vor einem realen Geistwahrnehmen abschirmt.

Sehr anschaulich wird dieser Zusammenhang, wenn wir die mystische Gebetstradition betrachten. Fast immer wurden, etwa in den Klöstern oder Ashrams, verschiedene Formen der Askese angewendet, um das Gebet oder die Meditation zu erleichtern. Ernährungsvorschriften, das Verbot von Fleisch und Genussmitteln, geschlechtliche Enthaltsamkeit, Einsamkeit und Schweigegelübde sollten helfen, die Seele vom Körper zu lösen und sie empfänglicher für die geistige Welt zu machen. Selbst Geisselungen und das bewusste Zufügen von körperlichen Schmerzen wurden genutzt, um die ersehnte Verbindung zum Geist zu erhalten.

Auch wenn diese Verfahren heute für uns einen recht zweifelhaften Charakter haben, so entsprangen sie doch noch aus dem Wissen und dem konkreten Erfahren eines grundlegenden Zusammenhangs. Seele und Körper stehen in einem dynamischen Wechselspiel, und können sich mehr voneinander lösen, oder stärker aneinander binden. Der Mystiker hatte Angst im Körper ganz

unterzutauchen, und damit seine Verbindung zur geistigen Welt einzubüssen. Er wählte daher bewusst solche Methoden, sich wieder "herauszuarbeiten".

Ein Weg der Askese erscheint mir nicht mehr möglich und sinnvoll. Vielmehr halte ich es für wesentlich, dass wir diese Zusammenhänge in einer Gebetspraxis erkennen lernen, und damit nicht nur in diffuse Gefühlswelten "abtauchen", oder nur zu einem angenommenen, unbekanntem Gott beten und unsere Bitten senden. Aus einer solchen Praxis kann meiner Einschätzung nach nur eine psychische Bindung an innerleibliche Gefühlserfahrungen entstehen..

Wenn wir lernen wollen zu beten, erscheint es mir die erste und dringlichste Frage zu sein, wo wir Gott oder den Geist eigentlich finden, und wie wir diese Körperbindung auf vorteilhafte und zeitgemässe Weise lösen können. Die älteren Traditionen haben Gott ausserhalb des Menschen lokalisiert und ihm einen Platz als Weltenschöpfer und allmächtigen Geist "im Himmel" zugewiesen. Diese Zuordnung können wir für das heutige Bewusstsein jedoch nicht mehr so einfach übernehmen. Wir sind über die Jahrhunderte nicht die selben geblieben. Auch im religiösen Leben müssen wir der Tatsache Rechnung tragen, dass wir in viel stärkerem Masse als früher zu Individualitäten geworden sind. Gerade in unserer westlichen Kultursphäre besitzen wir heute ein sehr ausgeprägtes Selbstbewusstsein. Dieses Selbstbewusstsein ist ein zweischneidiges Schwert: Einerseits bringt es uns in eine Einsamkeit und Trennung zur Welt und zu den Mitmenschen, andererseits bietet es Möglichkeiten zu einer bisher noch wenig bekannten Verwandlung und Vergeistigung des Lebens. Wenn wir es in ganz einfachen, naiven, aber meiner Ansicht sehr treffenden Worten formulieren wollen, können wir sagen: Der Gott, den wir früher ausserhalb von uns angebetet haben, ist heute in uns eingezogen. Wir haben ihn aber noch nicht erkannt und die damit zur Verfügung stehenden Möglichkeiten noch nicht ergriffen.

Dieser Gedanke muss nun natürlich sehr sorgfältig und differenziert erwogen werden, wenn er nicht missverstanden werden soll. Nicht die äussere Persönlichkeit sollte sich damit stolz einer Göttlichkeit bemächtigen. Wir alle wissen, wie unvollkommen und von eigennützigen Motivationen dieser Teil unseres Wesens geprägt ist. In uns tragen wir jedoch meiner Erfahrung nach ein ganz anderes, himmlisches Wesen, eine Seele, die in unberührter Reinheit lebt, und fähig ist durch Ihre eigene Schöpferkraft und Liebe das Leben und die äussere Persönlichkeit zu verwandeln. Dieses seelische Wesen ist aber noch wie latent und unerkannt in uns. Es wartet darauf, von uns als eigentlicher Wesenskern erkannt zu werden.

Am einfachsten lässt sich dieses seelische Wesen erkennen, wenn wir uns mit Menschen beschäftigen, in denen es sich verwirklicht hat. Begegnen wir einer solchen Persönlichkeit, oder lesen wir auch nur aufmerksam in Schriften von ihr, so können wir bei einiger Ausdauer den Unterschied zu unserem gewöhnlichen Menschsein bemerken.

Wir bemerken eine ausserirdische, innigliche seelische Kapazität, die in den äusseren Worten und Taten dieses Menschen wirksam wird, ja gleichsam von ihm ausströmt. Sein ganzes Wesen, seine Persönlichkeit ist zu einem Gebet geworden. Es zeigt sich an Ihm ein Ich, oder eine Individualität, die weit über das Persönliche hinausgeht, und die fähig ist, andere Menschen ebenfalls aus ihrer engen Persönlichkeit zu erheben. Der in diesen Menschen aus seiner Latenz erwachte und wirksam gewordene Geist ist fähig, unsere eigene Seele aus ihrer Bindung an den Körper zu befreien, und ihr die eigene Göttlichkeit bewusst zu machen.

Durch die Trennung der Seele vom Körper können wir erst wieder "von uns wegkommen", und erlangen die Möglichkeit wirklich zu beten. Ja, wenn wir in diesem Sinne von uns wegkommen, also von unserer Abhängigkeit an unser persönliches Wunschleben, finden wir, so paradox es klingen mag, eigentlich erst wirklich zu uns hin. Die Realität, welche uns durch die Sinne des Körpers vorgegaukelt wird, löst sich zu einem gewissen Grad auf, und wir erkennen unsere eigene Göttlichkeit als unsere eigentliche Identität, als unser Ich. In dem wir die Reinheit der Seele im anderen erkennen, erkennen wir sie auch in uns selbst.

Im Erkennen dieser Göttlichkeit liegt nun aber nicht ein Endpunkt, sondern erst der Beginn einer nun fortschreitenden Entwicklung. Indem wir die latent in uns ruhende Göttlichkeit realisieren,

sehen wir gleichzeitig, wie sie im Leben entfaltet und verwirklicht werden will. Hier beginnt der eigentliche spirituelle Pfad im Ringen um eine Vergeistigung des Bewusstseins und des Körpers aus der Führung eines Ich oder einer Individualität heraus. Aus diesem Blickwinkel erscheint es mir für unsere Entwicklung direkt schädlich, wenn wir uns heute wiederum auf den Pfad der älteren Mystik begeben würden, und uns selbst in Ich, Körper und Bewusstsein aufgeben oder abtöten. Es will heute dieses Grössere von uns mit allen Kräften des Bewusstseins, mit unserem Denken, Fühlen und Wollen erkannt und erfasst werden, sich ausdrücken und in die Welt und die Kultur hineingetragen werden.

Wie kann das näher verdeutlicht werden? Nehmen wir als Beispiel einmal das so häufige und weit verbreitete Bittgebet. Wir beten, und erhoffen uns von "Gott" eine Hilfe, oder eine Lösung eines Problems. Wir sagen zum Beispiel: "Gott, ich bitte Dich um mehr Frieden in der Welt!".

Eine grössere Macht, die etwas für uns tun soll, wird um Hilfe angerufen. Damit kann die eigene Schöpferkraft und Fähigkeit zur geistigen Wirksamkeit sich jedoch nicht entfalten. Eine "erwachsenere" Möglichkeit des Betens wäre es in meinen Augen, wenn wir uns der eigenen Schöpferkraft und Verantwortung bewusst bleiben, und beginnen, unsere Seelenkräfte im Sinne einer Erkenntnissuche sowie einer Gedanken- und Empfindungsschulung einzusetzen.

Wir sagen damit nicht mehr: "Gott hilf mir!" sondern, wir beginnen einen tieferen Blick zu entfalten, auf die Zusammenhänge des Lebens und der Welt. Krieg und Entzweiung tragen wir ja in uns, als eine Macht, die uns beständig in unseren Gedanken und Gefühlen leitet. Wir nehmen die Schriften grosser Heiliger und Eingeweihter zu Hilfe um diese tiefen Geheimnisse zu ergründen. Wir betrachten die darin ausgesagten Gedanken und erwägen sie tief und wiederholt. Das dadurch entstehende individuelle Bewusstsein wird ganz natürlich zu einer grösseren Reife heranwachsen und in sich selbst einen Frieden entdecken, der auf einer ganz anderen Ebene besteht, als der Friede, den wir uns in unserem äusseren Bitten so sehr von einem Gott erleben.

Wir selbst tragen durch die Arbeit an der Verwandlung unseres Bewusstseins zu diesem Frieden bei und nehmen damit unsere Verantwortung als Menschen wahr, statt sie einem unbekanntem Gott zu übergeben.

Das Opfer und die Askese im Gebet bekommen damit eine ganz andere, neue Bedeutung. Das Ziel eines "erwachsen gewordenen" Betens besteht dann nicht mehr in der mystischen Selbstaufgabe und passiven Hingabe des Individuums, sondern in einer aktiven Opferleistung und Erkenntnissuche nach den Wahrheiten des Daseins und in einem Beitrag für die Verwirklichung des Selbst im Leben.

(c) Bernhard SpirkI  
[www.bernhard-spirkl.de](http://www.bernhard-spirkl.de)