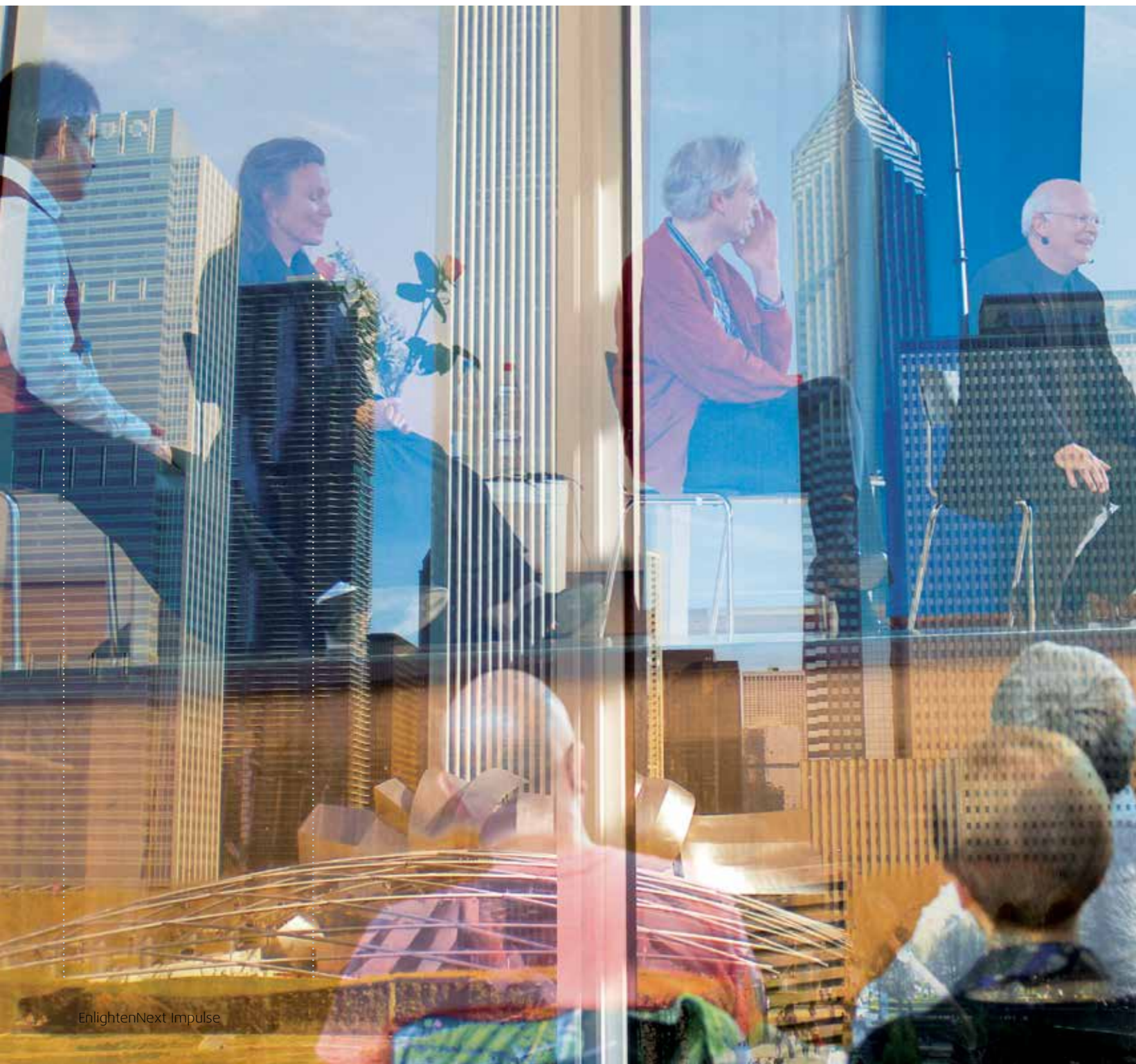


Freiheit & Freundschaft

Ein Gespräch über weltzugewandte Spiritualität

Mit Annette Kaiser, Andrew Cohen und Arthur Zajonc

Moderiert von Tom Steininger



Im Mai dieses Jahres trafen sich in Basel Vordenker einer progressiven Spiritualität, die Sufi-Lehrerin Annette Kaiser, EnlightenNext-Gründer Andrew Cohen und der Physiker, Anthroposoph und Meditationslehrer Arthur Zajonc. In einem dynamischen und freundschaftlichen Dialog, den *EnlightenNext Impulse*-Herausgeber Tom Steininger moderierte, berührten sie viele Schlüsselthemen der Frage, wie Spiritualität heute weltzugewandt und weltverändernd gelebt werden kann.

TOM STEININGER: *Ihr lehrt unterschiedliche Formen der Meditation, könnt ihr kurz beschreiben, wie ihr Meditation versteht?*

ARTHUR ZAJONC: Meinem Verständnis nach hat die Meditation drei Phasen. Das erste und vielleicht wichtigste Element ist unsere Haltung zur Praxis. Wir erkennen, dass es dabei nicht um uns geht. Manchmal gibt es einen gewissen Egoismus in Verbindung mit spiritueller Praxis und wir sprechen von Selbstentwicklung und Selbsttransformation. Aber ich denke, es ist angemessener, wenn wir verstehen, dass wir es nicht für uns selbst tun, sondern für die anderen und weil es gebraucht wird. Es ist die Entschlossenheit zur Selbstlosigkeit, zum Altruismus. Es ist unsere Fürsorge für andere, die uns dazu motiviert. Es ist eine Gabe in Demut, ein bescheidener Versuch, eine heilige Übung. In der zweiten Phase geht es um die Stabilisierung der Gedanken und den Ausgleich der Gefühle. Auf einer festen Grundlage der fokussierten Aufmerksamkeit beginnen wir dann in der dritten Phase mit der eigentlichen Meditation. Dazu können wir Klänge, Wörter oder Bilder verwenden, so können wir alle unseren eigenen Weg der Meditation finden.

ANNETTE KAISER: Meditation hilft dem Menschen, die Aspekte hinter sich zu lassen, die verhindern, dass die Weisheit, die schon immer da ist, zum Vorschein kommen kann. Diese Weisheit versteht, dass Nichts ist. Alles ist leer. Und in dieser Weisheit ist auch Liebe – eine Liebe, die erfährt, dass sie Alles ist. Das ist eine ganz andere Perspektive als die rationale Perspektive, wo es eine Trennung in Subjekt und Objekt gibt. Plötzlich fällt das alles weg und dahinein schwingt im Gewahrsein diese Liebe.

ANDREW COHEN: Welche Methode wir auch nutzen, in der Meditation lernen wir, wie wir unser Gewahrsein von der gewohnheitsmäßigen, konditionierten und zwanghaften Identifikation mit dem Verstand befreien können. Die meisten Menschen

leben in dem Glauben, dass sie ihre Gedanken sind, weil sie sich zwanghaft mit den Gedanken und den Geistesinhalten identifizieren, ohne sich dessen bewusst zu sein. Wenn wir die Kunst und Wissenschaft der Meditation üben, lernen wir, wie wir die Identifikation mit den Geistesinhalten loslassen können. Ich lehre Meditation sehr einfach: Ich bitte die Menschen, keine Beziehung mit dem Verstand einzugehen. Bei einer Beziehung geht es immer um Zwei, aber wenn wir keine Beziehung mit unserer Erfahrung eingehen, werden wir früher oder später zum EINEN erwachen, der Quelle der spirituellen Befreiung.

Kultur der bewussten Kreativität

TS: *Auf eure je eigene Weise versucht ihr herauszufinden, wie spirituelle Praxis und besonders die Praxis der Meditation unser Verhältnis zum Leben verändern kann. Wie hilft uns eurer Ansicht nach eine spirituelle Praxis, um auf die Welt zu antworten?*

AK: Das spirituelle Erwachen kann uns die Einsicht eröffnen: Die Welt ist ein einziges Werden und das bin ich. Daraus eine Lebensweise zu kreieren ist mir ein tiefes Anliegen – der Freude folgend, das Leben feiernd, im Empfinden, Denken, Sprechen und Handeln als das eine Werden, verankert im Sein. Als ich in den 70er Jahren Frau Tweedie begegnete, dachten wir, wir bräuchten 40 Jahre, um die Weisheit, die sie uns vermittelte, zu verstehen und zu leben. Aber jeder Augenblick ist die Einladung in DAS und es braucht gar nichts und alles zugleich. Und ich denke, es ist auch Teil des evolutiven Prozesses, dass heute alle Menschen gemeint sind. Es gibt eine Demokratisierung der Mystik, wie es Dorothee Sölle genannt hat. Wir alle sind gemeint. Und je mehr wir erwachen, erkennen wir auch den nächsten evolutiven Schritt: Wir empfinden, sprechen und handeln als Menschheit. In einem Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick, welches das ganze Menschsein umfasst und zugleich transzendiert.

ANNETTE KAISER ist spirituelle Lehrerin der Sufi-Tradition nach Irina Tweedie und lehrt heute eine universelle Spiritualität. Sie ist Leiterin der Villa Unspunnen und des Hauses Windschnur.
www.unspunnen.ch

ARTHUR ZAJONC ist Professor der Physik, war Leiter der Anthroposophischen Gesellschaft in den USA und ist Leiter des Mind and Life-Instituts.
www.arthurzajonc.org

ANDREW COHEN lehrt eine evolutionäre Spiritualität, in der sich meditative Weisheit mit Entwicklungsdanken verbindet. Er ist Gründer von EnlightenNext.
www.andrewcohen.org



Die Welt ist ein
einziges Werden
und das bin ich.

Annette Kaiser

AC: Freiheit im Bereich der Manifestation – in der sich entwickelnden Welt der Form – erfahren wir als die Befreiung unserer Fähigkeit, kreativ zu sein. Das ist eine Möglichkeit, wie wir sehen können, wie befreit wir im Kontext von Evolution sind: Wie groß ist unsere Fähigkeit, unbefangen kreativ im Lebensprozess mitzuwirken, so dass wir als Ergebnis unserer kreativen Freiheit etwas Neues in die Welt bringen.

AZ: Ja, spirituelle Praxis verbindet uns mit einer tieferen Kreativität im Leben. Kreativität ist für mich diese Öffnung für die Quelle, die dann ausgeformt und geordnet werden muss, um in die Welt gebracht zu werden. Das erfordert Know-how, auch spirituelles Know-how. Wenn wir ein Kind erziehen, wie sehen wir es? Wenn wir ein falsches Bild des Kindes haben, dann begegnen wir ihm auf der Grundlage einer falschen oder begrenzten Vorstellung – nicht auf der Grundlage eines nuancierten und verfeinerten Verstehens. Wir können schaden, obwohl wir Gutes tun wollen. Wir müssen wissen, was wir tun. Kreativität ist wichtig, aber wir müssen Kreativität mit Know-how verbinden, damit wir konkret in der Welt wirken können.

TS: *Arthur, wenn ich dich richtig verstehe, dann sprichst du von einer Verbindung mit der Kreativität, in der wir die inneren Dimensionen dieser Kreativität kontemplieren. Wie bezieht sich dies auf die Dimension der spirituellen Befreiung, die Andrew angesprochen hat?*

AZ: Andrew betont einen wunderbaren Aspekt des Meditationsweges und der Evolution als eine Befreiung oder ein Erwachen. Wir könnten sagen,

dass man auf dem spirituellen Weg immer bewusster wird, bis sich Befreiung oder Erwachen zeigt. Aber wenn man erwacht ist zu seiner eigenen wahren Natur und der wahren Natur der anderen, wird man sich auch des Leidens in einem selbst und in anderen bewusst. So kann man sagen, dass die Frucht des Erwachens und der Befreiung sich auch in Mitgefühl manifestiert. Das bringt einen anderen Aspekt, der ein wesentliches Element von Befreiung ist. Das Element des Mitgefühls – oder wie man im Westen sagt, Liebe, Nächstenliebe in der christlichen Tradition – können wir kultivieren. Wir lernen als kleines Kind zu lieben, wenn unsere Mutter für uns sorgt. Wir lernen das Lieben als Teenager mit unserem ersten Freund oder unserer ersten Freundin. Aber das ist nur der Anfang des ganzen Projekts des Lernens der Liebe, das auch durch innere Praxis kultiviert werden kann. Mein Eindruck ist, dass wir sogar noch einen längeren Weg vor uns haben, um das Lieben zu lernen.

Rainer Maria Rilke spricht in seinen Briefen über Einsamkeit. Er sagt, dass als moderne Menschen Einsamkeit Teil unserer Natur ist. Es ist eine Differenzierung, eine Individuation, die im Laufe der Evolution entstand. Ich sehe Menschen nicht als eine Gruppe, ich sehe Individuen: Frauen und Männer, einzigartige Individuen. Diese Einzigartigkeit unserer eigenen Person ist kostbar. Aber wenn diese Differenzierung einfach fortgesetzt wird, entsteht Isolation. Wir müssen unsere Allverbundenheit und unsere Unterschiedlichkeit gleichzeitig erkennen. Hier sprechen wir über Mitgefühl, Liebe, Großzügigkeit und all die positiven und verbindenden Beziehungen, die wir miteinander haben können. Wenn Rilke über Einsamkeit schreibt, dann schreibt er auch über Liebe. Er sagt,

dass die Liebe das Schwerste ist, auf das uns alles andere nur vorbereitet. Alles ist eine Vorbereitung auf das Lernen der Liebe. Nicht nur die einfache Liebe des Kindes, sondern die gereifte Liebe des Erwachsenen. Diese Liebe ist nicht süß, sie ist tief und kann kultiviert und verfeinert werden. Das ist für unsere Entwicklung unerlässlich. Es gibt ein wunderbares Buch von C. S. Lewis über die vier Formen der Liebe – Agape, Eros, Philia and Storge. Storge ist Zuneigung und familiäre Liebe, Philia ist Freundschaft. Wenn wir über die Zukunft und über Liebe sprechen, müssen wir auch über Freundschaft sprechen, vor allem spirituelle Freundschaft ist so kostbar.

Spirituelle Freundschaft

TS: *Arthur, es ist schön, wie du hier diesen Bogen gespannt hast zur spirituellen Freundschaft. Annette und Andrew, wie seht ihr diesen Aspekt der spirituellen Freundschaft?*

AC: Ich denke, spirituelle Freundschaft ist grundlegend wichtig. Nur wenn wir unsere mystische Sehnsucht und unser spirituelles Erwachen mit anderen teilen, kann sich unsere Menschlichkeit entfalten. Als der Buddha gefragt wurde, „Ist die Verbindung mit Gleichgesinnten ein Teil des heiligen Lebens?“, antwortete er, „Die Verbindung mit Gleichgesinnten ist das Ganze des heiligen Lebens.“ Arthur, ich denke, wenn unser Geist und unser Herz sich dieser Tiefendimension geöffnet

Es ist wichtig über die Beschaffenheit, den Reichtum und die Komplexität des spirituellen Lebens zu sprechen.

Arthur Zajonc

hat, können wir uns nie erfüllt fühlen, wenn wir nicht in der Gemeinschaft anderer sind, die diese Erkenntnis teilen. Nur dann können wir im Lichte dieser Erkenntnis wir selbst sein. Wenn wir dies miteinander teilen, bringen wir diese Dimension ins Leben, in die Kultur, in den intersubjektiven Kontext unseres Lebens, und darum geht es auf dem spirituellen Weg.

AK: In unserer Gemeinschaft mit Frau Tweedie nannten wir es „unter Freunden zusammen sein“ – das war die Sangha. Weil wir so klar ausgerichtet waren, konnten auch Reibung und Konflikte zum Vorschein kommen. Wenn man das nutzt, dann ist die Sangha ein wunderbares Feld für Selbsterkenntnis.

TS: *Annette, du hast am Anfang auch das Wort Liebe eingebracht, das in der Sufi-Tradition, aus der du kommst, so wichtig ist. Wie manifestiert sich aus deiner Sicht Liebe im spirituellen Leben?*

AK: Die Liebe, von der ich spreche, ist nicht die Liebe, die wir für gewöhnlich meinen. Wir sagen, ich liebe Spaghetti. Diese Liebe ist dann einen



Nur wenn wir unsere mystische Sehnsucht mit anderen teilen, kann sich unsere Menschlichkeit entfalten.

Andrew Cohen

Teller groß. Oder ich liebe meinen Hund, diese Liebe beschränkt sich dann auf dieses eine Wesen. Oder ich liebe Europa oder meine Religion, hier umfasst die Liebe schon weit mehr. Aber im Gewahrsein selbst, wenn wir die Flügel des Empfindens nicht behindern, sondern ganz zulassen, ist tatsächlich eine Liebe da für alles, was ist. Dieses liebende Gewahrsein will sich aus sich selbst heraus manifestieren und das ist für mich der nächste evolutive Schritt. Dieses liebende Gewahrsein ist inhärent, essenziell im Menschsein enthalten. Aber natürlich braucht es dann das Know-how, all das Wissen, das wir uns angeeignet haben, um diesen Impuls in einem kreativen Miteinander als Wirklichkeit zu manifestieren.

In der Sufi-Tradition gibt es einen klassischen Ausspruch: „Ich war ein verborgener Schatz und hatte Sehnsucht danach, erkannt zu sein.“ Hier stehen Schöpfung und Schöpfer in einer Art Liebesbeziehung. Alle Schöpfung ist aus einem Akt der Liebe entstanden. Ken Wilber hat einmal gesagt, wir müssten uns vorstellen, wie es wäre als Herrgott – oder als Frau Gott oder Herr Frau Gott – jeden Abend alleine zu Abend zu essen. Das Absolute ist allein, Eines ohne ein Zweites. Und in der Schöpfung hat sich dieses Absolute in einem Akt der Liebe in die Verschiedenheit geteilt. In der Schöpfung selbst erleben wir diesen absoluten „Drive“ nach Existenz, nach Kreation von Verschiedenheit.

Liebe im Detail

AZ: Das ist wunderbar und deutet auf eine sehr tiefe Beziehung zur Welt hin. Es spricht auch einen Punkt an, den ich hier einbringen möchte und der sich auf die Natur dieser kreativen und komplexen Entfaltung bezieht, von der wir ein Teil sind. In der Spiritualität sprechen wir oft über die Leere vor der Zeit, vor dem Raum, vor allem Manifesten. Aber wir leben unser Leben in Zeit und Raum. Als Wissenschaftler mag ich Komplexität. Ich liebe die Details, die harten Details. Vielleicht auch wegen meiner Auseinandersetzung mit Rudolf Steiner, der in seinen 360 Büchern viele Details beschreibt. Manchmal beklagen sich die Leute darüber, aber ich liebe die Details. Ich denke, es ist wichtig über die Beschaffenheit, den Reichtum und die Komplexität des spirituellen Lebens zu sprechen. Wir müssen nicht hastig zum Ende springen, sondern

wir können uns wirklich an der Komplexität der Reise erfreuen, an der spirituellen Komplexität, nicht nur an der physischen Komplexität.

AC: Der evolutionäre Prozess, soweit ich ihn verstehe, ist das fortwährende Entstehen von immer größeren Ebenen von Komplexität. Das Universum wird immer komplexer durch die immer größer werdende Emergenz. Wirklichkeit ist auf der materiellen, biologischen Ebene und auf der Ebene von Bewusstsein und Kultur unendlich komplex. Je mehr wir uns der Komplexität bewusst werden, umso tiefer wird unsere Beziehung zum Leben.

Das letztendliche Ziel des traditionellen, östlichen Pfades ist ein vertikales „Abheben“, so dass man letztendlich nicht wieder zurück auf die Erde muss, weil man vollkommen erleuchtet ist. Diese Haltung ist für mich in sich lebensabgewandt, denn sie sagt, dass das letztendliche Ziel nicht hier in dieser Welt liegt. Der ganze kreative Prozess ging aus der Leere hervor. Im Mahayana-Buddhismus wird gesagt, dass Form und Leere eins und ungeteilt sind. Heute erkennen wir, dass die Welt der Form eine Richtung hat, dass sie sich entwickelt. Das bedeutet, GEIST ist Form, und dass diese Form sich in einem Entwicklungsprozess befindet. Diese Definition von GEIST macht unser Leben unmittelbar zu etwas durch und durch Bedeutungsvollem. Wir sind hoch entwickelte Wesen mit einem großen Gehirn, der Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und komplexer Kognition. Wir können das Universum mitgestalten. Das ist für mich der Sinn des Lebens. Das evolutionäre Erwachen ist der Identitätswandel vom kleinen Selbst zur Energie und Intelligenz, die das Universum geschaffen hat, also Gott oder GEIST. Wenn wir einen solchen Identitätswandel vollziehen, können wir unseren Körper, unseren Verstand, unsere Persönlichkeit und all unsere kreativen Gaben für das kreative Projekt nutzen, das dieser GEIST selbst geschaffen hat. Das ist der entscheidende Punkt, um den es hier in dieser Welt für mich, für dich und für uns geht.

Die Schönheit des Weges

TS: Wenn ich hier eine Beobachtung einbringen darf: Andrew und Arthur, wenn ich euch zuhöre, dann habe ich den Eindruck, dass du, Arthur, die Komplexität des Prozesses hervorhebst, während du, Andrew, die Absolutheit des Prozesses betonst.



Wie seht ihr den Unterschied zwischen der Absolutheit des spirituellen Erwachens und der Komplexität, die wir in der Welt umfassen müssen?

AZ: Spirituelle Entwicklung ist eine Reise von der Trennung in der Subjekt-Objekt-Dualität bis zu dem Punkt, an dem mein Wesen und dein Wesen, Ich und Du, verschmelzen. Das ist radikal einfach, denn ich selbst werde zum Universum. Es gibt keinen Teil, der ich nicht bin, und es gibt kein Außen. Aber ich will nicht zu schnell dort hinkommen. Der größte vorläufige Nutzen der Meditation ist spirituelles Wissen. Es ist möglich, nicht nur Wissen über diese Welt zu erlangen, sondern in den meditativen Stadien, durch die wir hindurchgehen, lernen wir uns selbst, unser inneres Leben in einer Art Klarheit kennen, die sonst unmöglich wäre. Wenn wir dann in die Welt hinausgehen, um zu wirken, sind wir nicht nur Ärzte, die die Knochen und Muskeln kennen, sondern wir wissen auch etwas über die inneren spirituellen Seelen-Dimensionen des Menschen. Wenn wir das ganze menschliche Wesen sehen, begleiten wir als Erzieher das ganze Kind. Als Bauer und Lebensmittelproduzenten sind wir uns all der Komplexität bewusst. Das wird möglich, weil wir unser Verständnis vertiefen. Dieses Wissen ist nicht nur ein äußeres Wissen, sondern auch ein Wissen von der inneren, spirituellen Seelen-Dimension der Existenz. Das erfordert nuancierte Methoden, komplexe Techniken der Selbst-Erkenntnis und der Welt-Erkenntnis.

AC: Mein Verständnis einer erleuchteten Haltung bezieht sich als Ausgangspunkt auf ein bewusstes oder unbewusstes Verlorensein in der Komplexität

hin zu einer Befreiung von dieser Komplexität, um eine tiefere und grundlegendere Wahrheit zu finden. Eine Absolutheit, die uns aus dem Verlorensein in der Komplexität unserer Unwissenheit befreit. In dieser Non-Dualität finden wir einen absolut festen Grund. Sind wir erst einmal in diesem festen Grund verwurzelt, können wir eine immer nuanciertere und ausgefeiltere Beziehung zur wachsenden Komplexität, welche die Natur der Wirklichkeit ist, entwickeln. Non-Dualität verdeckt, verneint oder vermeidet nicht die Komplexität. Sie ist ein grundlegender Ausgangspunkt der Einfachheit, von dem aus wir die Komplexität erkennen und darin handeln können.

TS: Annette, wie siehst du diese Spannung zwischen der Einfachheit des erleuchteten Bewusstseins und der Komplexität der sich entwickelnden Welt?

AK: Die Grundlage des spirituellen Erwachens ist Prior Unity, unsere ursprüngliche Einheit mit allem, sie war schon immer, vor jeglicher Verschiedenheit. Ausgehend von dieser Erkenntnis können wir die Verschiedenheit und Komplexität der Welt in neuem Licht sehen. Ich freue mich an der Komplexität dieser Welt. Wir können sehr viel lernen von der Evolution. Sie hat 2000 Schmetterlingsarten hervorgebracht. Funktional ist das nicht, rational auch nicht – aber schön. Und für mich beinhaltet Evolution nicht nur Kreativität, die sich manifestiert, sondern auch Schönheit. Und in gewisser Weise ist es unsere Aufgabe, durch unsere eigene Entwicklung als Menschen und die Entwicklung unserer Kultur mehr Schönheit in die Welt zu bringen. ■

Mein Eindruck ist, dass wir sogar noch einen längeren Weg vor uns haben, um das Lieben zu lernen.

Arthur Zajonc



EVENT:

Menschen in Spirit: Ein Studium Generale in integral-evolutionärer Spiritualität mit Annette Kaiser, Sonja Student und Tom Steininger.
www.menschen-in-spirit.com



VIDEO ZUM THEMA:

Arthur Zajonc über Wissenschaft und Spiritualität: www.bit.ly/11pMZkA



Zum Scannen mit Ihrem Smartphone
(z. B. mit der App Barcoo).