

Spiritualität und Selbstverwirklichung des sozialen Wesens Mensch

von Harald Hutterer

März 2003

*Es gibt nur einen einzigen Weg zur Erlösung und Vollkommenheit: Nicht Weltflucht, sondern Weltreinigung. Weltüberwindung, also Selbstüberwindung, und das bedeutet: **der ständige innere Kampf gegen seine niedere Natur**, d. h. gegen die Unwahrheit und Unreinheit der Gedanken, Gefühle, Wünsche, Planungen, Zielsetzungen, Worte und Taten. Nur dadurch kann der Mensch Harmonie, Frieden, Vollbewusstsein, Selbsterkenntnis, Weisheit und Glückseligkeit empfangen.*

Zarathustra

Was ist Spiritualität?

Spiritualität ist das Verlangen des Menschen nach Gott, dem All-Geist, dem Kosmischen Bewusstsein, das alles durchdringt, in dem vielmehr sogar alles enthalten ist. Jedes Wesen, das Universum, ein Mensch, ein Tier, eine Pflanze oder sogar ein Sandkorn ist nichts anderes als ein begrenzter Ausschnitt des Einen Bewusstseins. **Die Sehnsucht danach, die oberflächliche Trennung zwischen dem begrenzten Ich und diesem Höchsten Selbst, die Dualität, zu überwinden, ist Spiritualität.**

Diese Sehnsucht ist etwas völlig Natürliches. So wie ein Grashalm sich nach dem Licht streckt oder wie ein Baby nach seiner Mutter schreit sucht jeder aufrichtig spirituelle Mensch ununterbrochen nach der Nähe Gottes bzw. des All-Geistes. Es ist ein und dasselbe Streben das die Pflanzen wachsen lässt, die Künstler zu ihrer Kunst inspiriert, die Revolutionäre im Kampf um die Freiheit antreibt, die Programmierer davon begeistert, freie Software zu schreiben oder den Yogi dazu anspornt, stundenlang in tiefer Kontemplation des Höchsten Seins zu verharren. Dies sind alles nur verschiedene Phasen und Aspekte auf dem Weg der Vervollkommnung, der Selbstverwirklichung.

Echte Spiritualität bietet unermessliche Freude und macht einfach Spaß. Sie liegt auf dem mittleren Weg zwischen oberflächlicher Genusssucht und qualvoller Askese.

Die nachfolgende Tabelle 1 zeigt die Ebenen des Bewusstseins, wie sie der amerikanische Psychiater und spirituelle Philosoph David R. Hawkins in zwanzigjähriger Forschungsarbeit entwickelt und erkundet hat. Diese Ebenen sind in eine Skala von 1 bis 1000 eingeordnet. Unterhalb von 200 finden sich die negativen Bewusstseinszustände. Darüber beginnt der positive Bereich der Entwicklung, der über egozentrische, materialistische, rationale Ebenen immer weiter in den Altruismus, die Intuition, die Vergeistigung und schließlich in die Erleuchtung führt. Folgt man den Aussagen dieser Tabelle, so ist **Spiritualität unerlässliche Voraussetzung für eine vollständige Selbstverwirklichung** des Menschen.

Tabelle 2 bietet einen Vergleich einiger wichtiger Religionen/Philosophien und deren Ethik. Daraus lassen sich Rückschlüsse über die Spiritualität und die Sichtweise der Selbstverwirklichung in der jeweiligen Tradition ziehen.

Gottesverständnis	Lebensauffassung	Ebene	Messwert	Emotion	Prozess
Gott ist...	Das Leben ist...				
Selbst	Ist	Erleuchtung	700 - 1000	unbeschreibbar	reines Bewusstsein
allumfassend	vollkommen	Frieden	600	Seligkeit	Erleuchtung
eins	vollständig	Freude	540	Heiterkeit	Verklärung
liebend	gütig	Liebe	500	Verehrung	Offenbarung
weise	bedeutungsvoll	Verstand	400	Verständnis	Abstraktion
gnädig	harmonisch	Akzeptanz	350	Vergebung	Transzendenz
inspirierend	hoffnungsvoll	Bereitwilligkeit	310	Optimismus	Intention
befähigend	befriedigend	Neutralität	250	Vertrauen	sich befreien
		↑			
erlaubend	machbar	Mut	200	Bejahung	sich befähigen
		↓			
gleichgültig	fordernd	Stolz	175	Verachtung	sich aufblasen
vergeltend	gegnerisch	Wut	150	Hass	Aggression
ablehnend	enttäuschend	Begehrlichkeit	125	Verlangen	Verklavung
strafend	beängstigend	Angst	100	Ängstlichkeit	Rückzug
geringschätzig	tragisch	Kummer	75	Reue	Verzweiflung
verdammend	hoffnungslos	Apathie	50	Hoffnungslosigkeit	Resignation
rachsüchtig	böse	Schuldbewusstsein	30	Schuldzuweisung	Zerstörung
verachtend	elend	Scham	20	Erniedrigung	Ausmerzung

Tabelle 1: Ebenen des Bewusstseins nach David R. Hawkins¹

Leben ist **immer Leben in Beziehungen**: zu sich selbst ("ich"), zum Du des anderen Menschen ("du"), zur Mitwelt der belebten und unbelebten Natur ("es") und **schließlich zum großen DU dessen, der alles übersteigt** und den Christen Gott nennen, Buddhisten Buddha, Hindus Krishna und nicht religiöse spirituelle Menschen den All-Geist. **Leben gelingt, wenn diese Beziehungen von Störungen immer wieder befreit werden und an Intensität zunehmen.**

Ein führender Vertreter der humanistischen Psychologie, Abraham Maslow, der die Selbstverwirklichung des Menschen als höchste Wachstumsstufe bezeichnete, fügte das Bedürfnis nach Transzendenz als Spitze seiner Bedürfnispyramide hinzu: **"Ohne das Transzendente und Transpersonale werden wir krank, gewalttätig und nihilistisch, oder dann verlieren wir die Hoffnung und werden apathisch... Wir brauchen etwas, das größer ist als wir selbst, das wir verehren und dem wir uns hingeben können."**

Wahres Glück kommt nicht durch Äußerlichkeiten, sondern durch Liebe zu geistigen Dingen. Dies bringt innere Freude, die von außen nicht zerstört werden kann. Sie kommt von Gott und ist der Lohn für Gutes.

Hinduismus

¹ David R. Hawkins, Die Ebenen des Bewusstseins. Von der Kraft, die wir ausstrahlen. VAK Verlags GmbH, 1997, ISBN: 3932098021

	Aufklärung	Romantik	Christentum	Hinduismus	Buddhismus
Herkunft des Menschen	Evolution nach Darwin	Entstehen aus der Natur	Göttliche Schöpfung als Ebenbild Gottes	Entstehung aus der Ursubstanz	Zwölf Glieder abhängigen Entstehens; beginnend mit Unwissenheit
Natur des Menschen	Getrennte Vergnügen suchende Individuen. Rationaler Geist + emotionaler Körper	Emotionales Individuum, sozial, expressiv, komplexe Manifestation von Archetypen (Jung)	Individuen mit unsterblicher Seele und sterblichem Körper	Vielfältige Funktionen: Denken, Emotionen, Willenskraft	Illusion von Wissen, Denken, Emotionen, Willenskraft, Form
Beschaffenheit der Welt	Materiell, unbelebt, unendlich, nicht anthropozentrisch	Rund um Prinzipien wie Liebe und Schönheit organisiert, anthropozentrisch	Materiell, durch Gott erschaffen	Materiell, durch Gott erschaffen	Illusion
Ethische Prinzipien	Freiheit, Gleichheit, Maximierung des Glücks, Rechte und Pflichten	Der inneren Stimme folgend: Rückkehr zur Natur als Quelle; Rechte und Bedürfnisse des Individuums	Entwicklung der Tugenden (z.B. Glaube, Hoffnung, Mildtätigkeit). Pflichten gemäß Heiliger Schrift	Pflichten und Tugenden	Pflichten und Tugenden, Mitgefühl
Beziehung zur Natur	Gebrauch	Individuum als Teil der Natur	Herrschaft, Verwalteramt, Unterwerfung	Gemeinsamer Urgrund des Seins (Atman-Brahman)	Gemeinsame illusorische Natur
Das "gute Leben"	Individuell bestimmt: das Streben nach Glück	Harmonie mit der Natur; der inneren Stimme folgend	Gehorsam gegenüber Gott, Entwicklung von Tugenden	Rechtes Handeln, Kenntnis der wahren Natur, spirituelle Hingabe	Achtgliedriger Pfad zur Lösung von der Illusion des Ego und der materiellen Existenz. Rechtes Handeln, rechtes Wissen, rechte geistige Sammlung
Einstellung zu Konsum und Wohlstand	Unterstützung von Konsum im Streben nach Glück	Unterstützung von Konsum für ästhetische Würdigung and Ausdruck	Wohlstand ist eine Quelle der Versuchung und sollte geteilt werden. Genügsamkeit wird ermutigt.	Die Upanishaden treten für Nicht-Anhaftung und manchmal für Askese ein	Nicht-Anhaftung an Besitz, Askese wird aber auch abgelehnt – der mittlere Weg
Ziel der Gesellschaft	Fortschritt	Harmonie mit der Natur	Universelles Praktizieren der wahren Religion: Gottes Reich; Frieden	Freiheit von materieller Existenz	Umfassende Befreiung von Leiden

Tabelle 2: Vergleich einiger wichtiger Religionen/Philosophien und deren Ethik²

² Quelle: Laurie Michaelis, *Ethics of Consumption*, Published by the Oxford Centre for the Environment, Ethics & Society, 2000, ISBN 1-900316-07-2