

*Michael von Brück*

*Spiritualität im Alltag:  
Christentum, Buddhismus und Hinduismus  
im Gespräch*

*I.*

Nach solch lobenden Worten der Vorstellung und Einführung meiner Person bedeutet Spiritualität im Alltag zunächst einmal, eine derartige Begrüßung zu ertragen, ohne sie auf dieses Wesen zu beziehen, das hier gerade sitzt und das Sie und ich auf der personalen Ebene unter meinem Namen kennen. Denn andernfalls bestünde die Gefahr des Hochmutes, der Hybris – und das ist das Gegenteil von „Spiritualität im Alltag“.

Spiritualität heißt: durchlässig werden für das, was durchkommt. Jean Gebser, Graf Dürckheim und andere haben dies „das Diaphane“ genannt. Transparent zu werden für etwas, das – in welcher Gestalt auch immer – „durchkommt“, ohne dasselbe identifizieren, begreifen und damit beherrschen zu wollen, jedenfalls nicht mit dem jeweiligen Zustand, in dem man jetzt ist, gestern war, oder von dem man sich wünscht, daß man morgen darin sein wird.

Das Leben, unser Leben, ist ein Mysterium. Warum sind wir denn geboren? Und wie lebt es eigentlich in uns? Wie atmet es in uns? Wie denken wir überhaupt? Was ist das, was in uns vorgeht? Wir wissen es nicht. Dieses Nichtwissen sehen, aushalten und vielleicht auch in dankbarer Gelassenheit des Herzens annehmen, ist der erste Schritt in ein spirituell gestaltetes, also bewußt gelebtes Leben. Spiritualität dreht sich nicht darum – oder sollte es nicht –, vollkommen sein zu wollen. Die klassische Traditionen, die wir Religionen nennen, haben Vollkommenheit – was auch immer mit diesem Wort gemeint sein mag – allein Gott vorbehalten. Vollkommenheit ist unsere Sache nicht. Das wäre ja auch der Stillstand und das Ende der Zeit und damit auch des Lebens. Nach Vollkommenheit streben zu wollen ist vielleicht die größte Gefahr im spirituellen Leben, ist – wie es die Griechen nannten –, die Hybris schlechthin, die sich dann in der Tragödie, im Schicksal des Tragischen, entlädt. Nein, eine spirituell bewußte, eine spirituell bewußt gestaltete Lebensform ist eine kreative Teilhabe am Leben, wie es in uns, durch uns und mit uns geschieht.

Ich möchte Ihnen zu diesem Thema keinen akademischen Vortrag halten über den Vergleich von Spiritualitäten in Buddhismus, Christentum und Hinduismus. Das ist zwar möglich, aber es bleibe an der Oberfläche. Vielmehr möchte ich etwas anderes vortragen, erzählen von meinen eigenen Erfahrungen mit spirituel-

ler Übung, gefiltert natürlich durch die Reflexion auf meinen bisherigen Lebensweg, einer Biographie, die mich in eine Brückensituation zwischen Christentum, Buddhismus und Hinduismus gestellt hat. Und wenn ich diese Begriffe „-ismus,, und „-tum“ gebrauche, dann nur mit äußerst vorsichtiger Zurückhaltung. Ich gebrauche sie eigentlich nicht gerne, denn sie sind Abstraktionen, das heißt, verfestigte Formen, Anschauungsformen, Projektionen, die wir haben und mit denen wir eher das Leben, also auch die Spiritualität, abwehren. Religion – so lautet ein berühmter psychoanalytischer Satz – sei eine Abwehr gegen religiöse Erfahrung. Damit ist nicht das Ganze der Religion beschrieben, wohl aber eine Falle, zu der Religionen in der Tat werden können und in die wir nicht hineintappen wollen. Vielmehr möchte ich versuchen, dem nachzulauschen und nachzuspüren, was spirituelle Kraft und spirituelle Entfaltung in meinem Leben – in diesem Falle vor dem Hintergrund meiner eigenen Erfahrung – bedeutet hat. Ich werde dabei, sehr sparsam, einige biographische Mitteilungen machen, verdichtet zu allgemeineren Aussagen, die sich in Texten spiegeln, die ich Ihnen vorstellen werde. Sie sind mir wichtig gewesen als Spiegel oder besser, als Resonanzraum, in dem meine eigene Musik erklingen konnte. Und meine Bemerkungen dazu sind nichts anderes als eine Einladung an Sie, die Ihnen gemäße Resonanz zuzulassen und durch Achtsamkeit in der Wahrnehmung zu intensivieren. Denn „es“ klingt von allein.

Ich darf anknüpfen an das, was wir schon über das merkwürdige Phänomen des neueren Interesses an Engeln gehört haben. Eine ganz besondere Erfahrung mit dem Engel spiegelt sich, immer in der Metapher des Umgreifenden, nie Gewußten und doch tief Erschütternden, in Rainer Maria Rilkes Duineser Elegien. Einige Bilder der Ersten Elegie sind der Resonanzraum für das, was wir mit Spiritualität im Alltag meinen könnten. Danach werde ich in fünf Aspekten sagen, worauf wir achten können, wenn wir spirituell alltäglich üben wollen, ganz egal ob wir uns z. B. der Tradition des Zen verpflichtet wissen, in einer christlichen Tradition leben wollen oder hinduistische Lehrer haben oder gehabt haben.

## II.

Erstens also einige Vorbemerkungen: Das Thema dieser Tagung scheint ja zunächst einen Dualismus aufzuzeigen zwischen spiritueller Übung und Alltag. Aber Spiritualität ist nicht etwas im Alltag, das hinzukommt, sondern Spiritualität ist der Alltag, oder der Alltag ist die Übung. Es gibt überhaupt keine Übung außerhalb, und wenn wir uns denn zurückziehen wollen in ein Sesshin etwa, in eine konkrete, von den alltäglichen Verrichtungen abgehobene Meditationsübung, dann ist das gewiß sinnvoll und vielleicht auch notwendig, aber diejenigen von Ihnen, die das schon getan haben, wissen, daß Sie ihren ganzen Alltag, Ihr Alltagsbewußtsein, Ihre Alltagsorgen, Ihre mentale Welt mit in in diese Übung hineinnehmen, und daß dann umgekehrt diese Übung wiederum das Alltägliche prägt, das Sie ansonsten umgibt.

Auf allen Ebenen, auf der physischen Ebene, auf der psychischen Ebene und auf der spirituellen Ebene, sind Alltag und Spiritualität nicht getrennt. Denn, das wissen Sie alle, wenn sie im Sesshin sitzen: Sie sitzen, Sie spüren Ihren Körper, Sie haben Hunger, Sie müssen zur Toilette – Sie haben alle Bedürfnisse, die der Körper signalisiert. Außerdem laufen auch die psychischen Prozesse nach den gleichen Strukturen der Angst, der Erwartungen, der Hoffnungen ab, wie sonst im Alltag. Sie haben ähnliche Phantasien, nur intensiver und unausweichlicher. All dies ist ein Zeichen dafür, daß es keine Trennung zwischen Alltag und Spiritualität gibt. Es kommt nur darauf an – im Alltag wie in der konkreten Übung –, wie wir mit den einzelnen Impulsen, die das Leben in uns weckt, umgehen, und zwar auf der physischen Ebene, auf der psychischen Ebene und auf der Ebene des Mentalen. In diesem Wörtchen „wie“ steckt die ganze spirituelle Übung. Es ist die Frage, *wie* ich dieses Glas Wasser anschau, genauso entscheidend und genauso spirituell wie die Frage, *wie* ich diese Gottesvision oder etwas Ähnliches, eine Engelsvision vielleicht, in mir aufnehme und damit umgehe. Nicht der Inhalt, sondern dieses „Wie“ ist die Spiritualität.

Sie können das auch noch deutlicher machen, indem Sie z. B. an die Koans denken, die wir im Zen benutzen. Diese Koans, die jetzt gesammelt sind in heiligen berühmten Büchern, die wir besonders wertschätzen. Ursprünglich sind dies alles Alltagssituationen gewesen, die wir nur nicht verstehen, weil wir die Symbole des kulturellen Kontextes nicht nachvollziehen können: Es sind Begegnungen und Dialoge, eine gegenseitig kreative Teilhabe von zwei Menschen, die um die Wahrheit, um das Leben ringen. *Dialoge zwischen Zen-Meistern und Mönchen wie Frauen auf dem Markt*, nicht selten Gespräche ganz alltäglicher Art, die dann plötzlich eine Wahrheitskraft aus sich herauskatapultiert haben, daß sie ihr Echo durch die Jahrhunderte hindurch finden, so daß sie jetzt noch als heilige Texte überliefert sind. Aber das Problem besteht darin, daß wir das transparente Alltägliche kanonisiert oder verheiligt und damit auf eine Art Sockel der Unerreichbarkeit gestellt haben, wo wir das Verehrte bestaunen und anbeten können. Warum? Wohl, um uns dem Anspruch dieser Kraft zu entziehen! Denn auch die Koans sind unsere Alltagsgeschichten. Das, was sich in den Koans ereignet, ist das, was hier und jetzt hier ist, und nicht das, was damals so wichtig und so großartig war. Die Koans zeigen uns, daß Spiritualität, spirituelle Übung und heiliger Text das Alleralltäglichsie sind, das transparent Alltägliche, mit dem wir hier und jetzt umgehen.

Eine zweite Vorbemerkung: Hinduismus, Buddhismus, Christentum, Judentum, Islam, verschiedene schamanische Religionsformen usw. sind zunächst einmal sehr verschiedene Sprachen des Menschen, sind verschiedene kulturelle Ausformungen des menschlichen Geistes, die unter unterschiedlichen geographischen, klimatischen, politischen Bedingungen in der Menschheitsgeschichte aufgetaucht bzw. gefunden worden sind und sich dann im Spiel der inneren Dynamik solcher Kräfte weiterentwickelt haben. Religionen sind das, was uns überliefert ist, das, was wir in Büchern, in Traditionen, vielleicht auch in lebendigen Kultformen finden, aber sie sind zunächst nicht das, was in unseren Herzen lebt. In

dem Moment, in dem wir uns wirklich auf eine religiöse Gestaltungsform einlassen – sagen wir auf die Visualisation einer tibetischen Figur wie z. B. Vajarayogin oder auf die Zen-Übung oder auf ein Wort aus den Heiligen Schriften –, in dem Moment, in dem wir damit umgehen, ist es nicht mehr nur Tradition, sondern Teil von uns. Und wenn wir uns engagiert (ich sprach vorhin davon, daß Spiritualität Teilhabe, Partizipation am Lebendigen ist) in eine religiöse Stimme hineinhören, wenn unser Herz, unser ganzes Wesen in Resonanz gerät mit dem, was andere Menschen und Traditionen uns vorspielen, wenn also die Resonanz vibriert, wenn die Glocke mitschwingt, dann ist dies nicht mehr etwas außerhalb von uns Stehendes, dann ist die Spiritualität oder die Tradition ein Teil von uns geworden. Und so, nur so, spüre ich „mich“. Ich bin, indem ich mitschwinge.

Und so kann ich, wenn ich ganz klar bin, heute nicht mehr sagen: Da ist der Buddhismus, dort ist das Christentum und *unterschieden* davon der Hinduismus, wie drei Schaufenster, denen ich gegenüberstehe und die ich nun nacheinander anschauen will. Nein, in dem Moment, in dem ich mich auf die Sache eingelassen habe, ist sie Teil von mir. In dem Moment ist das, was hier aus der christlichen Tradition, dort aus der buddhistischen und an jener Stelle aus der hinduistischen kommt, bereits in mir vereint, in meinem wahrnehmenden Auge zu einem (kontrastreichen) Gesamtbild verschmolzen, zu einem Klang aus verschiedenen Stimmen, zu einer geistigen Nahrung vielleicht, die ich verdauen kann oder auch nicht, die mich jedenfalls als Gesamtheit betrifft und verändert. Beim Verdauungsprozeß werden dabei in mir Energien angeregt, und ich kann nur noch mit diesen Energien umgehen und mich darauf einlassen. Und nun kann ich Ihnen diese Energie weitergeben, wobei wieder ganz eigene und bisher ungehörte Töne in Ihnen erzeugt werden, die ganz und gar die Ihren sind – obwohl sie nicht die Ihren sind in dem Sinne, daß Sie darüber verfügen könnten. Sondern Sie werden ergriffen von außen und von den Resonanzräumen in sich selbst, die Sie zwar abwehren, letztlich aber nicht kontrollieren können.

Das ist eine neue Gestalt, und es ist etwas anderes, als Traditionen distanziert behandeln zu wollen. Wenn wir nur von abstrahierten Begriffen sprechen, wenn wir die äußere Gestalt von Kulturen oder Gedanken beschreiben, dann kann ich sagen „der Buddhismus“ oder „das Christentum“. Wenn ich aber in die Dynamik, in die Kraft, in die Lebendigkeit von solchen spirituellen Anstößen hineingezogen werde, dann geht es in eine Tiefe, in der ich selbst verloren bin, in der ich selbst überwältigt werde von den Kräften, die sich zeigen. Dann gibt es keine Trennung mehr. Ich habe das bei all meinen großen Lehrern (z. B. Hugo M. Enomiya-Lassalle oder Bede Griffiths oder dem XIV. Dalai Lama) erleben dürfen, wie sich in der wirkmächtigen Übung, im wirklichen Leben, diese oberflächlich gezogenen Grenzen (hier ist etwas Christliches, hier etwas Buddhistisches, hier ist etwas Japanisches, hier ist etwas Deutsches) verwischen und eine sprachlose Tiefe, eine Erfahrung von geistiger Transformation, sichtbar wird und plötzlich zu leben beginnt.

Das heißt also: Sich mit Spiritualität auseinandersetzen ist ein *Ineinandersetzen* mit Kräften, die unsere Wahrnehmung verändern. Allgemein hatten wir gestern

schon von Wahrnehmung gesprochen. Richard Baker hatte angedeutet: Es ist unsere Wahrnehmung, die sich verändert wenn wir uns wirklich auf etwas einlassen. Und einlassen heißt: *darin* sein, sich verändern, und in diesem Prozeß die Dinge, die Traditionen, vor allem aber sich selbst, anders sehen lernen. Daraus folgt, daß ich nun überhaupt nicht mehr von *dem* Buddhismus oder *dem* Christentum (wobei es bei beiden auch noch sehr viele verschiedene Formen gibt) sprechen kann, sondern ich vermag – wenn ich aus der Tiefe der eigenen Erfahrung heraus sprechen will – nur davon sprechen, was mich angerührt hat, was meine Resonanz ist. Das mag unbequem sein und fordernd. Aber es ist die Poesie des Lebens. Wenn dabei allerdings ein narzißtischer Subjektivismus herauskommt, zeigt sich, daß ich auf einem falschen, ganz und gar abwegigen Pfad verirrt bin. So etwas gibt es. Wenn dabei aber etwas herauskommt, was in anderen wiederum Resonanzen erzeugt, dann zeigt sich, daß ich auf eine Ebene geführt worden bin, auf der allgemein Menschliches zum Tragen kommt und in die Verwandlung, in den kreativen Reifungsprozeß eingebracht wird. Diese Inter-Subjektivität ist ein untrügliches Kriterium für die gesunde Spiritualität.

### III.

Ich möchte das eben Gesagte konkretisieren, indem ich nun ein ganz großes Wagnis unternehme und mich an Rainer Maria Rilkes *Erster Duineser Elegie* versuche. Eigentlich halte ich mich für zu jung und zu unerfahren, um mit diesem Text in der Öffentlichkeit umzugehen. Ich wage dies dennoch aufgrund eines besonders intensiven Umgangs mit diesen Texten während der letzten zwei Monate, und auch deshalb, weil Rupert Sheldrake gestern von den Engeln gesprochen hat. Rilkes Thema ist die Begegnung mit dem Engel.

Aber wer ist dieser Engel? Woher kommt er? Was ist seine Energie? Wie geht er damit um? Was bedeutet diese Begegnung für den Reifungsprozeß einer Seele, die wie kaum eine andere in der Dichtung dieses Jahrhunderts in unserer Sprache das durchlebt, was ich eine Synthese von buddhistischen und christlichen Impulsen nennen würde?

Rilke. Rilkes Sprache, seine oft tosenden Bilder, die einander abwechseln, sind ja zunächst von einer trüben Heimatlosigkeit geprägt. „Trübe Heimatlosigkeit“, das ist ein Begriff, den seine Geistesfreundin Katharina Kippenberg (die Frau des Verlegers Kippenberg vom Insel-Verlag, der Rilkes Verleger war), die ihn gut kannte, geprägt hat. Trübe Heimatlosigkeit im Sinne der Erfahrung, wie sie Gautama Shakyamuni zweieinhalbtausend Jahre zuvor durchlebt hat: eine Erfahrung der Vergänglichkeit, des Nicht-Beständigen und Unerreichbaren, eine Erfahrung des Leidvollen, des Zerbrechens aller menschlichen Projektionen. Eine Erfahrung von Einsamkeit, in der jeder Mensch sich findet, der auf dem spirituellen Weg einen entscheidenden Schritt macht. Davon kündigt Rilkes Dichtung. Aber nicht, daß er dabei stehenbliebe. Keine Einsamkeit, die in der Frustration verweilte oder

eine Mauer, einen starren Zaun um seine Seele ziehen würde. Sondern eine Einsamkeit, die ihm – wie er das so oft ausdrückt – fruchtbare Schmerzen bereitet wie Wachstumsschmerzen in den Knochen (Sie kennen das bei den Kindern).

Im Medium der Bilder dieser Ersten Duineser Elegie, oder einiger Teile davon, möchte ich Ihnen deutlich machen, was es bedeutet, Elemente buddhistischer Spiritualität und Elemente christlicher Spiritualität hier und jetzt in Ihrem Herzen fruchtbar zu machen, um darin eine Resonanz zu erzeugen, eine Resonanz mit den Kräften, die wir die Engel nennen können.

Wer, wenn ich schrie, hörte mich denn aus der Engel  
Ordnungen? und gesetzt selbst, es nähme  
einer mich plötzlich ans Herz: ich verginge von seinem  
stärkeren Dasein. Denn das Schöne ist nichts  
als des Schrecklichen Anfang, den wir grade noch ertragen,  
und wir bewundern es so, weil es gelassen verschmäht,  
uns zu zerstören. Ein jeder Engel ist schrecklich.  
Und so verhalt ich mich denn und verschlucke den Lockruf  
dunkelen Schluchzens. Ach, wen vermögen  
wir denn zu brauchen? Engel nicht, Menschen nicht,  
und die findigen Tiere merken es schon,  
daß wir nicht sehr verlässlich zuhaus sind  
in der gedeuteten Welt. Es bleibt uns vielleicht  
irgendein Baum an dem Abhang, daß wir ihn täglich  
wiedersähen; es bleibt uns die Straße von gestern  
und das verzogene Treusein einer Gewohnheit,  
der es bei uns gefiel, und so blieb sie und ging nicht.  
O, und die Nacht, die Nacht, wenn der Wind voller Weltraum  
uns am Angesicht zehrt –, wem bliebe sie nicht, die ersehnte,  
sanft enttäuschende, welche dem einzelnen Herzen  
mühsam bevorsteht. Ist sie den Liebenden leichter?  
Ach, sie verdecken sich nur miteinander ihr Los.  
Weißt du's *noch* nicht? Wirf aus den Armen die Leere  
zu den Räumen hinzu, die wir atmen; vielleicht daß die Vögel  
die erweiterte Luft fühlen mit innigerem Flug.

Ja, die Frühlinge brauchten dich wohl. Es muteten manche  
Sterne dir zu, daß du sie spürtest. Es hob  
sich eine Woge heran im Vergangenen, oder  
da du vorüberkamst am geöffneten Fenster,  
gab eine Geige sich hin. Das alles war Auftrag.  
Aber bewältigtest du's? Warst du nicht immer  
noch von Erwartung zerstreut, als kündigte alles

eine Geliebte dir an? (Wo willst du sie bergen,  
da doch die großen fremden Gedanken bei dir  
aus und ein gehn und öfters bleiben bei Nacht.)

...

... Ist es nicht Zeit, daß wir liebend  
uns vom Geliebten befreien und es bebend bestehen:  
wie der Pfeil die Sehne besteht, um gesammelt im Absprung  
*mehr* zu sein als er selbst. Denn Bleiben ist nirgends.

Dies sind einige Bilder aus diesem gewaltigen Dokument des menschlichen Herzens. Erfüllt, voller Sehnsucht, gegangen durch die Nacht der Einsamkeit und angekommen in der Reife des Ursprungs.

Ich beginne an der Stelle, wo mir scheint, daß unser Thema unmittelbar angesprochen ist. Da, wo Rilke singt:

„Ja, die Frühlinge brauchten dich wohl. Es muteten manche Sterne dir zu,  
daß du sie spürtest. Es hob sich eine Woge heran im Vergangenen, oder da  
du vorüberkamst am geöffneten Fenster, gab eine Geige sich hin. Das alles  
war Auftrag. Aber bewältigtest du's? Warst du nicht immer noch von  
Erwartung zerstreut?“

Unsern Eintritt in die spirituelle Übung, in die Übung des Lebens bestehen, durch die wir diese Einsamkeit, diese Leerheit den Räumen des Weltraums hinzugeschlagen, wie er das im Bild hier nennt, bedeutet zunächst: Aufmerksamkeit auf das, was uns geschieht. Und hier überwältigen ihn nun ganz verschiedene Bilder, und – typisch bei Rilke – er springt in solchen kraftgefüllten, regelrecht vor sinnlicher Fülle tiefenden Metaphern von einem Bild zum anderen und baut ein Kaleidoskop des Menschlichen vor uns auf.

Da kommt einer voller Trauer, gedankenversunken in der Suche „Warum bin ich überhaupt geboren?“ eine Straße entlang, an einem Fenster vorbei, hinter dem eine Geige spielt. Kein Zufall, denn alles ist Auftrag, so schreibt Rilke. Der Mensch, der achtlos daran vorbeigeht, besteht dies nicht, spürt nichts. Er ist zerstreut von seinen eigenen Erwartungen – psychologisch würden wir sagen, von seinen Projektionen –, von den Frustrationen dessen, was er nicht losgelassen hat. Von dem Verlust eines geliebten Menschen vielleicht, den er gerade betrauert. Von dem Verlust seines inneren Bildes, seiner Heimat in Gott, die ihm zerbrochen ist durch den Zweifel, durch den jeder reifende Mensch irgendwann hindurchgehen muß. Oder vom Verlust des Lehrers, dem Verlust des Geländers, an dem ich mich bisher anhalten konnte und von dem ich glaubte, es würde so bis zum Lebensende halten. Ein Mensch also, der in den Reifungsprozeß hinausgestoßen wird, ein Mensch, der die pubertäre Heimat verlassen hat. Etwas Großes ist das, für Rilke immer mit tiefer Einsamkeit verbunden, aber lebendig und voller Inkubationshitze, ein Nachhall vom kreativen Ursprung des Lebens oder – anders ausgedrückt – ein Echo der Kraft des Engels. Doch diese Engel sind schrecklich, wie Rilke zu Anfang sagt – sie sind zu groß für uns. Denn das Schöne ist nichts als des Schrecklichen Anfang, weil wir ihm nicht entsprechen. Und so zerbricht es uns. Unser Auge ist, um mit Goethe zu sprechen, noch nicht sonnenhaft – und so kann

es die Sonne nicht ertragen. Geblendet werden wir, wenn wir direkt in diesen Energieball, in diesen Engel der Sonne hineinschauen. Weil wir selbst noch nicht sonnenhaft sind, werden wir schmerzhaft geblendet.

Im Kleinen also, im ganz Kleinen oft, nicht in der großen Pose und im spirituellen Gigantentum beginnt die Übung: *Wahrnehmen*, daß sich dort am Fenster eine Geige hingibt. Eine Geige – natürlich ist dies auch das Symbol des Weiblichen, des Tones, der aus dem geschwungenen Leib herausdrängt. Eine Geige, deren Ton in diesem Moment für uns klingt. Das ist Auftrag. Es ist kein Zufall oder einfach „Schnickschnack“ am Rande, sondern das ist ein in der kosmischen Resonanz des Universums verankertes, kreatives Aufscheinen der schöpferischen Ordnung, die in der Welt liegt und in die wir eingebunden sind. Hier geht es um Kräfte, die zu uns strömen, die immer in und um uns sind, wenn wir sie nur wahrnehmen. Spirituelle Übung ist, diese Geige wahrzunehmen. Dazu müssen Sie weder auf dem Meditationskissen sitzen noch nach Indien reisen, noch sonst etwas tun, sondern nur Ihre innere Kraft, Ihr Herz öffnen, um dies zu spüren.

Und es ist nicht nur diese Geige. „Die Frühlinge brauchten dich wohl.“ Ja, aber – wo sind wir denn? Wir sind mit unseren Begriffen – wie er das so schön und fast ein bißchen flapsig sagt –, in unserer „gedeuteten Welt“, in unseren Konzepten eben überhaupt nicht dabei. Wir sind überhaupt nicht *im* Frühling, sondern wir haben nur den Begriff des Frühlings und schauen diesen Begriff an und spüren, schmecken, riechen nicht. Jetzt ist Herbst, nicht Frühling – diese Luft, diese gedämpfte Farbwelt! Und wenn wir es denn schon spüren, sind wir meist sogleich beim nächsten Eindruck, statt diesen einen wirklich einmal in uns hineinzulassen, „sein“ zu lassen. Dieser Herbstduft, ganz intensiv gespürt, dieses besondere Farbenspiel des abschiedsgefärbten Goldes im Herbst, wo doch das Gold gleichzeitig schon die Strahlung des Künftigen in sich trägt, dies wirklich tief mit allen Sinnen erfassen: das ist die spirituelle Übung.

Und weiter heißt es: „Es muteten manche Sterne dir zu, daß du sie spürtest“. Die Sterne muten uns zu, daß wir sie spüren. Und wo sind wir? Spirituelle Übung im Alltag heißt: da zu sein. Nicht an unseren Schmerzen, an den Verkrümmungen, mit denen wir uns selbst bemitleiden, zu kleben, sondern: diese Sterne jetzt zu spüren. Und nun auch nicht wieder mit der Haltung, die alles festhalten, den ganzen Sternenhimmel in die Gedächtnistasche packen und mit nach München, Bonn oder Berlin nehmen will, sondern in diesem Augenblick und an diesem Ort, nur jetzt und hier, diese Zumutung des Sternenhimmels in mich aufnehmen will, um zu erfahren. Eine Offenheit, in der ich es durch mich hindurchgehen lassen möchte, mit ihm eins zu werden und dann auch wieder loszulassen und tief darauf zu vertrauen, daß im nächsten Moment ein anderer Sternenhimmel, eine andere Geige, ein anderer Frühlingsduft auf mich wartet.

Und Rilke ist schon im nächsten Bild: „Es hob sich eine Woge heran im Vergangenen.“ Eine Woge ist etwas, was auf uns zukommt, was wir nicht abschen können, was uns zerschmettern kann, wenn wir uns dagegen stemmen. Und wir alle haben die Erfahrung, daß uns Erinnerungen aus der Vergangenheit – im Tagesbewußtsein oder im Traumbewußtsein – zerschmettern können, wenn wir

nicht damit umzugehen verstehen. Wenn wir aber mit der Woge mitgehen, wenn wir uns auf der Woge gleiten lassen wie auf dem Atem, dann trägt sie uns weiter. Es kommt die Woge aus der Vergangenheit nicht nur unseres Lebens, sondern aus der karmischen Verbindung allen Lebens überhaupt, bis zum Urknall und noch viel weiter zurück. Sie erfaßt uns, trägt uns mit, geht wie eine Energiewelle durch uns hindurch, und schon rollt die nächste Woge heran. Eine Zu-mutung des Lebens, in der Tat. Eine Zu-mutung, mit Mut diesen Augenblick zu bestehen. Das ist die Rilkesche Erfahrung in dieser Elegie.

Wir aber sind „immer noch von Erwartung zerstreut, als kündigte alles eine Geliebte dir an“. Und wir sehnen uns danach, nach dieser Geliebten, wer immer das ist – es kann eine menschliche Gestalt sein, die geliebte Muse, ein Engel irgendwelcher Art, die Sehnsucht nach Gott, der großen Geliebten. Was auch immer es ist, die Sehnsucht hat uns und läßt uns nicht los. Und wir entwickeln den Wunsch, eben diese Geliebte zu empfangen, zu behalten und zu genießen. Doch können wir sie denn auch empfangen? fragt Rilke. „Wo willst du sie bergen, da doch die großen fremden Gedanken bei dir aus- und eingehn und öfters bleiben bei Nacht?“ Wir sind voll mit allerlei Bildern, mit möglichen und unmöglichen Projektionen, Gedanken, Wünschen, Hoffnungen, Frustrationen ... wo wollen wir denn da die Geliebte – was und wer immer es sei – überhaupt bergen?

Im Zen gibt es eine Geschichte für dieses Problem. Ein berühmter Professor aus der Universität besucht einen Zen-Meister, der dem Gast sogleich eine Tasse Tee anbietet und einschenkt. Aber er hört nicht auf und gießt immer weiter ein, bis die Tasse überläuft. „Es ist doch schon voll, hören Sie auf!“, ruft der Professor entgeistert. Darauf sagt der Zenmeister: „So ist das auch mit Ihnen. Sie sind voller Begriffe, Gedanken, Konstruktionen und Theorien. Wie kann ich Ihnen etwas über Zen sagen, wie kann ich Ihnen den Zen-Geist nahebringen, wenn alles voll ist? Sie müssen zunächst leer werden.“ Wie kann eine Tasse, die bereits voll ist, noch gefüllt werden? Das ist hier auch Rilkes Frage. „Wo willst Du sie bergen, da doch die großen, fremden Gedanken bei Dir aus- und eingehen und öfters bleiben bei Nacht.“

Und schließlich, der letzte Gedanke aus dieser Elegie, den ich jetzt noch aufnehmen möchte: „Ist es nicht Zeit, daß wir liebend uns vom Geliebten befreien und es bebend bestehn: wie der Pfeil die Sehne besteht, um gesammelt im Absprung *mehr* zu sein als er selbst. Denn Bleiben ist nirgends.“ Das heißt die Vergänglichkeit, das Weiterschreiten akzeptieren. Uns „liebend vom Geliebten befreien“ heißt: Loslassen. Das ist das Wort, das wir aus der buddhistischen Welt so gut kennen und in allen Meditationsformen übernommen haben. Aber die Frage ist: Wie loslassen? Was loslassen? In welcher Grundhaltung? Und dafür hat Rilke eine wunderbare Formulierung gefunden: „Liebend uns vom Geliebten befreien“.

Das Geliebte ist das, was wir festhalten. Es ist nicht das, was *ist*, wie z. B. dieser bestimmte Mensch oder der Gott oder die Lebenskraft. Was wir festhalten, ist nicht die Wirklichkeit, sondern ein Bild von ihr. Das Bild ist immer unsere Projektion, gezimmert aus unserer vergangenen Erfahrung. Wir basteln uns eine kleine bekannte Ewigkeit zusammen und halten verzweifelt daran fest, weil wir uns

nicht trauen, uns auf das Leben einzulassen. Die spirituelle Grundkrankheit ist die Angst. Die Angst, uns nicht auf das Leben einzulassen. Deshalb bleiben wir stehen, halten fest, nach dem Motto „besser den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach“, verstricken uns in uns selbst, in unsere Projektionen. Und wir töten dabei das Leben in uns. Zunächst werden wir matt und fangen an, wie Abgestandenes übel zu riechen, und dann ersticken wir daran. Es bedarf des Mutes, uns davon zu befreien. Aber nicht mit Gewalt und nicht mit Aggression oder Haß oder Selbstanklage oder gar geistiger Selbstverstümmelung, sondern „uns *liebend* vom Geliebten befreien“. Das ist es. Und dabei können wir diesen schmerzhaften Prozeß nur „bebend bestehen“. So feinfühlig kann es nur der Künstler Rilke mit seiner zarten Seele ausdrücken: Die notwendigen Schritte ins Unbekannte im Vertrauen auf das Lebendige bebend bestehen. „Bebend“, das heißt, wir brauchen nicht so zu tun, als seien wir spirituelle Helden, kräftig, geistige Muskelprotze, die durch das Leben „rambo-en“ und das etwa für Zen halten. Sondern bebend, mit einer unglaublichen Zartheit und Verletzlichkeit sich auf das Jeweilige einlassen, und sei es auch noch so stürmisch. Einlassen worauf? Auf die Geige, den Sternenhimmel, den Duft des Herbstwindes – bebend und zart. „Um dann gesammelt im Absprung mehr zu sein als er selbst. Denn Bleiben ist nirgends.“ Gesammelt im Absprung mehr sein als wir selbst: Jedes Gefühl, jede Empfindung, die wir bringen, ist ein Klang, ein Widerhall des ursprünglichen Klanges der Welt, der mehr ist als wir selbst, der mehr ist als jede Lebensgestalt, die wir hervorbringen können oder die durch uns hindurchgeht. Diesem Klang nachlauschen, den Klang, der jetzt ist, loslassen können, um in diesen Urklang einzutauchen, das ist die spirituelle Übung. Keine bekannte Ewigkeit festhalten, sondern uns lösen für die noch unbekannte Ewigkeit und damit Schritt für Schritt einen Weg gehen, der kein Ende kennt. Schritt für Schritt, das bedeutet: liebend und bebend, zart das Wagnis bestehen.

#### IV.

Lassen Sie mich abschließend zusammenfassen, indem ich unter fünf Aspekten konkretisiere und zusammenbringe, was Alltag als Übung im Sinne dieser von Rilke künstlerisch verdichteten Grunderfahrung bedeutet, wie sie Buddha gelebt hat, wie sie in der christlichen Tradition eines Franz von Assisi deutlich und auch bei Meister Eckehart spürbar wird. Fünf Elemente sind es, die mir hier wichtig sind. Wir hatten dieselben schon angedeutet im Nachlauschen der Bilder, die Rilke uns vor das Herz stellt.

1. Das erste ist die Vergänglichkeit. Die Vergänglichkeit, das Leiden, die Frustration, die wir ständig erleben, müssen wir keineswegs als die unvermeidliche, aber traurige Begleitmusik unseres Lebens wahrnehmen, sondern als die Signatur der Lebensprozesse überhaupt. Damit würden wir anzunehmen lernen, daß diese Vergänglichkeit unser Leben prägt. Denn die Vergänglichkeit ermöglicht das Wei-

terschreiten, und dieses erlaubt uns, in jedem Augenblick zu *sein*. Und das ist der zweite Aspekt: Konzentriert im Hier und Jetzt der Geige lauschen, die sich hingibt, die Blume betrachten, die sich öffnet. Denn all dies ist Auftrag. Das heißt, es ist nicht Zufall, sondern Zu-fall. Zufallen aus der unbekanntenen, unendlich schöpferischen Ordnung des Universums in einem unglaublich kreativen Spiel der Energien, von denen wir mit unserer Wahrnehmung dieser Blume selbst ein Aspekt oder eine Form sind. Und wenn wir uns auf dieses Spiel einlassen, es mitspielen und ganz darin aufgehen, gesammelt im Absprung, aber bereit, dann auch den nächsten Schritt zu gehen, entdecken wir die unendliche Schönheit, die in dieser Kreativität liegt. Erfahrung von Schönheit gelingt nur durch Teilhabe, das ist die spirituelle Befreiung des Nicht-Anhaftens, des Loslassens.

Es geht also darum, konzentriert in diesem Augenblick sein zu können und damit das zu sehen, was ist, und nicht, wie ich die Dinge gern hätte, wie ich sie brauche und gebrauche und vielleicht sogar mißbrauche, um mir meine eigene egozentrische Stabilität aufzubauen. Dies alles loslassen. Das heißt, die Vergänglichkeit zu sehen, zu akzeptieren, nicht nur in Trauer, sondern als die Chance, den nächsten Schritt zu gehen, das Neue zu erleben und an der Kreativität Anteil zu gewinnen.

2. Zweitens geht es darum, hier und jetzt anwesend zu sein. Hier und jetzt heißt ja, nichts festzuhalten, sondern im nächsten Moment im nächsten Hier und Jetzt zu sein, und das verbindet sich mit der Notwendigkeit des Vergänglichen.

3. Das dritte Element ist besonders wichtig. Diejenigen, die Zen üben, kennen das sehr gut, aber auch alle von Ihnen, die schon einmal gesungen haben und wirklich in den Klang des Singens eingetaucht sind, oder die eine Sinfonie gehört haben oder offenen Ohren in einem Gewittersturm spazierengegangen sind und sich davon haben ergreifen lassen – vielleicht zunächst mit Angst, später dann in einem Rausch, diesen Elementen ausgesetzt zu sein – die wissen, wovon ich spreche. Es geht um die Erfahrung, daß dieses andere, das ich jetzt wahrnehme, diese Blüte, dieses Gesicht, nicht eigentlich etwas anderes ist, sondern daß ich es selbst bin.

In dieser Wahrnehmung blitzt eine Energie aus dem Urgrund des Schöpferischen auf, die sich entfaltet und in unserer Wahrnehmung gleichzeitig darstellt als derjenige, der wahrnimmt, und das, was wahrgenommen wird. Wir können dabei an Rupert Sheldrakes Rede von der aktiven Seite des Geistes denken. Bilder, Wahrnehmungen und Begriffe existieren nicht einfach in unserem Kopf eingeschlossen, sondern sie haben ein Korrelat außerhalb. Aber sie sind auch nicht nur außen, sondern auch innen, als ein Zusammenhang und eine Verbindung (in der Philosophie nennt man das eine „Nicht-Dualität“), die wir nicht nur begreifen, sondern auch erleben können. Dann wird deutlich, was in jeder tieferen Bewußtseinserfahrung mitschwingt: *Das* bin ich, und *ich* bin das. Zwischen beiden Perspektivwechseln gibt es eine ganz tiefe innere Verbindung, die uns, wenn wir sie verspüren, über die Abkapselung und Beschränkung des Ego hinausträgt.

4. Das vierte Element will ich „aktive Passivität“ nennen. Sie ist sehr wichtig für die spirituelle Gestaltung des Alltags: Ich bin empfänglich, ich mache mich

leer, ich öffne mich für den Augenblick, für Rilkes Spiel der Geige, die sich hingibt. Das kann ich nur, wenn ich mich zuvor entleert habe, indem ich passiv werde. Aber gleichzeitig muß ich mich mit äußerster Intensität konzentrieren, d. h. aktiv sein. Die Haltung des Lassens bedarf auch des Willens. Es ist ein aktives Loslassen.

5. Das fünfte Element, das ich nennen möchte, ist die Hingabe. Um dies zu verdeutlichen, möchte ich nur einen Text zitieren, den Sie alle kennen. Hingabe ist etwas unglaublich Schönes, Entgrenzendes, wo die Liebe wie Licht durch mich hindurchströmt. Wo ich nichts machen muß und nicht gefordert bin, sondern wo ich sein darf, wie ich bin, mit all meiner Jämmerlichkeit, die ja auch ein Teil der spielerischen Kräfte des Universums ist. Ohne Bewertung, ohne Selbstmitleid, ohne Selbstanklage oder Gottesanklage so sein, wie ich bin! Nackt, wie aus dem Ursprung der Welt gekommen, hingegeben an das Geschehen des Lebens. Es ist der Text des Franz von Assisi, der lautet:

Nicht, daß ich geliebt werde, sondern daß ich liebe.

Nicht, daß ich verstanden werde, sondern daß ich verstehe.

Nicht, daß ich getröstet werde, sondern daß ich tröste.

Es ist eine aktive Hingabe, durch die sich mir Liebe, Trost und Freiheit als Geschenk von ganz allein erschließen. Daraus folgt eine Perspektive für das Leben – und das ist die Quintessenz spiritueller Wachheit –, die sich nicht bloß orientiert an den unmittelbaren Wünschen und Bedürfnissen und den Lichtkegel der Wahrnehmung zwar scharf eingestellt hat, aber nur auf einen kleinen Ausschnitt der Wirklichkeit, den mir mein Verlangen vorgibt, das alle Bewertungen und Haltungen vorprogrammiert. Nein, es ist eine Ausweitung dieses Fokus, eine Perspektive, die das Ganze im Blick hat vom ersten Schöpfungsmorgen der Welt bis zum letzten Schöpfungsabend der Welt, auf den dann mit Sicherheit wieder ein neuer Schöpfungsmorgen kommt, wie der indische Mythos uns das so schön vor Augen stellt. Indem ich also nicht meine kleine Welt und meine kleine Perspektive zum Maßstab meines Lebens mache, sondern mich loslasse in den großen Strom lebendiger Gemeinschaft, lebe ich in Hingabe.

## K

Doch kehren wir noch einmal zu Rilke zurück: „Die findigen Tiere merken es, daß wir nicht ganz zu Hause sind in unserer gedeuteten Welt“. Wir sind deshalb nicht zu Hause, weil wir nicht in der Welt sind, sondern in unseren Deutungen. Und wir merken es selbst gar nicht. Aber die findigen Tiere merken es. Und deshalb ist es gut, in der Gemeinschaft mit allem Lebendigen eins zu sein. Lassen Sie mich das in den Worten Meister Eckeharts sagen: „Je mehr Du alle Kräfte in eine Einheit zu ziehen vermagst und in ein Vergessen aller Dinge und Bilder, die Du jemals in Dich gezogen hast, und je mehr Du die Geschöpfe vergißt, umso näher bist Du diesen und umso empfänglicher.“ Dieses Vergessen der Geschöpfe bedeutet nicht,

die Welt auszublenden – ganz im Gegenteil. Es bedeutet, hier und jetzt da zu sein und die Fixierungen loszulassen, um dadurch die Kraft des Ganzen, die Kraft des Ursprungs, die kreative Ebene des Engels zu berühren, aus der unser Leben kommt, und zu dem es wieder zurückkehrt. Sich in diesen Strom hineinzufühlen, der immer da ist, und aus diesem Spüren die Kraft, den Mut zum Augenblick, den Mut zur Konzentration auf das zu gewinnen, was hier und jetzt vor uns steht, in uns vorgeht und uns in diesem Augenblick vom Leben geschenkt wird, das, so scheint mir, ist der Schlüssel für eine spirituelle, bewußt gestaltete Lebenspraxis.