



Kontemplation und Mystik / Magazin / Ausgabe 2016 / Überarbeitet 2020

## **Christliche Mystik und integrale Spiritualität – Ein Werkstattbericht**

### **Einleitung**

Die Kontemplation kann als ein spiritueller Erfahrungsweg der christlichen Mystik verstanden werden, der in die Stille führen will. Er wurde bis zum Anbruch der Neuzeit gelehrt und ist dann weithin in Vergessenheit geraten. Er ist den Schulungswegen anderer Hochreligionen wie dem Sufismus im Islam, dem Yoga des Hinduismus und dem Zen oder Vipassana des Buddhismus vergleichbar.

Ziel dieses Übungsweges ist das Schauen ins eigene SEIN (oder in die eigene Wesensnatur), welches jenseits von Denken und Fühlen erfahren werden kann. Das Wort „contemplare“ kommt aus dem Lateinischen. Frei übersetzt kann man Kontemplation als „Schauen in den eigenen Tempel“ bezeichnen.

Ken Wilber (Autor und Pandit im Bereich der integralen Theorie, der vor allem über Psychologie, Philosophie, Mystik und spirituelle Evolution schreibt) hat sich in den letzten 10 Jahren zunehmend mit christlichen Mystikerinnen und Mystikern (oder „Kirchenheiligen“, wie er sie nennt) wie Theresa von Avila, Gregor von Nyssa oder Meister Eckhart befasst.

In diesem Artikel möchte ich am Beispiel einer christlich orientierten Kontemplationsgruppe beleuchten, wie christliche Mystik und Integrale Spiritualität zusammenpassen, welche Schwierigkeiten, Freuden und Entwicklungsschritte damit verbunden sind und wie letztlich ein Zusammenfließen aussehen kann.

### **Rückblick**

2002 gründete ich die „Kontemplationsgruppe Minden“. Mir war damals wichtig, eine Möglichkeit für christlich orientierte Menschen zu schaffen, Kontemplation zu praktizieren. Die Gruppe traf sich in der Sakristei der Marienkirche – ein unglaublich schöner und inspirierender Ort. Man atmete diese besondere Atmosphäre einfach mit ein. Schnell fanden sich etwa sieben, acht Interessierte. Zuerst trafen wir uns vierzehntägig, später dann jede Woche. Im Mittelpunkt der Abende stand die Praxis der Kontemplation (dreimal 20 Minuten), unterbrochen durch meditatives Gehen. Die Abende begannen in der Regel mit Tai-Chi oder Qigong. In der Gruppe waren etwa gleich viele Frauen und Männer vertreten.

### **Unzufriedenheit und Umbruch**

Die Kontemplationsabende in der Marienkirche hatten nun über mehrere Jahre ihren ganz eigenen Charakter gefunden, und immer wieder fanden Interessierte den Weg in

die Gruppe. Einige ließen sich auf den Weg der Kontemplation ein. Andere verließen die Gruppe nach einiger Zeit. Die Praxis der Kontemplation stand nach wie vor im Vordergrund. Durch regelmäßige „Austauschrunden“ entwickelte sich allmählich ein wenig Miteinander. Aber richtig zufrieden war ich darüber nicht. Ich erkannte schmerzlich, dass etwa ein Drittel (oder mehr) nach wie vor ausschließlich wegen des Meditierens kam. Sie suchten die Stille (das Absolute), waren aber wenig offen für körperliche, mentale und psychische Dynamiken (das Relative). Unzufrieden machte mich auch, dass Gruppenmitglieder sehr unregelmäßig erschienen. Hinzu kam, dass die kleine Sakristei im Winter nicht warm zu bekommen war. Wir saßen manchmal in unseren Mänteln und froren und übten uns zugleich in der Kontemplation. Gespräche mit dem Pfarrer bezüglich des Raumproblems zeitigten keinen Erfolg. So entschloss ich mich im Frühjahr 2007 schweren Herzens nach einem anderen Raum Ausschau zu halten. Nach längerem Suchen wurde mir in einer Bildungsstätte ein Raum angeboten, der mir sehr geeignet schien.

### **Neue Räumlichkeiten und neue Wege ...**

Im Oktober 2007 bezogen wir unsere neuen Räumlichkeiten, und ich nutzte die Gelegenheit, um meine eigene Entwicklung zu überdenken und damit eng verknüpft, ein Angebot zu entwickeln, das auch meiner integralen Ausrichtung gerecht wurde. So wurde aus der Kontemplationsgruppe eine Jahresgruppe „Integrale Spiritualität“. Der Schwerpunkt lag weiterhin in der Einübung von Kontemplation (etwa eine Stunde). In der verbleibenden Zeit wurden verschiedene Module einer Integralen Lebenspraxis (ILP) eingeübt. Dazu später mehr.

Innerhalb der folgenden Jahre wuchs die Gruppe dann auf über 20 Leute an. Meine Hoffnungen, Vorstellungen und Wünsche wurden mehr als erfüllt. Die meisten Teilnehmer kamen regelmäßig und es entwickelte sich schnell eine Gruppendynamik, wie ich sie mir immer erhofft hatte. Die Abende waren von Offenheit und Herzlichkeit geprägt.

### **Kontemplation und Integrale Spiritualität befruchten sich**

Ich beschäftigte mich in dieser Zeit auch mit den Schriften Ken Wilbers. Durch das Studium seiner integralen Theorie und im Austausch mit Mitgliedern des integralen Forums lernte – und lerne immer noch – mein Verständnis von der Welt, von mir selbst und anderen in einem größeren Rahmen und Zusammenhang zu sehen. Immer mehr floss bei Kontemplationsabenden, aber auch bei Vorträgen und während Vertiefungstagen in spontanen Impulsen Wilbers integraler Ansatz mit ein. Eine Frucht dieser Auseinandersetzung mit Wilbers Werk, seinen „Landkarten“ wie er es selber gern nennt, sind die „drei Gesichter Gottes“. In seinem Buch *Integrale Spiritualität* (2006) spricht Ken Wilber erstmals von den drei Gesichtern Gottes. Er rückt im Besonderen die zweite Person (das große DU) in das Zentrum der Betrachtung.

Was sind nun die drei Gesichter Gottes? Das erste Gesicht Gottes ist das große ICH BIN, der GEIST in uns, und kann als SEINSZUSTAND in uns erfahren werden. Das Zweite Gesicht Gottes ist das große DU, die strahlende lebendige Gottheit, der ich mich hingebe. Das zweite Gesicht ist auch die Hinwendung und Liebe zu dem Göttlichen im Menschen. Bedeutet: Nicht nur ich bin göttlichen Ursprungs, sondern auch der „Nächste“ ist göttlichen Ursprungs. Siehe dazu auch meinen Artikel in: „Kontemplation und Mystik“, Ausgabe 1/2013. Schwerpunkt: Drei Gesichter Gottes und nonduale Erfahrung.

Die „drei Gesichter Gottes“ finden sich an den Gruppenabenden u.a. in einem Körpergebet (Gebetsgebärden) auf wunderbare Weise wieder. Dabei wird es in seiner Ausführung natürlich mit dem Körper ausgedrückt, bezieht aber Seele und GEIST mit ein. Diese Gebetsgebärden knüpfen an eine urchristliche Tradition an, z. B.:

*Ich stehe, spüre nach innen und erfahre mich in meiner Ganzheit; ich stehe und umarme mit meinen Armen die Welt, den Nächsten, das Universum ...; ich verwurzele mich mit der Erde und strecke mich zum Himmel, um Segen, Liebe und Heilung zu erfahren; ich strecke meine Arme aus und komme in die Segenshaltung. Die Segenshaltung kann ausdrücken: Wir sind gesegnet und können andere mit unserem So-SEIN und unseren guten Absichten und Taten segnen; ich komme in die Niederwerfung und verneige mich vor Gott als dem lebendigen Prinzip allen Seins. Ich falte meine Hände und bin dankbar.*

Eine weitere Frucht ist die Erweiterung der Kontemplation um die sogenannte „Integrale Lebenspraxis“. Ziel dieser am Integral Institute entwickelten Methode ist es, auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig zu praktizieren, um dadurch eine größtmögliche Transformation bei größtmöglicher Ausgewogenheit zu erreichen. Diese Ausgewogenheit und individuelle Anpassbarkeit ist der Schlüssel zu ungeahntem Wachstums-Potenzial.

### **Praktiken einer Integralen Lebenspraxis**

- *Körper:* Gebetsgebärden, Qi Gong oder andere Körperarbeit
- *Tönen:* durchlässig werden für heilende, göttliche Energien
- *Verstand:* Vorträge (Einnehmen von Perspektiven)
- *GEIST:* Kontemplation der Sammlung und „Schauen ins nackte Sein/Reines Gewahrsein“
- *Schatten:* Bewusstwerdung eigener Schattenanteile
- *Emotionen:* Tonglen (Mitgeföhls- und Transformationspraxis)
- *Beziehungen:* Gruppendialog und Einzelgespräche
- *Ethik:* Kultivierung von Liebe, Freundlichkeit und Mitgeföh

## Wie kann man sich das in der Praxis vorstellen?

Wir beginnen die Abende mit einem kurzen Wahrnehmen unserer körperlichen, energetischen und seelischen Verfassung. Wir schulen uns in der Wahrnehmung dieser Bereiche. Dann praktizieren wir Gebetsgebärden. Als Einstieg in die Kontemplation folgt dann das Tönen. Wir tönen auf „Shalom“ oder auf tibetische Silben (A, OM, HUNG). Dieser erste Teil des Abends dauert etwa eine halbe Stunde.

Der Schwerpunkt der Abende liegt in der Kontemplation. Eingebettet in eine Kontemplationsseinheit ist das Tonglen. Am Ende rezitieren wir einen Text oder einen Vers. Bevor wir auseinandergehen, stellen wir uns im Kreis zusammen, fassen uns an den Händen, spüren nach innen, nehmen die Energie der anderen auf und geben selber von Herzen Energie weiter.

Ich werde immer wieder gefragt, wie man kann man das alles praktizieren? Ist das nicht zu viel? Meiner Erfahrung nach ist ein richtiges Maß von Praxis, aber auch von Theorie von entscheidender Bedeutung. Ein zu viel an Praktiken kann mehr Energie nehmen als freisetzen. Eine andere Erkenntnis ist, dass die verschiedenen Praktiken einen festen Platz im Ablauf des Abends haben sollten. Ich sehe die Entwicklung der Abende nach wie vor als einen Prozess, den man im Grunde nicht vorhersehen kann. Für mich ist es ein gemeinsames Lernen. Ein Lernen, das auf Erfahrung und Erkenntnis ausgerichtet ist.

## Jahresgruppe Integraler Dialog

Aus dem regelmäßigen Gruppenaustausch hat sich vor gut drei Jahren die Jahresgruppe „Integraler Dialog“ gebildet. Diese Gruppe trifft sich 14-tägig (immer nach den wöchentlichen Gruppenabenden der Jahresgruppe Integrale Spiritualität). Momentan sind wir 10 Teilnehmer. Der Leser wird sich vielleicht fragen, was ist ein Integraler Dialog? Kurz gesagt: Der Dialog in der hier vorstellten Form, steht in der Tradition von Martin Buber, David Bohm und Jiddu Krishnamurti. Die integrale Ausrichtung ergänzt auch hier die klassische Form des Dialogs.

Wenn wir uns mit Spiritualität beschäftigen oder auch Spiritualität praktizieren, möchten wir Erfahrungen und Erkenntnisse, die wir auf einem solchen Weg machen, auch verstehen und in die Welt bringen. Es tauchen Fragen auf wie: Was bedeutet es, im Hier und Jetzt zu sein? Was versteht man z. B. unter Präsenz, Authentizität und Erleuchtung? Wie gehe ich mit intensiven Stilleerfahrungen, aber auch mit Frust in der Meditation um? Wie entwickelt sich unser Bewusstsein?

Die Jahresgruppe versteht sich als ein Gruppenaustausch im dialogischen Sinn. Wir tun dies, indem wir uns darin üben, achtsam und mitfühlend zu sprechen und zu zuhören. Wir wollen gemeinsam unser Mensch-Sein und unser Bewusstsein kennenlernen und erkunden. Dialog wird auch als die Kunst bezeichnet, gemeinsam zu denken. In diesem Zusammenfließen des gemeinsamen Erforschens entsteht ein Feld von Weisheit und Mitgefühl, das uns miteinander verbindet, inspiriert und bereichert.

## Persönliche Einsicht

In meiner Lehrtätigkeit wurde mir im Laufe der Jahre immer wichtiger, den Schwerpunkt der Vermittlung auf das Essenzielle und die Erfahrung selber zu richten, weniger auf die Tradition selbst. Die integrale Theorie von Ken Wilber, mit der ich mich bereits seit vielen Jahren beschäftigt hatte, hat mir letztlich einen Rahmen eröffnet, in dem all die wertvollen Puzzleteile, die ich in den Jahrzehnten meiner spirituellen Suche gefunden hatte, auf neue Weise ein stimmiges Bild ergaben. In der Idee einer integralen Lebenspraxis fand ich die alltagspraktischen Bezüge, die mir in den großen Traditionen bisher gefehlt hatten. Die Verbindung von Psychologie, Emotionen, Schattenarbeit, Körperübungen und weiteren lebensweltlichen Aspekten füllte die Lücke, die ich über viele Jahre wahrgenommen hatte.

Durch die integrale Landkarte wurde mir deutlich, dass diese „reine“ Praxis zwar eine Notwendigkeit auf dem spirituellen Weg darstellt, aber eben nur einen Ausschnitt dessen umfasst, was spirituelle Entwicklung für uns als aktive Menschen, die in der Welt tätig sind, bedeuten kann. Mir ging es nie darum, unbedingt etwas grundlegend Neues schaffen zu müssen, sondern meine Arbeit ist von dem Wunsch getragen, Menschen zu zeigen, wie man aus der spirituellen Erfahrung heraus über diese Erfahrung reflektieren und sie im Leben auf allen Ebenen ausdrücken kann.

Dabei ist es mir wichtig, das Zusammenwirken all dieser Elemente im Dienst einer ganzheitlichen spirituellen Entwicklung zu vermitteln, die nicht nur in die Leerheit führt, sondern auch die Entfaltung unseres Menschseins im Alltag unterstützt. Es geht mir darum, dass Menschen miteinander und mit der Welt in einen neuen Kontakt kommen, und dies auf eine Weise, die über die Selbstbegrenzung einer rein auf das Ich bezogenen Arbeit hinausgeht.

*Helmut Dörmann*

### *Praxisorientierte Bücher zu christlicher Mystik und Integraler Spiritualität*

- *Chödrön, Pema: Tonglen*
- *Dahlke, Ruediger: Das Schattenprinzip*
- *Hartkemeyer, Martina, Johannes und Tobias: Dialogische Intelligenz*
- *Jäger, Willigis: Kontemplation*
- *Jäger, Willigis und Grimm, Beatrice: Der Himmel in dir*
- *Jäger, Willigis und Grimm, Beatrice: Die Flöte des Unendlichen*
- *Wangyal, Tenzin, Rinpoche: Tibetische Heilklänge*
- *Wilber, Ken: Integrale Lebenspraxis*
- *Wilber, Ken: Integrale Spiritualität*