

Die Entdeckung der eigenen Heiligkeit

Der/die Heilige aus transzendental-psychologischer Sicht

E. W. Harnack

Zusammenfassung

Heiligkeit ist ein in allen Religionen anzutreffendes Prädikat für Menschen, die in besonderer Weise dem Göttlichen nahe stehen. Aus der Perspektive einer Transzendentalen Psychologie bedarf es nicht allein der Beschreibung von Heiligkeit, sondern auch ihrer Einübung und der Kultivierung, weil grundsätzlich jeder Mensch zur Heiligkeit berufen ist. Heiligkeit als die Erfüllung oder vorläufige Erfüllung des spirituellen Pfades kann auf verschiedenen Wegen erreicht werden. In diesem Essay wird betont, dass Heiligkeit grundsätzlich in jedem Menschen bereits vorhanden ist, und die Förderung ihrer Bewusstwerdung nach dem Vorbild des tibetischen Gottheiten-Yoga vorgestellt.

Schlüsselwörter: Heiligkeit, interreligiöser Vergleich, Transzendente Psychologie

Einleitung¹

Der vorliegende Artikel ist als Fortsetzung einer Diskussion zu verstehen, die Bernhard Wegener mit seinem Artikel in ZSTP 1 (1), 2011 angeregt hat. Er zeigt dort Arten und Abarten der Heiligenverehrung im christlichen Abendland auf. Wer die Geschichte der europäischen Heiligenverehrung liest, wie Wegener sie nachzeichnet, wer die soziologischen, kirchlichen und politischen Agenten berücksichtigt, die schon immer am Heiligen als Werbepattform und Propagandainstrument interessiert waren, der kommt nicht umhin, zwischen dem Heiligen als sozialem Konstrukt, dem Heiligen als Person und dem Heiligen als transzendentelem Zeichen zu unterscheiden. Der Heilige als soziales Konstrukt ist jene Erscheinung, die beschrieben und analysiert werden kann im Hinblick

¹ Dieser Artikel besteht aus zwei Teilen. Wer nur an der praktischen Seite von Heiligkeit interessiert ist, dem empfehle ich, nur die zweite Hälfte zu lesen. Der erste Teil hingegen ist theoretischer Natur und versucht, den Wesenskern dessen zu erfassen, was Heiligkeit ausmacht.

auf den ökonomischen Nutzen von Reliquienhändlern und örtlichen Kirchenfürsten, im Hinblick auf die emotionalen Bedürfnisse der Gläubigen nach einem greifbaren, humanen Transzendenten, im Hinblick auf die historischen und kulturhistorischen Bedingungen, die bestimmte Formen der Frömmigkeit fördern. Es kann auch auf einer noch theoretischeren Ebene in Verbindung gebracht werden mit Theorien wie dem symbolischen Interaktionismus, wonach Heiligenverehrung sowohl die Kohärenz einer Gesellschaft über gemeinsam geteilte Symbole stärkt, andererseits – am individuellen Pol – die Identität, die Denkweise, das emotionale Erleben eines Individuums durch Inkorporation der gesellschaftlichen Symbole formt und bildet. In einem solchen Wechselspiel zwischen der gesellschaftlichen Kommunikation über heilige Personen und der Reaktion des Einzelnen nimmt der oder die Heilige dann eine Rolle ein wie heute vielleicht bekannte Schauspieler, Musiker oder Schriftsteller: als Menschen werden sie nur in Form von Legenden real, die echte Person dahinter bleibt meist ein Geheimnis.

So verstanden, ist Heiligenverehrung mit den Wissenschaften unseres Leitparadigmas leicht und eingängig erklärbar. So verstanden aber entgeht uns der eigentliche Kern der Heiligenverehrung: das Heilige am Heiligen. Es entzieht sich unserem Blick, als wäre es nicht existent. Wir erklären es nicht einmal weg. Der Reduktionismus, der aus der Heiligenverehrung eine rein mundane Handlung macht, vollzieht sich viel subtiler als dass er etwas explizit reduzieren, also bestreiten oder gar widerlegen müsste. Es ist nur nötig, die eigentliche, die tiefere Dimension der Heiligenverehrung vollständig zu ignorieren, um angesichts der geistigen Dominanz des materialistischen Agnostizismus uns vergessen zu lassen, dass diese Dimension überhaupt noch existieren könnte. Was aber den Heiligen zum kulturübergreifend legitimen Objekt der Verehrung macht, ist das Durchscheinen des Göttlichen im Menschlichen, das Zeichenhafte, an dem sich Transzendenz offenbart. Aus der Perspektive einer Psychologie, welche die Existenz und Relevanz von Transzendenz voraussetzt (vgl. Harnack 2011), wollen wir uns zunächst fragen, wodurch religiöse Systeme als die kulturellen Hüter der spirituellen Dimension der Menschheit die Heiligkeit einer Person definieren, um so zu einem allgemeingültigen Wesenskern des Heiligen vorzudringen und schließlich daraus so etwas wie eine transzendentalpsychologische Praxisanleitung zu skizzieren: „Wie werde ich eine Heilige / ein Heiliger?“.

Heiligkeit im interreligiösen Vergleich

„Der Heilige ist jener Mensch, der das (in den Heiligen Schriften und von den Geweihten der Religion) erklärte Hochziel einer bestimmten Religion erreicht hat“ meint Martin Kämpchen (1983, 193). Und wie die Hochziele und Ideale der Religionen, so unterscheidet sich das Prinzip von Heiligkeit, das dem Verständnis dessen, was ein Heiliger ist, in der jeweiligen Religion zugrunde liegt. Um das Ergebnis unseres folgenden Überblicks vorwegzunehmen: Das Prinzip der christlichen Heiligkeit ist die Tugend; das Prinzip hinduistischer Heiligkeit ist die Erfahrung des Transzendenten; das Prinzip der

Heiligkeit im Buddhismus ist die Klarheit der Seins-Sicht; das Prinzip der Heiligkeit im Islam ist die göttliche Ergriffenheit.

Christliche Heilige

In den ersten nachchristlichen Jahrhunderten waren es ausschließlich Märtyrer, also meist von den römischen Behörden aufgrund ihres Glaubens hingerichtete, darunter auch gekreuzigte frühe Christen, die wegen ihrer Treue zu Christus und wegen der Ähnlichkeit ihres Todes mit dem seinen Verehrung erfuhren. Erst danach entstand ein Heiligentypus, der sich - ohne Märtyrer zu sein - durch einen Nimbus von Numinosität, eine besondere transzendente Kraft und Nähe zum Göttlichen auszeichnete. Ähnlich den heiligen Orten und Gegenständen (z. B. Reliquien des Kreuzes Christi) war seine Heiligkeit durch Teilhabe an einer göttlichen Wirkkraft begründet (vgl. Mulder-Bakker 2002), die sich im Wirken von Wundern zeigte. Hinzu kamen Heilige, die als Schutzpatrone und Fürsprecher gegenüber Gott in Notsituationen galten. Das änderte sich erst als im Jahre 1200/1234 (Dekrete durch Innozenz III. bzw. Gregor IX.) das Heiligsprechungsverfahren vollständig an den Papst gebunden wurde. Um der Vorbildwirkung auf das Kirchenvolk willen stieg nun die Tugendhaftigkeit der Lebensführung des Heiligen zum wesentlichen Kriterium der Heiligkeit auf (Woodward 1990). Obwohl seit der Reformation die Heiligenverehrung ein typisches Phänomen der katholischen und orthodoxen Kirchen ist, hatte Luther mit diesem Typ des moralischen Heiligen selbst kein Problem. Die lutherischen (im Unterschied zu den reformierten) Kirchen geboten sogar noch zu Luthers Lebzeiten in der *Confessio Augustana* die Verehrung von Heiligen als Vorbilder ausdrücklich, während ihre Anrufung als Fürsprecher anstelle des Gebetes zu Christus verurteilt wird.

Schließlich erlangten gewisse Kriterien für Heiligkeit in der katholischen Kirche sogar Rechtsstatus. 1634/1735 (Urban VIII/Benedikt XIV.) und bestätigt im Codex Iuris Canonici von 1917, wurde das katholische Heiligsprechungsverfahren als ein kirchenrechtlicher Prozess festgeschrieben, der die Dimension jedes ordentlichen Gerichtsverfahrens sprengt. Ein offiziellen Kanon von Heiligen gibt es zwar auch in anderen Religionen (siehe zum Vergleich die umstrittene Dekanonisierung des Dorje Shugden durch den Dalai Lama), nirgends aber war seine Bürokratisierung so weit fortgeschritten wie in Rom. Erst das neue Kirchenrecht von 1983 schaffte das bis dahin praktizierte aufwändige Gerichtsverfahrens ab und vereinfachte die Kanonisierung, bestätigte dabei aber die wesentlichen Kriterien für Heiligkeit. Diese bestehen zunächst entweder im altkirchlichen Martyrium für den Glauben oder eben darin, dass die betreffende Person ein Leben mit einem „heroischen Maß an Tugendhaftigkeit“ hinter sich gebracht hat (vgl. Codex Iuris Canonici, 1917, Art. 2104 und Apostolische Konstitution *Divinus perfectionis magister*, 1983). Ob der/die Heilige zu Lebzeiten besondere mystische Gaben gezeigt hatte, war für das offizielle Heiligsprechungsverfahren der katholischen Kirche hingegen niemals relevant. Jedoch mussten durch seine oder ihre *posthume* Fürsprache (CIC 1917, Art. 2116) Wunder gewirkt worden sein (der Gläubige also musste ein Wunder

erfahren haben, nachdem er zu dem verstorbenen Heiligen gebetet hatte). Damit soll implizit die Approbation des Heiligen durch Gott geprüft werden, der sich ja nur durch einen besonders gewürdigten Menschen zu einem Wunder bewegen lassen würde. Dass dies erst nach dem Tod des Heiligen Gültigkeit besaß, dürfte am theologischen Verständnis liegen, wonach Personen, die sich noch in ihrem irdischen Körper befinden, gehindert sind, an der unmittelbaren Nähe Gottes teilzuhaben (wir werden diesen Vorbehalt später in Teilen von Buddhismus und Hinduismus wieder finden). Außerdem ist der einzige legitime Anlass für eine Heiligsprechung, dass der oder die Verstorbene im Kirchenvolk den Ruf der Heiligkeit genießt und informell bereits als heilig verehrt wird, dass also ein privater Kult bereits besteht. Es ist also das Bedürfnis der Gläubigen nach ihrem oder ihrer Heiligen, dem die Kirche lediglich nachgeht (vgl. Woodward 1990).

Dass die Tugendhaftigkeit, definiert als die sieben christlichen Haupttugenden, und nicht die mystischen Gaben das zentrale Kriterium der kirchlichen Heiligsprechung war und bis heute geblieben ist, liegt an der „unveränderliche[n] katholische[n] Lehre (...), dass christliche Beschauung die Reinheit der Seele und somit den Besitz der sittlichen, in der theologischen Tugend der Liebe zusammengefassten Tugenden (...) schlechterdings und auf jeden Fall voraussetzt“ (Balthasar 1954, 440). Dies aber wirft im interkulturellen Vergleich ein eigentümliches Licht auf den christlichen Glauben. Mit den Augen des fernen Ostens betrachtet, erscheint das Christentum damit als eine ganz auf Äußerlichkeit bedachte Lehre, eine Sozialordnung mehr als eine Religion. Denn selbst wenn das Christentum keine reine Handlungs-, sondern eine Gesinnungsethik lehrt und für die Heiligkeit nicht das äußere Gebaren, sondern das innere Maß an Tugendhaftigkeit entscheidend ist, bleibt eine Bestimmung von Heiligkeit auf diese Weise doch äußerlich. Die mystische Dimension, verstanden als die innere Nähe zur Transzendenz, die Verbindung mit dem Göttlichen, die in der Volksfrömmigkeit schon immer als Zeichen der Heiligkeit gilt, ist für die Theologie (aus Gründen der Gotteslehre – Gott als der dem Menschen gegenüber unerreichbar bleibende – und Soteriologie – allein die allen Getauften gebührende Errettung durch die Gnade Gottes in Christus zählt) ganz und gar entbehrlich. Dass eine solchermaßen die Tugendhaftigkeit und damit Moralität betonende Religion zugleich (weit mehr als der Islam oder irgendeine andere Religion) Kriege, Folter, Intoleranz, Natur- und Kulturzerstörungen hervorbrachte, liegt gewiss nicht an ihrer Intention, sondern an ihrem Mangel an Innerlichkeit, an der langen Vernachlässigung psychologischer Methodiken zur Förderung einer inneren Heiligkeit.

Heiligenverehrung im Islam

Während konservative Sunniten die religiöse Verehrung von Menschen ablehnen, weil diese allein Gott zukomme, ist die Heiligenverehrung im Islam vornehmlich eine Angelegenheit von Schiiten und sufistisch geprägten Gemeinden (vgl. McGregor 2001). Dort aber ist der Heilige das Ideal des menschlichen Lebens schlechthin, das im Aufgehen des Menschlichen im Göttlichen seine Vollkommenheit erreicht. „Ihr müsst wissen, dass

das Prinzip und die Grundlage des Sufismus und der Erkenntnis Gottes auf dem Heiligenwesen beruhen“ sagt der Sufi-Gelehrte Hujwiri (zit. nach Schimmel 1995, 284). Der islamische Heilige ist der *wali Allah*, der Freund Gottes, sowohl im passiven Sinne des von Gott beschützten als auch im aktiven Sinn des Gottes Werke vollbringenden Menschen (so bei al-Qushayri; vgl. McGregor 2001, 60). Dabei lassen sich eine gewöhnliche Form von Heiligkeit, die jedem Gläubigen erreichbar ist, und eine außergewöhnliche Heiligkeit unterscheiden, der verschiedene Attribute zugesprochen werden: So bei al-Kalabadi (nach McGregor 2001, 60), dass der Heilige sich selbst keine Beachtung mehr schenkt und keine charakterlichen Fehler mehr besitzt, wodurch er Verfehlungen sofort auszugleichen vermag. Andere kennzeichnen die gewöhnliche Heiligkeit (*wilaya 'amma*) durch „liebliche Rede, feines Benehmen, Unterwerfung, Großmut“, während die Heiligkeit der Mystiker (*wilaya khassa*) sich dadurch auszeichnet, dass diese „in Gott entworden sind und durch Ihn bestehen“ (Schimmel 1995, 284f.).

Diese eigentlichen Freunde Gottes werden von Gott in ihren Gebeten erhört und besitzen alle nur denkbaren Wunderfertigkeiten. Sie beherrschen beispielsweise die Kardiognosie, d. h. können in das Herz ihrer Mitmenschen blicken (eine Gabe, die auch von christlichen Mystikerinnen berichtet wird; vgl. Woodward 1990). Sie beherrschen die Bi- oder Multilokation (an mehreren Orten gleichzeitig anwesend zu sein); sie sind der Materialisation von Speise aus dem Nichts oder der Heilung von Kranken fähig (Schimmel 1995, 290ff.). Tiere, Pflanzen und leblose Materie gehorchen ihnen. Die Heiligen werden zuweilen sogar in gänzlich transzendente Dimensionen entrückt, als für die Menschen unsichtbare Hüter und Erhalter des Kosmos (ähnlich den verborgenen Meistern aus dem Himalaya, die im Hinduismus, vor allem aber in der Theosophie eine Rolle spielen).

Im Unterschied zu dieser von der Volksfrömmigkeit wie manchen Mystikern selbst geteilten Wertschätzung des Wunderbaren warnen höher gereifte Heilige, das Wunderbare sei einer von den drei Schleiern (zusammen mit den rein äußeren Werken des Gehorsams und der Erwartung himmlischer Belohnung), der das Herz des Erwählten bedecke (Schimmel 1995, 300). In der großen Bedeutung des Herzens („Das Herz ist die Wohnstätte Gottes“, Schimmel 1995, 271) bildet sich der Stellenwert der sufistischen Gottesliebe ab. *Marifa*, Erkenntnis Gottes, ist nicht möglich ohne *mahabba*, Liebe zu Gott. Und beide sind nur Aspekte und Vorstufen der letzten großen mystischen Erfahrung, der islamischen *unio mystica*, *fana* genannt, was Annemarie Schimmel (1995) mit dem Eckhartschen Ausdruck „Entwerdung“ übersetzt. Die Ergriffenheit von Gott, die den Derwisch in der höchsten Ekstase *fana* erfahren lässt, erscheint als der grundlegende Topos der islamischen Heiligkeit. So sind die Sufi-Heiligen nicht „bei sich“, sondern ganz bei Gott. Der Islam betont die Anwesenheit des einen, unteilbaren Gottes im Augenblick der Entwerdung in einem Maße, dass es als blasphemisch gilt, hier noch von Gott *und* Mensch zu reden. „Zwei Ich schließt dieses enge Haus nicht ein“ sagt Rumi (M I 3056-63; zit. n. Schimmel 1995, 97) über diesen Zustand, in dem das Menschliche ganz im Göttlichen aufgeht, wie ein Falter in der Flamme verbrennt.

Heilige im Buddhismus

Der Buddhismus in seiner heutigen Form hat regional starke Unterschiede entwickelt. Im Wesentlichen aber lässt er sich unterteilen in die Schule der älteren Tradition (Theravada; auch: Hinayana) und den reformierten Buddhismus des Mahayana, der heute den Großteil der buddhistischen Gemeinde ausmacht. Die Vorläufer beider Schulen haben etwa ein- bis zweihundert Jahre nach dem physischen Tod des Buddha unterschiedliche Auffassung vom Ideal der buddhistischen Lehre und somit vom Ideal eines buddhistischen Heiligen entwickelt. Für den Theravadin nämlich wird der höchste menschliche Zustand des Buddha nur einmal innerhalb eines Weltzeitalters erreicht. Alle anderen müssen sich mit dem Zustand eines vollkommen Befreiten, eines *Arhats*², zufrieden geben, der dem perfekten Wesen, dem Buddha, in einigen Punkten nachsteht. Der Arhat ist die höchste von vier Entwicklungsstufen der Heiligkeit. Alle auf einer dieser vier Stufen befindliche Personen werden als *Arya*³ bezeichnet, so dass es gerechtfertigt erscheint, den Begriff des Heiligen im Theravada mit der Bezeichnung *Arya* und dem Erreichen einer dieser vier Stufen gleichzusetzen (so bei Conze 1953 und 2007).

Das Fortschreiten auf den vier Stufen der Heiligkeit (dem Pfad der Heiligen, *aryamarga*) hängt entscheidend von der Überwindung der zehn Daseinsfesseln (*samyojana*) ab. Der auf der ersten Stufe der Heiligkeit angelangte, wird als In-den-Strom-Eingetretener (*shrota-apanna*) bezeichnet. Er hat die ersten drei Fesseln überwunden: den Glauben an ein Ich, die Zweifel an der Lehre und das Hängen an Riten und Regeln. Auf der zweiten Stufe, genannt Einmal-Wiederkehrer (*sakridagamin*), hat der Heilige zudem Begierde und Hass zu einem hohen Grad gemeistert, aber erst auf der dritten Stufe des Nicht-mehr-Wiederkehrers (*agamin*) gänzlich überwunden. Erst der Arhat schließlich hat auch die übrigen fünf Fesseln überwunden: Begehren nach Feinkörperlichkeit, Begehren nach Unkörperlichkeit, Überheblichkeit, Aufgeregtheit und Unwissenheit.

Im „großen Fahrzeug“, dem Mahayana, öffnet sich das Ideal der persönlichen Befreiung hin auf das altruistische Streben nach dem Wohl aller fühlenden Wesen. Das liegt nicht zuletzt an der unterschiedlichen Definition des Buddha als des höchsten Ideals aller Buddhisten. Während im Theravada der Buddha zwar in seiner Perfektion unerreichbar ist, aber dennoch als rein menschliches Wesen angesehen wird, ist für den Mahayana der Buddha nämlich zwar ein einst menschliches, aber schon bei seiner letzten Wiedergeburt transzendentes Wesen, dessen Zustand paradoxerweise dennoch für jeden Menschen anstrebbar wird (jeder trägt den Buddha-Samen, *tathagata garba*, in sich). Der Buddha ist voller Mitgefühl für die Welt. Weshalb sonst sollte er sich nach

² Die in diesem Abschnitt angegebenen Originalbegriffe werden sämtlich in Sanskrit (nicht in Pali) angeführt. Arhat wird zuweilen als *Feindzerstörer*; nämlich als Überwinder der Leidenschaften, übersetzt, die Etymologie ist aber strittig.

³ Arya bedeutet „edel“, „der Edle“ oder „Adliger“ und war die Selbstbezeichnung der um 1.600 v. Chr. nach Indien eingewanderten Indoeuropäer („Arier“).

seiner vollständigen Erleuchtung darum bemüht haben, durch seine unablässige Lehre andere aus dem Leidenskreislauf zu befreien? So wie der Buddha zum erreichbaren Ideal wird, wird der Arhat durch den *Bodhisattva* ersetzt, der jetzt als der eigentliche Heilige gilt. Der Bodhisattva ist der Praktizierende, der den Eingang in Nirvana zum Wohle aller Wesen aufzuschieben gelobt, um entweder in menschlichem oder in transzendtem Leib weiter für sie zu sorgen. Als anstrebende Bodhisattvas können entsprechend alle ernsthaften Mahayanisten betrachtet werden. *Heilige* Bodhisattvas (*arya bodhisattvas* oder *Mahasattvas*) hingegen haben nicht nur ihre eigene Erleuchtung in den Dienst an allen Wesen gestellt, sondern bereits einen Grad an Heiligkeit erlangt.

Der heilige Bodhisattva zeichnet sich durch eine Reihe von Tugenden und Fähigkeiten aus, die sich von Stufe zu Stufe steigern. Der Mahayana unterscheidet zehn Bodhisattvastufen (*bhūmī*) mit den dazugehörigen Tugenden Großzügigkeit (*dāna*), ethisches Handeln (*śīla*), Geduld (*kṣānti*), Tatkraft (*vīrya*), geistige Konzentration (*dhyāna*), spirituelle Weisheit (*prajñā*), geschickte Mittel des Mitgefühls (*upāya*), spirituelle Kraft (*pramādhana*), Stärke in allen persönlichen Qualitäten (*bala*) und transzendentes Wissen (*jñāna*) (vgl. Fischer-Schreiber 1986). Die Ansichten scheinen uneinheitlich bezüglich der Frage, ob der Zustand des Buddha jenseits der zehnten Ebene beginnt oder ob diese bereits den Buddhazustand darstellt. In jedem Fall aber können auch vollendete Buddhas, die weiterhin für das Wohl der Menschen wirken, als transzendente Bodhisattvas bezeichnet und eventuell der zehnten *bhūmī* zugeordnet werden (etwa der Bodhisattva des Mitgefühls, Avalokiteshvara, der Schutzherr Tibets). Es versteht sich für die alles und jedes klassifizierenden buddhistischen Gelehrten von selbst, dass auch die besonderen Eigenschaften des höchsten Heiligen, des Buddha, klassifizierbar sind. Diese achtzehn – auch im Theravada akzeptierten – Eigenschaften lassen sich sinngemäß so zusammenfassen, dass der Buddha sein Handeln, Sprechen und Denken vollständig aus einer Ebene höchster spiritueller Weisheit schöpft, so dass es in jeder Hinsicht makellos ist.

Es ist wichtig zu verstehen, dass auch im Mahayana die Zugehörigkeit zu einer der zehn Bodhisattvastufen vom Grad der geistigen Reinheit abhängt, welche die direkte Erkenntnis der wahren Existenzweise der Welt betrifft, und dass die genannten Tugenden durch den inneren Prozess der geistigen Reinigung erst ermöglicht werden. So wird die buddhistische Heiligkeit von dem Grad der Befreiung von spirituellen Hindernissen konstituiert, die in Form von Leidenschaften an die Welt binden und in Form einer falschen Seins-Sicht die Erkenntnis der wahren Natur der Welt versperren. Darin sind sich denn Theravada und Mahayana im Prinzip einig, dass der gewöhnliche Praktizierende in den Zustand eines Heiligen dann gelangt, sobald er eine sichere und unverrückbare Erkenntnis der eigentlichen, transzendentalen Seinsweise unserer Welt erlangt hat. Ein Unterschied allerdings besteht hinsichtlich des Zeitpunkts des Erreichens des Zieles aller Heiligen, der vollständigen Befreiung: Für den Theravada-Buddhisten nämlich ist die Befreiung in dieser Welt nicht erreichbar, ist Nirvana nur als *Parinirvana* vorstellbar, als völlige Auslöschung mit dem Tod, wenn der Heilige sich auch noch der letzten Überreste irdischer Existenz in Form seines physischen Körpers entledigt hat. Für den Mahayana-Buddhisten hingegen ist Nirvana nicht Auslöschung, sondern Transforma-

mation des gesamten Seinszustandes in einen Zustand frei von Täuschung und somit jederzeit möglich.

Heilige im Hinduismus

Derselben Frage nach dem Zeitpunkt der möglichen Befreiung begegnen wir im Hinduismus, wo die Schulen des Samkhya-Yoga, Advaita Vedanta und Kashmir-Shivaismus die vollständige Befreiung (*moksha*) zu Lebzeiten für möglich halten (*jivanmukti*), während andere darauf verweisen, dass erst nach dem Ablegen des physischen Leibes vollständige Befreiung (*videhamukti*) und Einheit mit dem Göttlichen erreichbar sei. „Heiligkeit ist im Hinduismus also entweder als Zustand des *jivanmukti* zu verstehen oder als der Zustand, welcher dem *videhamukti* unmittelbar vorausgeht“ (Kämpchen 1983, 196). Welchen Zustand auf dem Weg zum Endziel der Befreiung der Praktizierende bereits zurückgelegt hat, wird an seinem Geisteszustand ersessbar. Dieser ist *anubhava* (skrt. für „Konsequenz“ und „Erfahrung“), denn als *Konsequenz* der Übungspraxis ist eine spirituelle *Erfahrung* das entscheidende Merkmal von Fortschritten auf dem spirituellen Pfad. „Ohne *anubhava* würde niemand als Heiliger bezeichnet. Darin zeigt sich, dass Heiligkeit im Hinduismus immer *mystische Heiligkeit* ist“ (Kämpchen 1983, 198).

Nirgends wird die spirituelle Erfahrung deutlicher thematisiert als im Yoga, wo Grade spiritueller Erfahrung unterschieden werden, die zunächst Grade der meditativen Vereinigung (*samadhi*) mit dem Atman-Brahman sind (etwa bei Patañjali von *dharana*, Konzentration, über *dhyana*, Bewusstsein von Beobachter und Objekt, zu *samadhi*, Einswerden mit dem Bewusstsein selbst). Sobald aber die meditative Stufe von *Samadhi* erreicht ist, wirkt sich die Erfahrung auf das ganze Menschsein aus und lässt den Praktizierenden zum yogischen Heiligen werden: vom kurzzeitigen Verschmelzen mit dem Absoluten (*savikalpa samadhi*) zum vollständigen Verschmelzen mit der Gottheit (*nirvikalpa samadhi*). Und manche Schulen setzen darüber noch den seltenen Zustand des *sahaja samadhi*, den Zustand permanenten Einsseins mit der Gottheit und gleichzeitigen ungehinderten Funktionierens in der Welt.⁴

Dass in den Augen vieler Inder jedoch die Heiligkeit sich in allem dem Transzendenten Zugewandten ausdrückt und nicht erst auf der Stufe des yogischen *Samadhi* beginnt, zeigt sich an der Verehrung, die alle weltentsagenden Asketen (*sannyasin*) genießen. Den Inder inspiriert nichts so sehr zum Glauben an die Heiligkeit eines Gurus oder *saddhus* (Wandermönchs) wie seine *siddhis*, seine Fähigkeiten, Wunder zu wirken. Dennoch liegen nicht eben nicht darin die Qualitäten der Heiligkeit begründet, nicht die *siddhis* sind das anzustrebende Ziel: für die yogischen Meister ist allein der Bewusst-

⁴ Das würde rein logisch bedeuten, dass *nirvikalpa samadhi* entweder eben doch nicht permanent anhält, oder dass es dazu führt, dass der Betreffende nicht voll in unserer Welt funktioniert. Tatsächlich legt der Bericht von Irina Tweedie (Wie Phönix aus der Asche, Reinbeck 1984) über ihren Guru – allerdings einen indischen Sufi – gewissermaßen beides teilweise nahe.

seinszustand entscheidend, in dem sich der Übende befindet, und die Autoritäten des Hinduismus in den von Shankara gestifteten Swami-Orden und vedantischen Klöstern betonen, dass das Ausmaß des mystischen Wissens und seine Umsetzung in die verschiedenen Praktiken der yogischen Tradition den Heiligen ausmacht.

Die Nähe zum Göttlichen als interreligiöser Kern von Heiligkeit

Unter allen Religionen reißt das Christentum den tiefsten Abgrund auf zwischen Gott und Gottes Schöpfung, zwischen Gott und Mensch. Eine echte Teilhabe an der Heiligkeit Gottes zu Lebzeiten eines Menschen wird in der konservativen Theologie dadurch verhindert. Ganz anders im Islam, wo der geheiligte Zustand des *fana* keinen anderen als Gott mehr existieren lässt; ganz anders im Hinduismus, wo das menschliche Bewusstsein im höchsten Zustand des *samadhi* irreversibel erkennt, dass es eigentlich vollständig göttliches Bewusstsein ist; ganz anders im Buddhismus, wo der Heilige zeitweilig und der Buddha stetig die Welt als das erlebt, was sie wirklich ist: ein geordneter Kosmos, in dem alles von allem abhängt. Das gilt selbst im Judentum, wo die Gerechten des Tanach, die Patriarchen und Propheten, das Modell von Heiligkeit abgeben, dem die jüdischen Heiligen der Neuzeit, die chassidischen Zaddiks, in Gesetzestreue und Kontemplation nacheiferten. Auch hier ist der Heilige als Mittler zwischen Gott und Mensch schon zu Lebzeiten in direktem Kontakt mit dem Göttlichen (vgl. Scholem 2000). Nur wenn wir den frühen und bis heute selbstverständlichen Volksglauben nehmen (vergleiche die Figur des Christusträgers, des Christophoros), dann steht auch im Christentum fest, dass auch die lebenden Heiligen die besondere Nähe Gottes genießen.

Wir wollen uns also darauf einigen, im Folgenden als Heiligkeit die besondere Erfüllung eines menschlichen Wesens durch überweltliche Seinsqualitäten aufzufassen, das besondere Hineinreichen des Menschlichen in die transzendente Sphäre. Doch dieses Hineinreichen darf sich keineswegs an einigen mystischen Wundergaben (skrt. *siddhis*) festmachen. Alle besprochenen Traditionen halten paranormale Begabungen für einen möglichen Hinweis auf Heiligkeit, aber keineswegs als deren Kern. Wer an ihnen festhält, entfernt sich sogar vom Weg der Heiligkeit, begibt sich in die Fahrwasser von Magie und Selbstherrlichkeit statt auf dem Weg zum Höchsten Ziel, dem Aufgehen im Göttlichen. Das gilt im Islam, wo nicht die Wundergaben, sondern der Gott im Herzen, das völlige Entwerden der Seele in Gott die Heiligkeit wesentlich ausmachen. Das gleiche gilt für den Bodhisattva des Buddhismus, der zwar zunehmend übernormale Kräfte und Wissen auf seinem Stufenweg erlangt, aber nicht dadurch ausgezeichnet ist; noch mehr gilt es für den Arhat. Und auch *anubhava*, die spirituelle Erfahrung des Hindu-Heiligen, ist nur in der Form von *samadhi* vollgültige Heiligkeit.

Vielmehr ist Heiligkeit als Nähe zum Transzendenten in den mystischen Traditionen gegründet auf Bewusstseinszuständen, in denen das Göttliche direkt erfahren wird. Diese Zustände (*samadhi*, *fana*) führen zu direkter Erkenntnis der transzendenten Weltperspektive und sind nicht zu verwechseln mit anderen meditativen Phasen oder Ergeb-

nissen und nicht mit paranormalen Zeichen in eins zu setzen. Jedoch bilden diese Bewusstseinszustände nur ein Ziel, nicht aber das Ganze der Heiligkeit. So gilt für die höheren Bewusstseinszustände, dass sie zunächst in den meditativen Phasen vorhanden, außerhalb dessen aber nicht vorhanden sind, bis sie im höchsten Zustand der Heiligkeit persistieren. Um aber dorthin zu gelangen, muss zuvor das gesamte Menschsein sich auf die numinose Quelle ausrichten. Eine Entwicklung nur der meditativen Zustände also führt nicht zur Heiligung der gesamten Person. Nur wenn die meditative Erfahrung in den Alltag hineinwirkt und dieser wieder zurück in die Meditation ist eine Kontinuität gegeben, die zur Heiligkeit führt.

Wenn die Heilige sich also durch ihre Tugenden auszeichnet, dann deshalb, weil ihr Menschsein sich in Heiligkeit transformiert hat, nicht weil sie sich heilig verhält. Das scheint überhaupt den wesentlichen Unterschied zwischen Heiligkeit und Scheinheiligkeit auszumachen, vielleicht aber auch den zwischen vollendeter und noch geübter Heiligkeit: der echte Heilige ist seinem Wesen nach das, was er in seinem Verhalten zeigt. Der Übende auf dem Weg zur Heiligkeit, zeigt mal mehr Heiligkeit, als er in sich trägt, und mal weniger. Was die Traditionen mit der Tugendhaftigkeit des Heiligen bezeichnen, ist also viel mehr als ein moralisches Ansichhalten. Es ist eine vollständige Umbildung des eigenen Seins, eine Transformation der Persönlichkeit hin zu einer Durchdringung durch das Transzendente, in dem letztlich nichts mehr außerhalb echter Spiritualität steht. Diesen Zustand vollständiger Transformation haben wohl nur die höchsten Heiligen aller Zeiten erreicht. Auf dem Weg dorthin aber ist die Integration, nicht der Ausschluss der unerwünschten Anteile wesentlich.

Daraus erhellt, dass Heiligkeit ein Prozess ist, und erst im höchsten Stadium ein permanenter Zustand, ein Weg der eigenen Bemühung, nicht allein ein Gnadengeschenk, und ein Prozess der verschiedene Stufen und Grade von Heiligkeit kennt, kein Entweder-Oder. Stufen und Grade jedoch sind nur willkürlich abgrenzbar, und jede Tradition verwendet dafür andere Kriterien. Wir dürfen vielmehr vermuten, dass es sich hier wie überall im Menschsein um ein Kontinuum handelt, das nur anhand abgrenzbarer meditativer Zustände in Stufen einteilbar ist, und dass dieses Kontinuum dynamisch ist, indem die einen Entwicklungen die anderen beeinflussen. Heiligkeit ist somit kein Flipflop-Schalter, der nur die Zustände 1 und 0 annehmen kann, sie ist ein kontinuierlich verteiltes Merkmal, das in ein und demselben Menschen zu verschiedenen Zeitpunkten und zwischen Menschen mal mehr, mal weniger stark vorhanden ist. Menschen sind mehr oder weniger heilig wie sie mehr oder weniger gut oder schlecht sind. So lehrt auch die christliche Theologie, dass der Mensch an sich - sakramental durch den Akt der Taufe - unter der Gnade Gottes geheiligt ist. Die Heiligen sind somit nur Ausdruck besonderer, graduell abgehobener Heiligkeit.

Schwierigkeiten bereitet besonders dem christlichen Gnadenbegriff das in den anderen mystischen Traditionen geforderte eigene Bemühen. Es scheint, als ob für einen Großteil christlicher Theologen ein Gott, der eine dynamische, in eigener Selbstverantwortung vollzogene Entwicklung seiner Geschöpfe erwartet, schwer vorstellbar ist. Dahin-

ter steht offenbar ein Prinzip, wie es dem Kreationismus zugrunde liegt, für den eine *creatio continua*, ein permanentes dynamisches Schöpfungsgeschehen entweder zu schwer zu begreifen ist oder Gott als statisches Wesen nicht zugemutet werden kann. Ähnlich scheinen Theologen, die ganz auf die Gnadenwirkung abheben, Gott als Vater zu sehen, der seine Kinder in Unmündigkeit halten und ihre eigenständige Entwicklung auf ihn hin verhindern will.

Dagegen stehen die fortwährenden Bemühungen realer Heiliger, die in allen Kulturkreisen um die Schwierigkeit der Integration des Menschlichen in den Weg zu ihrer eigenen Heiligkeit berichten. Heiligsein heißt, sich auf den Weg zu machen hin zur Entdeckung und Fortentwicklung der Heiligkeit im Inneren, wo das Göttliche bereits wohnt und auf seine Ausdehnung wartet, nicht die Unterdrückung, sondern die Entfaltung des eigentlichen Seins. Aus der Tatsache, dass Heiligkeit ein Stufenweg ist, der irgendwo anfangen muss, ergibt sich, dass jeder, gleich wie weit er vom höchsten Ziel entfernt ist, das Heilige in sich zu entdecken berufen ist. Allerdings ist es uns so ungewohnt geworden, von Heiligkeit zu sprechen, dass wir uns unsere eigene Heiligkeit kaum mehr vorstellen können. Es wird also wohl noch lange dauern, bis Kinder auf die Frage „Was willst Du werden?“ antworten: „Eine Heilige“ oder „ein Heiliger“? Wenn wir dann auch noch aufgewachsen sind mit Doktrinen wie der Vorerwähltheit (oder eben Unerwähltheit) des Menschen durch Gott, dann können wir zwar (wie manche Calvinisten und Pietisten es gerne tun) vorgeben, heilig zu sein, aber wirklich glauben können wir es nicht. Oft liegt dies an der irrigen Annahme, wir müssten uns moralisch maßregeln, asketisch und selbstunterdrückend leben, um den hohen moralischen Maßstäben der Heiligkeit gerecht zu werden. Tugendhaftigkeit aber ist nicht moralisches Bemühen, sondern das Resultat und der natürliche Ausfluss spiritueller Praxis und nur als solche authentisch. Deshalb sollten wir uns bemühen, eine Psychologie der Heiligkeit zu errichten, die zugleich eine Psychologie unseres eigenen Weges zur Heiligkeit sein kann.

Der Weg zu dem/der eigenen inneren Heiligen

Viele Menschen sträuben sich gegen den Gedanken, sich in Heiligkeit zu üben, weil sie befürchten, dann ihre Menschlichkeit aufgeben zu müssen. Sie halten an einem landläufigen Begriff von Heiligkeit fest, der sich für sie wie ein künstliches Moralkorsett anfühlt. Aber das Gegenteil ist der Fall: wahre Heiligkeit bedeutet immer die Entfaltung unseres eigentlichen spirituellen Potenzials, nicht die Unterdrückung von irgendetwas. Nirgends wird dieser Zusammenhang deutlicher als im Tantra, einer in Indien und Tibet vorkommenden spirituellen Schule, die, nebenbei gesagt, nichts mit erotischer Massage zu tun hat. In Tibet ist der Tantra buddhistisch, in Indien hinduistisch oder jainistisch, aber die Grundidee dahinter ist dieselbe. Für den tibetischen Tantra, auf den ich mich hier beziehe, sind zwei Prinzipien gleichermaßen kennzeichnend: Erstens die Übung, sich mit einer Gottheit zu identifizieren; und zweitens die Übung, nichts Eigenes zu unterdrü-

cken, sondern alles in spirituelle Energie zu transformieren. Wie gehen diese beiden Prinzipien zusammen?

Die Identifikation mit der Gottheit bedeutet, sich nicht mehr als gewöhnlichen Menschen zu betrachten, sondern aus den Eigenschaften der Gottheit und dem eigenen spirituellen Urgrund heraus zu handeln. Die Eigenschaften des Göttlichen sind dabei eine Orientierungshilfe für den Anfänger, während der spirituelle Urgrund das Ziel der Identifikation darstellt, jene Sphäre, die mit der Dauer der Praxis tatsächlich erreichbar werden soll. Der Tantra dreht gewissermaßen das Zen-Bonmot um: Nicht der Weg ist das Ziel, sondern das Ziel ist der Weg. In dem schon der Anfänger, der seine eigene Göttlichkeit noch nicht direkt wahrnimmt, sich mit der Gottheit in einer So-tun-als-ob-Übung identifiziert, erlangt er schließlich diesen Urgrund.

Daraus aber folgt logisch, dass jede Regung, die der Übende in sich verspürt, eine Regung der Gottheit ist, mit der er ja identisch ist. Jeder Schmerz, jeder aggressive Impuls, jede unethische Absicht, jede Begierde und jeder edle Gedanke entspringen gleichermaßen der Gottheit, weil die Gottheit und er identisch sind. Das heißt aber nicht, dass diese Impulse ausgelebt werden müssten, denn auch die Ausübung tugendhafter Handlungen ist Teil der Eigenschaften der Gottheit, die der Anfänger zunächst künstlich einübt, wie ein Schauspieler, der die Eigenschaften - nicht den Text - seiner Rolle einübt. Daraus ergibt sich eine gewisse Spannung, die aber letztlich ausgehalten werden muss: Negative Absichten gehören zum Göttlichen, das die Gottheit repräsentiert, aber indem sie zum Teil der Gottheit werden, werden sie automatisch in Positives verwandelt, denn die Gottheit enthält nur scheinbar Negatives. Tantrische Gottheiten mögen zornig werden, aber sie tun dies nur, um die Wesen zu deren eigenem Wohl zu erziehen. Während die griechischen Götter ihren Begierden ungezügelt nachgingen, begehren die tantrischen Gottheiten in aller Begierde nur den Ausfluss ihrer eigenen Göttlichkeit, begehren sie die Welt als Spiegel der Schönheit des Buddhageistes, die sexuelle Energie als Ausdruck ihrer eigenen energetischen Kraft (hinduistisch: der *shakti*). In dem Moment, wo der Praktizierende sich wirklich mit der Gottheit identifiziert, wird er sowohl aus psychologischen als auch metaphysischen Gründen alle seine destruktiven oder autodestruktiven Impulse in etwas Höheres transformieren.

Zuweilen wird er sich dabei am Anfang zwar selbst belügen und meinen, die Gottheit zornig werden zu lassen, während in Wirklichkeit nur der Mensch zornig ist. Im Laufe der Praxis aber wird er spüren, ob die Energie des Zorns durch die Aktivität des eigenen Ego geschaffen wurde und dann in schädlichem Denken, Fühlen und Handeln negative Konsequenzen zeitigt oder ob er dieselbe Energie im Sinne eines höheren Ziels zu nutzen vermag. Dazu bedarf es zuallerst einer kontinuierlichen Bewusstheit, einer konzentrierten Aufmerksamkeit auf die im Alltag entstehenden affektiven Energien. Deshalb sind neben der Identifikation mit der Gottheit die übrigen spirituellen Praktiken der jeweiligen Schule erforderlich, etwa konzentrierte oder ungerichtete (Achtsamkeits-) Meditation. Auch die Übung der Identifikation mit der Gottheit ist zunächst eine rituell sehr genau vorgeschriebene meditative Praxis, keine Übung für nebenher. Weil diese Praxis schwierig ist, starke

energetische bis hin zu paranormalen Phänomenen hervorbringt und zu fehlgeleiteten Identifikationen führen kann, wird ihr exakter Ablauf (*sadhana*) nur unter Geheimhaltung von einem Lehrer direkt an seine Schüler weitergegeben.

In vereinfachter Form, wie sie hier beschrieben wird, kann man die Identifikation mit der Gottheit jedoch auch denjenigen empfehlen, die nicht in Tantra eingeweiht sind oder sich nicht als Buddhisten oder Hinduisten fühlen. In diesem Fall wollen wir sie nicht als Identifikation mit der Gottheit, sondern als Identifikation mit dem oder der Heiligen in mir bezeichnen. Wenn wir nicht eine außerhalb existierende Gottheit, sondern unsere eigene Heiligkeit fokussieren, sind die verschiedenen Vorsichtsmaßnahmen der tantrischen Techniken nicht ganz so nötig, die zweierlei verhindern sollen: auf der metaphysischen Ebene betrachtet, dass eine "falsche Gottheit" vom Schüler Besitz ergreift; auf der psychologischen Ebene, dass der Schüler sich in eine narzisstische Aufladung hinein steigert, in der er zum Größenwahn statt zur Befreiung vom Ego gelangt. Im tibetischen Tantra sollen vor allem zwei flankierende Praktiken davor schützen, dass der Adept sich auf solche Irrwege begibt: die Praxis des Erleuchtungsgeistes (*bodhicitta*), die in interessiertem oder engagiertem Mitgefühl ihren Ausdruck findet, und die Praxis von *Lanrim*, der philosophisch-kontemplativen Durchdringung der buddhistischen Lehre. Die eigene Heiligkeit zu entdecken kann ebenfalls mit diesen beiden Problemen belastet sein, sie treten aber nicht in demselben Maße auf wie im tantrischen Gottheiten-Yoga. Insbesondere, wenn wir uns ganz darauf konzentrieren, den/die Heilige(n) in uns selbst zu *entdecken* und nicht vor Anderen den Heiligen zu *spielen*, sind narzisstische Gratifikation rar. Zudem führt der Prozess nach innen in der Regel zu einer *Abnahme* von Selbstunsicherheit, Kränkung und kompensatorischer Selbstüberhöhung, dem Mechanismus, aus dem die narzisstische Aufladung sich speist.

Im tibetischen Tantra wird der „göttliche Stolz“, ein heiliges Wesen zu sein, vom gewöhnlichen Stolz, etwas Besseres zu sein, deutlich unterschieden. Letzteres ist ein schwerer Fehler, ein Geistesgift, das den Weg zur Erlösung versperrt. Ersteres ist hingegen der Weg zur Erlösung, denn im göttlichen Stolz erkennen wir unsere eigentliche Würde als Wesen, das so, wie es ist, zugleich göttlicher Natur ist. Dadurch ändern wir – psychologisch gesprochen – unsere negativen selbstbezüglichen Kognitionen und verwandeln sie in ein positives Selbstbild, das uns hilft, nicht nur uns, sondern auch Andere positiver zu sehen. Wie wir uns sehen, so sehen wir die Welt und wie wir die Welt sehen, so gehen wir mit ihr um. Indem wir uns selbst als heilig statt als schlecht erleben, eröffnen wir dem Guten in uns einen Raum, den es nicht besitzt, solange wir aus Schuldgefühlen, aus Selbstablehnung, aus der Annahme handeln, ein verachtenswerter, unfähiger Mensch zu sein. Wir kommen aus dem konditionierten Muster heraus, das uns bestimmte Reaktionsweisen diktiert, weil wir uns in bestimmter Weise erleben. Es sind unsere Identifikationen, die uns süchtig oder ängstlich machen, die uns dazu bringen, uns immer wieder die falschen Partner oder Arbeitgeber zu suchen, uns dazu bringen, depressiv oder aggressiv zu reagieren. Es sind aber auch unsere Identifikationen mit dem Positiven, die uns dazu bringen können, uns als stark, mit der Welt verbunden, als wertvoll und liebenswert, als kreativ und spirituell zu erleben.

Die Grenze zwischen der positiven Gewissheit, wahrhaft ein heiliges Wesen zu sein, und dem Umkippen dieses Gefühls in die Arroganz, besser als Andere zu sein, ist für die meisten Menschen schmäler als die Grenze hin zum Größenwahn, der wahnhaften Verkennung des eigenen Menschseins. Dennoch muss auch diese Grenze immer bewusst aufrechterhalten werden. Ein spiritueller Lehrer, Psychotherapeut oder Vertrauter sind die beste Gewähr, das eine vom anderen trennen zu können. Dazu ist unbedingtes Vertrauen in den Begleiter auf diesem Weg erforderlich. Wer einen solchen Vertrauten nicht besitzt, sollte sich immer klar vor Augen halten, dass es nach der Ansicht der Alten nichts gibt, nicht einmal die Fähigkeit, Wunder zu wirken, das einen zu einer herausgehobenen Person macht. Heiligkeit wird erst dann wirklich erreicht, wenn die Verhaftung an das „Ich bin“ aufhört. Nur das ist das sichere Attribut einer heiligen Person, dass sie sich auf sich selbst nichts einbildet. Den Kritikern der Methode sei jedoch gesagt: Wer zur pathologischen Selbstüberhöhung neigt, würde auch dann dazu neigen, wenn er die Praxis der Identifikation mit der/m inneren Heiligen nicht ausübte. Wer die Praxis nach innen gerichtet ausübt, wird letztlich eher weniger als mehr pathologischen Stolz empfinden, weil er sich ehrlich mit sich selbst auseinandersetzen muss, um die eigene Heiligkeit überhaupt finden zu können.

In der zeitgenössischen Psychologie wird heute viel von Ego-states gesprochen. Hinter deren neuer Entdeckung steckt die uralte Erkenntnis, dass wir nicht eine einzige Persönlichkeit sind, sondern viele kleine Teilpersönlichkeiten besitzen, von denen mal die eine, mal die andere dominiert. Was heute psychologisch akzeptabel geworden ist, war es vor einigen Jahrzehnten offenbar noch nicht, obwohl die Tatsache, dass wir nicht in jedem Moment derselbe Mensch sind, eigentlich banal erscheint. Grund dafür dürfte ein kulturhistorischer Wandel sein, demzufolge das christliche Konzept von der Seele als statischer Entität sich im Denken der Mehrheitsgesellschaft aufzulösen beginnt zu Gunsten des buddhistischen Konzepts von der Psyche als Abfolge unterschiedlicher, nur durch gegenseitige Bedingtheit miteinander verbundener Zustände.

Wenn wir aber nicht in unserer Persönlichkeit dauerhaft determiniert sind und verschiedene Ich-Zustände unwillkürlich in uns wechseln, dann können wir ebenso gut *wählen*, wer wir sein wollen. Das setzt voraus, dass wir genügend Achtsamkeit und Bewusstheit für uns besitzen, um zu merken, wer wir gerade sind. Dann aber können wir uns theoretisch auch entschließen, heute einmal unseren heiligen Anteil zu leben. Was sich zunächst künstlich anhört, ist nichts anderes als das, was wir täglich unbewusst machen: wir identifizieren uns mit einer unserer Teilpersönlichkeiten und glauben fest und ganz, diese zu *sein*, bis eine andere Teilpersönlichkeit dominant wird, von der wir wieder meinen: Das bin ich! „Die Gewohnheit macht uns zu Löwen im Schafspelz. Wir sind durch unsere Umgebung in Schwäche hineinhypnotisiert, und der Vedanta⁵ ist die Enthypnotisierung“ sagt

⁵ Vedanta, die Lehre der Upanishaden und ihrer späteren Interpretatoren, ist für Vivekananda die Lehre des Hinduismus schlechthin (vgl. Vivekananda 1986).

Vivekananda (1996, 39). Indem wir uns nicht mit unserer Schafsnatur, sondern unserer Löwenatur identifizieren, erkennen wir, dass wir wirklich Löwen sind.

Wenn wir diesen Prozess bewusst statt unbewusst durchführen und uns klarmachen, dass wir ebenso etwas Heiliges wie Menschliches in uns tragen, verlieren wir für einen Moment das Gefühl für eine eigene Identität, und da es nur wenig gibt, was unserem Ego so unangenehm ist wie der Verlust unserer Identität, kommen wir meistens gleich wieder auf der gewöhnlichen Ebene an. Wir brauchen deshalb die Festigung unserer Identifikation mit der inneren Heiligkeit in der Meditation. Wir sollten nur nicht den Fehler begehen, lange in uns hineinzuhorchen: „Bin ich denn wirklich schon so heilig“, denn dann werden wir unweigerlich zu einer negativen Antwort gelangen (und wenn nicht, sind wir entweder größtenteils sinnlos oder tatsächlich schon heilig, was ja schließlich auch vorkommt). Statt dessen sollten wir uns – analog zur tantrischen Übung der Identifikation mit der Gottheit – einfach ein konkretes Bild von uns als heiliger Person zu entwerfen. Dafür stellen wir uns eine heilige Person vor, die wir kennen und verehren und versuchen uns ihrer Eigenschaften zu vergewissern. Für den Christen mag dies Jesus von Nazareth selbst sein, dessen Wesen man in sich zu verwirklichen sucht – was man eine Nachfolge Christi Meditation nennen kann. Nicht das Wissen, nicht diese/r Heilige zu sein ist entscheidend, sondern sich mit dem vorgestellten Bild des/der Heiligen ganz zu identifizieren, sich selbst an der Stelle des/der Heiligen zu visualisieren.

Durch die Kombination einer meditativen Praxis, in der wir lernen, die Achtsamkeit auf unser inneres Geschehen im Alltag aufrecht zu halten und unsere emotionalen Energien zu kontrollieren, können wir dann die Visualisation im Alltag hervorholen. Dadurch lernen wir die Umwandlung von Begierde und Hass in reine Energien, die das Beste wollen und das spirituell Hinderliche vernichten, statt das Hindernis im Äußeren zu suchen. Die Vertiefung dieser Praxis besteht in der Entdeckung des Kontaktes zum Göttlichen. Nur indem wir diesen Kontakt kultivieren, gelangen wir letztlich wirklich an den Punkt, an dem unsere hinderlichen Eigenschaften und Impulse sich durch unsere Persönlichkeitsumformung und mithilfe des Transzendenten in Positives verwandeln. Diesen Kontakt zum Göttlichen sollten wir durch regelmäßige spirituelle Praxis herstellen, wobei die Art der Praxis von der Anlage des Einzelnen abhängen sollte und hier – anders als im Tantra – keiner besonderen Festlegung bedarf. Wichtig ist lediglich, dass diese Praxis wiederum in den Alltag hineinwirkt, dass sie dazu führt, dass wir beginnen, die Verbindung zu unserer Intuition, zum Wirken der Göttlichkeit im Alltag, zur Stille in uns möglichst oft zu suchen. Dass wir beginnen, wie der tibetische Buddhismus sagt, die Welt als Mandala⁶ der Gottheit zu visualisieren, die wir selbst sind.

⁶ Mandala ist nicht allein der teilweise gemalte oder mit Sand hergestellte Kreis, der nur Abbildung des eigentlichen Mandalas ist, sondern eine dreidimensionale göttliche Stadt, für die der Kreis nur den Stadtplan darstellt.

Literatur:

- Balthasar, Urs von (1954): Kommentar. In Albertus Magnus Akademie (Hg.): Thomas von Aquin, *Summa Theologiae*, 23. Band, 251-464. Heidelberg und Graz: Kerle und Pustet.
- Conze, Edward (1953): *Der Buddhismus*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Conze, Edward (2007): *Buddhistisches Denken*. Frankfurt: Insel.
- Fischer-Schreiber, Ingrid (1986): Bhumi. In: *Lexikon der östlichen Weisheitslehren*. Bern: Scherz.
- Harnack, E. W. (2011): Grundlegung einer Transzendentalen Psychologie. *Zeitschrift für Spiritualität und Transzendente Psychologie* 1 (1), 47-63
- Kämpchen, Martin (1983): Der Heilige im Hinduismus. *Zeitschrift für Missionswissenschaft und Religionswissenschaft* 67, 191-205.
- McGregor, (2001): The development of the Islamic understanding of sanctity. *Religious Studies and Theology* 20 (1), 51-79.
- Mulder-Bakker, Anneke (2002): The invention of saintliness: texts and contexts. In: Anneke Mulder-Bakker (Hg.): *The invention of saintliness*. London: Routledge.
- Schimmel, Annemarie (1995): *Mystische Dimensionen des Islam*. Frankfurt: Insel.
- Scholem, Gershom (2000): *Die jüdische Mystik in ihren Hauptströmungen*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Vivekananda (1996): *Vedanta*. Bern: Scherz.
- Woodward, Kenneth (1990): *Making saints*. New York: Touchstone.

Über den Autor:

E. W. Harnack ist Diplom-Psychologe/Psychotherapeut; schreibt und arbeitet in freier Berufsausübung in Berlin.