

Drei Fragen von Radio Deutsche Welle an Eckhart Wunderle und die Antworten:

1. Was verstehen Sie unter Spiritualität?

2. Wo sehen Sie den Zusammenhang/den Unterschied zwischen spirituell und religiös?

3. Wie hoch ist heute die Not der Menschen, sich spirituell zu entwickeln? Und was verursacht, Ihrer Meinung nach diese Not?

1. Was verstehen Sie unter Spiritualität?

Unter Spiritualität verstehe ich eine Sichtweise und Lebenseinstellung, die den Menschen als Teil eines größeren Ganzen betrachtet und die in jedem Menschen die Möglichkeit anerkennt, dass er in sich selbst Glück und Erfüllung findet.

Diese Erfüllung wird möglich, durch einen Prozess der Selbstentwicklung und Selbsterkenntnis, der schließlich über das enge Ich oder Ego hinausführt, zum Wesenkern oder Selbst des Menschen.

Das SELBST ist kein Konstrukt, keine Theorie, sondern kann von jedem Menschen direkt erlebt werden. Man nennt es auch das Göttliche im Menschen (C.G. Jung.) Dies ist eine tiefere Ebene der Erfahrung von uns Selbst und der Welt, die Fülle und inneren Frieden mit sich bringt. So ist der Kern der Spiritualität die Fähigkeit der SELBST- Erfahrung d.h. die Erfahrung des eigenen Wesens.

Diese Erfahrung ist auch eine Erfahrung des Seins, jenseits des Verstandes und bringt mit sich, die erfüllende Erfahrung der Verbundenheit mit dem Ganzen bis hin zur mystischen Erfahrung, der Erfahrung des Göttlichen, der Existenz, der Wahrheit jenseits aller Konfessionen.

Der spirituelle Weg und die spirituelle Erfahrung ist immer mit Achtsamkeit, d.h. mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt verbunden.

Diese Fähigkeit, immer tiefer im Augenblick, im Gewahrsein des Jetzt anzukommen, ist die wesentliche spirituelle Praxis, ob in der Meditation im Rückzug oder im Alltag. So ist Meditation und Kontemplation in allen ihren vielen Formen, überkonfessionell und überreligiös, der Weg des spirituellen Menschen.

Es geht in der Spiritualität um das Interesse oder den Wunsch sich weiter zu entwickeln und Weiterentwicklung als etwas zu sehen, das uns das ganze Leben hindurch begleitet. Diese Entwicklung ist eine Entfaltung des Menschen zu seinen höchsten Potentialen und Möglichkeiten. Es geht letztlich um die innere Befreiung und damit um die Fragen „warum bin ich hier“, „was will ich wirklich“ und „wer bin ich?“

Dabei erleben wir, dass es in uns eine innere Wahrheit gibt, die uns zu führen vermag. Spiritualität in diesem Sinne ist nichts Abgehobenes, sondern zeigt sich im Gegenteil, im bewussten, verständnisvollen und achtsamen Umgang mit uns selbst, in Beziehungen zu anderen Menschen, zu anderen Lebewesen und der Natur, der Erde.

Ein spiritueller Mensch respektiert den Glauben, die Religionszugehörigkeit, Philosophie und Lebenseinstellungen jedes Menschen und ist selbst fern von irgendwelchen Dogmen oder Ideologien. Das Entscheidende ist nicht, was wir glauben, sondern wer wir innerlich sind, wie unser Bewusstsein ist und wie wir handeln und leben.

2. Wo sehen Sie den Zusammenhang/den Unterschied zwischen spirituell und religiös?

Der Unterschied zwischen spirituell und religiös liegt in den Vorstellungen, die das Göttliche sowie in der Beziehung zum Göttlichen betreffen.

Der religiöse Mensch und die Religion hat eine „Du- Beziehung“ zum Göttlichen, eine Vorstellung von Dualität „hier ich und Gott dort“ und glaubt, dass Gott oder die Existenz außerhalb von ihm, getrennt von ihm ist.

Der spirituelle Mensch glaubt und kann erfahren, dass das Göttliche in ihm selbst ist und dass die Vorstellung der Trennung von Gott oder der Existenz eine Illusion ist.

Der religiöse Mensch **glaubt** an Gott. Der spirituelle Mensch ist daran interessiert das Göttliche in sich selbst zu **erfahren**.

Diese Erfahrung nennt man die Mystische Erfahrung. So sind Spiritualität und Mystik eng miteinander verbunden.

Jede Religion hat in der Regel den Anspruch die richtige Religion zu sein, die echte Wahrheit zu kennen und an den richtigen Gott zu glauben. Das schafft Trennung. Spirituelle Menschen und Mystiker sind sich einig darin, dass es nur eine Wahrheit gibt, die für alle Menschen, die offen danach suchen, letztendlich dieselbe ist.

3. Wie hoch ist heute die Not der Menschen, sich spirituell zu entwickeln? Und was verursacht, Ihrer Meinung nach diese Not?

Die Not des Menschen:

„Seelische Erkrankungen und psychosoziale Probleme sind häufig und nehmen in allen Industrienationen ständig zu.“ (Bericht zur psychosozialen Lage in Deutschland 2010, Akademie Heiligenfeld.).

Die Ursachen der seelischen Not sind die psychische Belastung des Einzelnen durch individuellen und gesellschaftlichen Stress, wie z. B. Leistungsanforderungen, Konkurrenzdruck, Informationsüberflutung, Konsumverführung.

Im sozialen Bereich erleben wir, seelische Verletzungen, schwierige Beziehungen, familiäre Zerfallsprozesse, virtuelle Beziehungen, häufige Trennungen, Scheidungen und Sinnkrisen.

Es bleibt wenig Energie und Zeit, sich um genau das zu kümmern, was das Leben erleichtern könnte: Die spirituelle Praxis im bewussten Umgang mit sich selbst und dem alltäglichen Leben.

Die Bedeutung der spirituellen Entwicklung heute:

Spirituelle Entwicklung bedeutet immer Verbundenheit mit anderen Menschen, sie bedeutet, dass wir Verständnis, Mitgefühl und Herzengüte kultivieren.

Das bringt mit sich, dass wir uns mutig, sowohl in uns selbst als auch in unserem Leben, um sinnvolle Veränderung und Wandlung bemühen.

Es gibt nur **eine** höhere Kraft (Gott, die Existenz, die Einheit), von der wir alle kommen und der wir zugehören, das führt zu einem Gefühl der Verbundenheit, unabhängig von Glaube, Hautfarbe, Nation u.a.

Spiritualität bringt ein Urvertrauen mit sich und ein offenes Herz. Es gibt die Einsicht an einen tieferen Sinn im Leben. Dies ermöglicht eine heilsame innere Kraft, die auch in schwierigen Situationen tragend und unterstützend im Menschen wirkt. Sie bringt inneren Frieden mit sich und lässt die menschlichen Beziehungen liebevoller werden.

Echte Spiritualität gibt uns auch Kraft und Mut in der Gesellschaft, gerade heute, am so wichtigen, Wandel mitzuwirken.