

# SUNRISE

THEOSOPHISCHE PERSPEKTIVEN

*Herbst 2007*  
€ 4,50



# Für mehr Verständnis unter den Menschen

---



Eins im Denken, eins im Herzen	1	<i>Grace F. Knoche</i>
Kleine Schritte zur Freude	4	<i>Marilyn O'Day</i>
BUCHBESPRECHUNGEN		
Life After Death: The Burden of Proof von Deepak Chopra	6	<i>Eloise Hart</i>
Sacred Mountains: Ancient Wisdom and Modern Meanings von Adrian Cooper	7	<i>Toni Fergusson</i>
Illuminating the Path to Enlightenment von S. H. dem Dalai Lama	8	<i>Robert Patton</i>
Transforming Burnout: A Simple Guide to Self-Renewal von Alan Shelton	9	<i>Sarah Belle Dougherty</i>
Prometheus	10	<i>Armin Zebrowski</i>
Die Macht der Freundlichkeit	14	<i>Nancy Coker</i>
Gesundheit und Heilung	19	<i>Scott Osterhage, Doreen Melbrod</i>
Jesus - Bote des Herzens	22	<i>Ina Belderis</i>
Schöpferische Gelegenheiten	29	<i>James A. Long</i>
Sunrise Index	31	

---

SUNRISE ist ein Forum, um Gedanken und Erfahrungen auszutauschen, die dabei helfen, den Herausforderungen des täglichen Lebens zu begegnen. Bei der Erforschung der Prinzipien und Vorstellungen, die den Traditionen der Welt zugrunde liegen, stellt SUNRISE ein weites Spektrum von Themen im Lichte alter und moderner Theosophie dar und fördert Mitleid und Bruderschaft, die aus der essenziellen Einheit von allem, was ist, entsteht. SUNRISE erscheint seit 1951 und ist unsektiererisch und unpolitisch. Fragen, Stellungnahmen und eigene Beiträge bitten wir an den Herausgeber zu richten.

*Chef-Herausgeber:* Randell C. Grubb  
*Herausgeber:* Sarah B. und William A. Dougherty

*Alle Korrespondenz bitten wir an folgende Adresse zu senden:*  
SUNRISE, P. O. BOX C, PASADENA, CA 91109-7107, USA

Die in den Artikeln zum Ausdruck kommenden Ansichten entsprechen nicht unbedingt den Auffassungen, die von der Zeitschrift oder dem Herausgeber vertreten werden.

SUNRISE erscheint mit dieser Ausgabe zum letzten Mal.

*Kontakt:* Stiftung der Theosophischen Gesellschaft Pasadena, Bohmreute 9, 71735 Eberdingen, Germany. Telefon: +49 (0)70 42/7 88 29, Fax: +49 (0)70 42/7 89 39. PSchA Stuttgart, BLZ 600 100 70, Kto 3548 87-707 [IBAN: DE23 6001 0070 0354 8877 07 · BIC: PBNKDEFF].

*Titelbild:* „Sunset on the Yangtze“, Ernest Brown

info@theosophie.de | www.theosophie.de

## Eins im Denken, eins im Herzen.

**W**AS IST ES, DAS SUNRISE ZU ERREICHEN HOFFTE? An erster Stelle unseres Interesses stand, die Empfindung des Einsseins im Geiste zu pflegen, der Empathie mit allem was lebt und atmet – und ganz besonders mit unseren menschlichen Brüdern. Dass das ein weitreichendes Ziel ist, ist klar ersichtlich; aber gibt es ein wertvolleres Ideal für die Arbeit als die universale Bruderschaft als eine praktische Realität und nicht bloß als edlen Traum?

Welche Vision haben wir heute, wenn wir von universaler Bruderschaft sprechen? Der erhoffte Zustand, in dem alle Nationen und Rassen ihre eigene Richtung der Entwicklung weiterführen, ihre Religion entsprechend ihrem eigenen Brauchtum ausüben, ihre sozialen und politischen Angelegenheiten in Freiheit regeln – und sich doch als Menschen innerlich durch mächtige Bande einer einzigen Quelle verbunden fühlen, als Kinder der göttlichen Sonne, die unser gemeinsamer Ursprung ist. Es klingt alles so einfach und natürlich, dass man sich wundert, warum die Idee nie die Unterstützung erhalten hat, welche sie verdient. Würde man eine Befragung über die tiefsten Hoffnungen jedes Mannes und jeder Frau auf unserem Globus vornehmen, würde eine überwältigende Mehrheit sagen: Gebt uns Frieden, gebt uns eine Weltordnung, die wohlwollend und gerecht für alle ist, und wir werden danach leben.

Würden wir das wirklich? Vielleicht meinen wir, wir würden es tun, aber können wir so sicher sein, dass wir – wenn es darum geht, tatsächlich nach unseren Idealen zu leben – die erforderlichen Opfer bringen würden? Zunächst müssten wir unsere Vorurteile über Bord werfen, denn wo aufrichtige Gemeinsamkeit das Ziel ist, haben weder starke Abneigungen noch Bevorzugungen einen Platz.

Der Traum von einer Welt, in der die Menschen verschiedener ethnischer, sozialer und religiöser Herkunft unter einem universalen Gesetz der Harmonie und Gerechtigkeit zusammenleben könnten, ist für uns nichts Neues; er war ein immer wiederkehrendes Ideal der alten Welt mit wechselnden Graden der Realisierung in Sumer, China, Indien und Ägypten, ebenso in Griechenland, Rom und anderen Zivilisationen.

Ein Blick auf die Geschichte kann heilsam sein, besonders wo die turbulenten Folgen äußerer Ereignisse oft so trennend wirkten, dass damals wie heute der Ruf nach Bruderschaft, nach einer Vereinigung der Völker, überall in der bekannten Welt zu hören war. Ich denke besonders an das Griechenland des 4. Jahrhunderts v. Chr., an Alexander, den Mazedonier. Trotz des Schreckens seiner Ausbeutungen und seiner ungerechtfertigten Gewalttaten hegte er den Traum von einer Welt, einer Bruderschaft der Völker, die als Gleiche, als Bürger eines Commonwealth, zusammenleben würden. Die Griechen nannten das *Homonoia* – ‘von einem Denken’ oder *Nous*, eine „Vereinigung der Herzen“, wie manche den Begriff übersetzen. Später sahen die römischen Stoiker im Idealen Staat des Zenon, dem griechischen Gründer ihrer Philosophie, den verallgemeinernden Einfluss, der die Seelen der Menschen überall berühren könnte. Sie betonten das Einssein von allem – nicht wegen des politischen Nutzens, sondern weil sie die Menschen als Funken der einen Gedanken-Essenz betrachteten, als das Denk-Feuer oder die göttliche Intelligenz, die den gesamten Kosmos zu Leben und Bewusstsein entfacht. Wir erkennen, wie das Ideal mit Ammonius Saccus und seiner theosophischen Schule im 3. Jahrhundert wieder aufkommt, ebenso mit Jesus, der mehr als irgendjemand anderer in jenen unmittelbar folgenden Jahrhunderten durch sein Leben aufzeigen sollte, dass das 11. Gebot wirksam wäre, würden die Menschen nur dessen Schönheit erfassen und dessen erlösendes Prinzip anwenden.

Was hat verhindert, dass dieses edle Ideal feste Wurzeln schlug? Die menschliche Natur ändert sich langsam, manchmal zu unserer Verzweigung – aber auch zu unserem Besten, so seltsam das klingen mag, denn wir bestehen nicht nur aus Fehlern: Unsere Stärken überdauern ebenso. Es ist ein glücklicher Umstand, dass der Seele ein unfehlbarer Prüfstein eingeboren ist, mit dessen Hilfe wir prüfen können, was essenziell richtig und was falsch ist; darüber hinaus was innerlich für uns richtig ist und was nicht. Wir dürfen das Potenzial unserer freien Wahl nicht übersehen. Welches Menschen Genius ist so hervorragend, dass er seinen Willen – welch glorreiche Vision er auch immer haben mag – anderen Menschen ungestraft aufzwingen kann?

Die Schwäche der *Homonoia* bei den Griechen, beim Idealen Staat der Stoiker und dem eklektischen theosophischen System von Ammonius oder auch bei der Bruderschaft, die von jeder wohlmeinenden Organisation auch heute unterstützt wird, liegt nicht im Prinzip der Vereinigung sondern bei deren Anhängern. Bruderschaft, Harmonie in Denken und Tat, aufrichtiger Respekt unter Individuen, Nationen und Rassen *kann nicht von außen auferlegt werden*. Sie muss ruhig wachsen, individuell, in der Stille der Seele. Jeder

Mensch ist dann genauso verantwortlich wie jeder andere, das eigene Unkraut des Ehrgeizes und der Selbstsucht auszujäten und zu erkennen, dass der Same des Universalismus vom Sonnenlicht des altruistischen Zwecks genährt wird.

Wir sind alle unentwerrbar miteinander verbunden. Was ein Alexander oder Ammonius tut, was Sie und ich denken und tun in dem kleinen Kreis unseres persönlichen Lebens, hinterlässt seinen Eindruck auf die inneren Strömungen des Welt-Bewusstseins. Die Gedächtnisdatei der Seele – und ebenso des Wesens unserer Erde – enthält für alle Zukunft die Qualität unserer Gedanken, unserer Aspiration, unserer edlen wie auch unserer niedrigen Wünsche. Was wir in unserer eigenen Schatzkammer in früheren Zeiten angesammelt haben, wo auch immer wir inkarniert waren – in Griechenland, Island oder China, Afrika oder Peru –, ist jetzt bei uns, spornt uns an, erleuchtet uns, leitet uns.

Heute ist es, als ob die Sehnsucht der zahllosen Millionen menschlicher Seelen, die sich in vergangenen Leben immer nach einem universalen Gleichklang der Völker gesehnt haben, danach verlangt, dass wir es diesmal in die Tat umsetzen. „Ich und du sind eins“ hat der Hindu-Weise gesungen, der Sufi-Poet und die Barden jedes Zeitalters. Jetzt müssen wir diese Wahrheit mit Bedeutung versehen; sie muss zu einem Wendepunkt in unseren Aspirationen werden. Unsere Herausforderung ist dual: Auf der einen Seite müssen wir den Anordnungen unseres innersten Selbst treu sein; auf der anderen Seite müssen wir unsere Sympathien und den Horizont unseres Verständnisses so ausweiten, dass die Liebe ohne Hindernis hervorquillt, um Getrenntsein und Misstrauen auszumerzen. Dann, und nur dann, werden wir dieses Einssein kennen, diese Vereinigung von Herz und Denken – nicht als eine intellektuelle oder soziale Beherbergung, sondern als ein lebendiges, atmendes Ein- und Ausfließen von Lebens-Bewusstsein, Sonnen und Steine umfassend, ebenso wie jeden von uns.

Wenn das nur ein Traum ist, ist es der edelste, für den wir leben können, und einer, der die edelsten Energien eines jedes Menschen verdient.

– GRACE F. KNOCHÉ



Die Lampe, die wir in der Nacht anzünden, hat einen Docht, der klein ist, und Öl, das nur wenig ist. Aber es liegt keine Scheu in ihrer winzigen Flamme, wenn sie als solche im Herzen einer riesigen Dunkelheit brennt, denn die Wahrheit des Lichts, die sie aufrecht erhält, ist unendlich.

– RABINDRANATH TAGORE

## Kleine Schritte zur Freude

---

MARILYN O'DAY

VIELE INSPIRIERENDE TEXTE BERICHTEN UNS, dass wahre Freude gefunden wird – und nicht flüchtige, durch Genusssucht hervorgerufene Emotion –, wenn wir mit unserem göttlichen Selbst eins werden. Das macht es dem liebenden, spirituellen Teil von uns möglich, durchzuscheinen und unser Leben und Handeln zu gestalten. Es hilft uns auch, in Harmonie mit den Naturgesetzen zu leben. Aber wie können wir als unvollkommene Menschen diese wahre Freude entdecken?

Der erste Schritt besteht darin zu entscheiden, dass wir glücklich sein wollen. Das mag eigenartig klingen, aber viele von uns möchten sich eigentlich schlecht fühlen. Die Entscheidung unglücklich zu sein, macht es uns möglich, mit uns selbst Mitleid zu haben und uns auf unser eigenes Wohlergehen und nicht auf das anderer zu konzentrieren. Selbst Depressionen können als ein Weg benutzt werden, uns zu lähmen, zu betäuben und unfähig zum Handeln zu machen. So bedeutet der Entschluss glücklich zu sein, den Selbst-Genuss des Sich-schlecht-Fühlens aufzugeben! So ironisch das zu sein scheint, ist es ein Schritt hin zu Selbstlosigkeit, da es eine Entscheidung ist, unseren Fokus von unseren eigenen Problemen nach außen hin zur Welt zu verlagern.

Sobald wir einmal entscheiden, dass wir glücklich sein wollen, liegt der nächste Schritt in der Erkenntnis, dass unser Weg zu Glück – und Unglück – gänzlich in unseren eigenen und niemandes anderen Händen liegt. Wir haben uns zu dem gemacht, was wir sind, und unsere Prüfungen werden durch unsere eigenen Handlungen und Entscheidungen hervorgebracht, sie sind nicht die Bestrafungen eines eitlen und rächenden Gottes. Das bedeutet, dass es in unserer eigenen Macht liegt, unser Leben zu verbessern und uns zu dem zu machen, was wir sein möchten. Mitunter ist es hilfreich sich daran zu erinnern, dass Karma unendlich gütig ist und dass die Prüfungen, die wir durchmachen, so gestaltet sind, dass uns genau das gelehrt wird, was wir lernen müssen, um bessere Menschen zu werden. Der Spruch „Schmerz ist unvermeidlich, Leiden

aber ist eine Option“ inspiriert uns dazu, den Resultaten unserer Handlungen mit Mut und Optimismus zu begegnen.

Eine weitere Hilfe zur Steigerung der Freude in unserem Leben ist es, inspirierende Dinge in unser Herz und Denken einziehen zu lassen und jene loszulassen, die uns unglücklich machen. Lasst den ersten Gedanken des Tages einen der Liebe, Dankbarkeit, Inspiration und Schönheit sein. Wir wachen oft mit Ängsten auf, was der Tag bringen wird – lasst uns diese ängstlichen Gedanken durch positive ersetzen. Wir können auch die heimtückischen Gewohnheiten einschränken, nach Fehlern zu suchen, zu kritisieren, uns zu beklagen und pessimistisch zu sein. Diese unproduktiven Gedanken schleichen sich täglich tausende Male in unser Denken ein und dämpfen die Freude, die wir empfinden könnten. Oft bemerken wir nicht einmal, dass sie unser Denkvermögen durchdrungen haben. Um sie also zu überwinden, beginnt damit, euch des negativen Gedankens bewusst zu werden, wenn er das erste Mal in eurem Kopf auftaucht. Ringt nicht damit oder rationalisiert herum oder versucht ihn zu analysieren. Hört einfach auf zu denken, ersetzt ihn durch einen positiven Gedanken. Es könnte helfen sich zu erinnern, dass – obwohl wir alle Fehler und Schwächen haben – wir in unserem Kern göttliche Wesen sind und deshalb Liebe, Respekt und den Nutzen des Zweifels verdienen.

Vergeben ist – wie G. de Purucker sagt – „eine der Stufen zu göttlicher Liebe. Wahres Vergeben ist die Weigerung, Missgunst zu hegen, Groll zu pflegen, Hass zu kultivieren; und Vergeben bedeutet auch, sein Herz von diesen erniedrigenden Impulsen zu reinigen“. Es mag leichter sein zu vergeben, wenn wir – sobald uns Unrecht geschieht – einen Augenblick innehalten, einen Schritt zurücktreten von unserem eigenen Ärger und unserer eigenen Verletzung und fragen: Wie fühlt sich der andere Mensch? Was geschieht im Leben dieser Menschen und welche früheren Erfahrungen haben sie dazu gebracht, so zu handeln? Dieses kurze Innehalten in unserer anfänglichen Reaktion kann ein Aufwallen von Hass abwehren und stattdessen einen Funken von Liebe überspringen und Mitleid in unser Herz einziehen lassen.

Wahre Freude, beruhend auf dem Erreichen spiritueller Vollkommenheit auf dieser Erde, ist scheinbar nur schwer zu erreichen. Aber vielleicht ist der Schlüssel dazu ein Anfang mit einigen wenigen Schritten, die – wenn auch klein – in die richtige Richtung zielen. Und das ist es, worauf es ankommt.



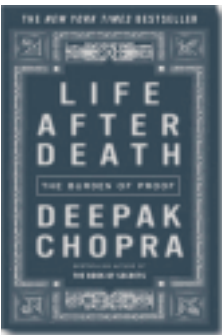
Du bist nicht allein. Wir sind alle miteinander verbunden. Du könntest dich von der Menschheit nicht mehr trennen als eine Welle sich vom Ozean trennen könnte – und doch eine Welle bliebe.

– GERALD JAMPOLSKY

## Buchbesprechungen

**Life After Death: The Burden of Proof** [Leben nach dem Tod: die Last des Beweises] von Deepak Chopra, Harmony Books, New York, 2006; 304 Seiten, ISBN 0307345785, gebunden, \$ 24.00.

ALS ANWORT AUF UNSER INSTINKTIVES Bedürfnis zu wissen, was nach dem Tod kommt, trägt Deepak Chopra das Wissen, das er von Kindheit an aufgenommen hat, zusammen – Schulausbildung, Studium östlicher und westlicher Religionen und Wissenschaften und seine medizinische Praxis und Erfahrung in Indien und Amerika. Als Rahmen verwendet er eine allegorische Erzählung, an die er sich aus seiner Jugend erinnert, und er teilt einleuchtende und hilfreiche Gedanken über den Tod und das Jenseits, die sein Leben bereichert haben – Lehren, von denen er hofft, dass sie Licht in die Finsternis der Unwissenheit werfen werden. Es wird uns beispielsweise versichert, dass der Tod an der Tür aller fühlenden Wesen wartet, um sie in das Licht eines neuen Lebens zu führen; dass für den Weisen der Tod einfach bedeutet, den Mantel, den unser Körper darstellt, zu Boden fallen zu lassen; dass der Tod die Geburt zu einem vollständigeren Leben ist; und dass das Wunder der Schöpfung in der Tatsache liegt, dass in jeder Sekunde der Zeit Leben und Tod in einem ewigen Tanz vereint sind.



Viele Seiten widmen sich faszinierenden außerkörperlichen und nahtodlichen Erfahrungen, während denen unser Bewusstsein – das vorübergehend aus seinem Körper in die astralen Reiche aufsteigt – in der Lage ist zu sehen, zu hören und zu verstehen, was rund um uns passiert. Auch die panoramischen Rückblicke werden beschrieben, die oft während solcher Erfahrungen auftreten. Während solcher Rückblicke sehen die Menschen die Details ihres vergangenen Lebens mit den „Augen der Seele“ und verstehen nicht nur die Ursachen, die Ziele und die damit einhergehende Gerechtigkeit, sondern das sich ergebende Karma, das in der nächsten Inkarnation wartet. Aus dem *Tibetischen Buch vom Leben und vom Sterben* entnimmt der Autor Beschreibungen



gen der himmlischen „Engel“ und höllischen „Monster“, die viele Menschen sehen, wenn sie Sterben, und er erklärt, dass diese die Schöpfungen unserer eigenen Gedanken und Wünsche, Liebhabereien und Ängste während des Lebens sind. Er beschreibt auch die für uns erreichbaren Bewusstseins Ebenen, wenn wir leben – Ebenen, auf welche in hinduistischen und theosophischen Schriften als *Lokas* und *Talas* Bezug genommen wird. Er erklärt auch die verschiedenen *Koshas* oder Energie/Substanzen, die unsere Natur zusammensetzen – eine Lehre, die das Körper/Seele/Geist-Paradigma der christlichen Schriftsteller erweitert.

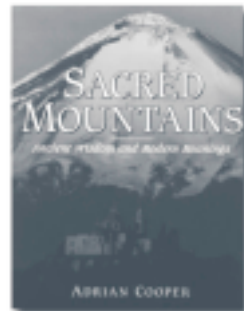
Mit diesem Wissen bietet Deepak Chopra seinen Lesern die Sicherheit, dass das Leben ewig ist, dass der Tod nur ein Tor zu höheren Reichen der Erfahrung ist. Um dem Leser zu helfen, listet er Bücher zum weiteren Studium dieser Themen auf und macht so das Buch *Life After Death* zu einem bemerkenswert informativen und inspirierenden Buch.

– ELOISE HART

**Sacred Mountains: Ancient Wisdom and Modern Meanings** [Heilige Berge: alte Weisheit und moderne Bedeutungen] von Adrian Cooper, Floris Books, Edinburgh, 1997; 319 Seiten, ISBN 086315235, gebunden, \$ 49.95.

ADRIAN COOPERS INTERVIEWS mit 144 Pilgern verschiedener Glaubensrichtungen aus aller Welt haben eines gemeinsam: eine Faszination für die inspirierende Qualität der Berge. Von diesen Menschen hatte jeder seine eigenen Gründe, um zu dem von ihm gewählten Berg zu reisen. Durch seine Interviews mit diesen spirituellen Suchern erforscht Cooper, wie sie ihren Wahrheiten zuerst begegneten, wie sie die Pilger herausforderten und wie diese Individuen sich veränderten – nicht nur in den Bergen, sondern auch, nachdem sie nach Hause zurückgekehrt waren.

Es brauchte 13 Jahre geduldigen Forschens, um *Sacred Mountains* zusammenzutragen, und jeder Beitragende wurde über einen Zeitraum von Jahren befragt. Ausschnitte aus den Interviews lassen uns aus erster Hand lesen, wie es sich anfühlt, wenn die Berge eine tiefgehende Veränderung und Erneuerung mit sich bringen. Ein weiteres fundamentales Element sind Coopers Auszüge aus heiligen Texten, Gedichten und inspirierenden Büchern, die jeden Pilger beeinflussten – und welche Auswahl von Büchern das ist! Von der *Bhagavad-Gita*, den Upanishaden, der Torah, dem Neuen



Testament, der Edda, dem *Manyosbu*, der Illias und den *Metamorphosen* bis zu den Werken von Muir, Thoreau und modernen Autoren ist die Liste lang und faszinierend.

Aber wer sind diese Pilger, mit denen Adrian Cooper so viel Zeit verbrachte – berühmte spirituelle Autoren oder andere Persönlichkeiten der Medien? Nein, es sind gewöhnliche Menschen wie Sie und ich: Automechaniker und Büroangestellte, Geschäftsleute und Lehrer, Alleinerziehende, Frisöre, Künstler, Elektriker, Musiker, LKW-Fahrer und Studenten. Der Autor zeigt überzeugend, dass die Macht der Heiligkeit der Berge für alle greifbar ist, wenn wir nur bescheiden genug sind, ihr Einlass zu gewähren. Heilige Berge sind auch nicht auf die fernen Bereiche der Geschichte oder Mythen beschränkt; sie können für uns alle heute lebendig sein.

– TONI FERGUSSON

**Illuminating the Path to Enlightenment** [Den Pfad zur Erleuchtung erhellen] von S. H. dem Dalai Lama, Lama Yeshe Wisdom Archive, Weston, MA, 2002; ISBN 0962342165, 186 Seiten, Taschenbuch, kostenlos.

FÜR MENSCHEN MIT EINER AFFINITÄT zu östlichen Klassikern beschreibt dieser Kommentar des Dalai Lama über Atishas *A Lamp for the Path to Enlightenment* [Eine Lampe für den Pfad zur Erleuchtung] und Tsong Khapas *Lines of Experience* [Linien der Erfahrung] erneut den Bodhisattva-Pfad des Mitleids und gibt klare Erklärungen über den Altruismus im Denken und Handeln. Der Dalai Lama nähert sich diesen Werken, die beide vollständig dargestellt werden, mit einer freundlichen Ermutigung zu Studium, Analyse, Überlegung und Debatte, um zu erkennen, was im Leben wahr ist, und um zu einer harmonischeren Lebensweise zu führen. Das Kapitel über „Die Perfektion der Weisheit“ bietet uns die Gelegenheit, den Buddhismus – veredelt in vier Hauptpunkten – zu entdecken: 1) Alle zusammengesetzten Dinge sind unbeständig; 2) Alle kontaminierten Phänomene sind unzufriedenstellend oder gehören zur Natur des Leidens; 3) Alle Dinge oder Ereignisse sind leer oder ermangeln Selbst-Existenz; und 4) Nirvana ist wahrer Friede. Das Erfassen eines Schimmers dieser vier Themen bringt uns zurück zur immerwährenden Philosophie mit der Verehrung des Lehrers, der Wertschätzung der Lehren und der Umstände, die es uns ermöglichten, diese zu kennen, und auch in die Gemeinschaft mit denjenigen, die diesen Pfad teilen. Dieses Buch belebt erneut die Zielsetzung des Altruismus.

– ROBERT PATTON

**Transforming Burnout: A Simple Guide to Self-Renewal** [Burnout verwandeln: eine einfache Anleitung zu Selbsterneuerung] von Alan Shelton, Vibrant Press, Tacoma, WA, 2007; ISBN 0978795202, 82 Seiten, Taschenbuch, \$ 12.95.

DIESES BUCH BIETET PRAKTISCHEN RAT für Menschen, die sich einem gravierenden Verlust an Enthusiasmus und Energie bei der Arbeit gegenübergestellt sehen. Der Autor erzählt von seinem eigenen Kampf mit dem Burnout-Syndrom nach 20 Jahren als Arzt für die Puyallup Tribal Health Authority und davon, wie solche Konzepte wie der Native American Wellness Circle ihm halfen, sich mit seinem spirituellen Leben neu zu verbinden. Er definiert Spiritualität als „unsere wahre Essenz. Es ist jener Teil unseres Lebens, der sich auf unsere Seele bezieht, die von einer spirituellen Perspektive aus mit dem Göttlichen verbunden und unendlich ist. Dieses Leben ist nur die physische Erfahrung unserer tieferen Realität, unseres Geistes, der unsere fundamentale Natur ist“ (S. 28). Weiterhin erklärt er, dass „Spiritualität eine ehrfurchtsvolle Haltung gegenüber allen Dingen miteinschließt, weil sie uns die göttliche Gegenwart in allen Dingen bewusst werden lässt. Bei dieser Art des Sehens und Seins sind alle Dinge und Menschen verbunden und voneinander abhängig. Die spirituelle Welt ist die ungesehene Welt und so in ein Mysterium gehüllt. ... Dennoch ist dieser Geist, reich an Mysterien, in jedem Teil genauso real wie die sichtbare, berührbare Welt“ (S. 26).



Nach einer Diskussion, was das Burnout-Syndrom, Wellness und Spiritualität sind, zeigt Shelton Methoden auf, mit denen Menschen diesen oft vernachlässigten Aspekt ihrer selbst pflegen können. Eine solch anhaltende Aufmerksamkeit für unser inneres Selbst überwindet das Burnout-Syndrom, denn „wenn unsere Spiritualität genährt ist und pulsiert, sind wir ‘verbunden’. Diese Verbindung ist ein Gefühl der Verwandtschaft mit dem Schöpfer, dem Großen Geist oder Gott (Göttliche Kraft), und ebenso ein Gefühl der Verwandtschaft mit allen Menschen und mit Mutter Erde (unserer lebenspendenden Umgebung). Spiritualität trägt uns über unser ego-zentriertes Leben durch eine Erweiterung unserer Herzen mit Mitleid für alles hinaus“ (S. 25-26). Der einfache, direkte, informelle Stil dieses Buches und seine undogmatische Darstellung machen es besonders hilfreich.

– SARAH BELLE DOUGHERTY



## Prometheus

---

ARMIN ZEBROWSKI



*Prometheus:*

Ich nahm's den Menschen, ihr Geschick vor auszusehn.

*Chor:* Sag, welch ein Mittel fandest du für dieses Gift?

*Prometheus:* Der blinden Hoffnung gab ich Raum in ihrer Brust.

*Chor:* Ein großes Gut ist's, das du gabst den Sterblichen.

*Prometheus:* Und bot zum andern ihnen dar des Feuers Kunst.

*Chor:* Die Tageskinder kennen jetzt der Flamme Blick?

*Prometheus:* Der künftig tausendfache Kunst sie lehren wird.

– Aischylos, *Der Gefesselte Prometheus*

**W**OHIN WIR AUCH BLICKEN – jede Nation und Kultur hat ihre Geschichten, Fabeln und heroischen Legenden. Geschützt vor der religiösen und politischen Obrigkeit überleben die scheinbar harmlosen Mythen und Erzählungen Jahrtausende, verschiedene Arten des Wissens verkörpernd: Das Buch *Die Mühle des Hamlet* zeigt beispielsweise überzeugend, dass viele Mythen voll astronomischer Weisheit sind. Vor allem aber sprechen diese Traditionen unsere innere Natur an. Jede Geschichte gibt uns die Möglichkeit, uns mit den Hauptcharakteren zu identifizieren, während ihre Handlung sich nebenbei mit verschiedenen Einstellungen beschäftigt, die uns unsere eigenen Stärken und Schwächen zeigen. So können wir nachdenken und Verständnis gewinnen, um sie in unserem eigenen Leben anzuwenden. Wenn wir dazu bereit sind, können wir die Schleier und Filter einer Geschichte Schale um Schale entfernen und so zu ihrem Hauptthema vordringen, welches das innere Selbst betrifft. Versuchen wir das gemeinsam anhand der wunderbaren altgriechischen Überlieferung des Prometheus.

Alles hatte nach der Entstehung der Welt – so berichtet uns die Geschichte – seinen Platz gefunden. Jedoch fehlte noch ein Geschöpf, das diese neue Welt

mit seinem Geist beherrschen könnte. Als Kronos über Olymp herrschte, beschlossen die unsterblichen Götter die Gestaltung einer goldenen Rasse sterblicher Menschen. Wissend, dass der göttliche Same in der Erde schlummerte, die sich erst kürzlich von dem himmlischen Äther getrennt hatte, mischte Prometheus Lehm und fließendes Wasser. Er formte ihn nach den Ebenbildern der alles kontrollierenden Götter, miteingeschlossen auch Qualitäten, die von allen Tieren stammten. So waren die ersten Menschen entstanden. Im Laufe der Zeitalter, nachdem Zeus alle alten Götter in den Tartarus verbannt hatte, bevölkerten die Menschen die Erde, aber sie schlummerten gedankenlos wie in einem Traum. Sie wussten nicht, wie sie sehen, hören und verstehen oder Dinge mit ihren Händen schaffen sollten. Das Einfühlungsvermögen von Prometheus bewegte ihn dazu, für sie das von Zeus verborgene verbotene göttliche Feuer zu stehlen, was ihm erlaubte, sie Fertigkeiten und Wissenschaften zu lehren, die alle ihre Möglichkeiten ausschöpften.

Erzürnt über den Raub sann Zeus auf Rache sowohl für die Menschheit als auch für ihren Wohltäter. Er ließ Hephaistos, den Schmied der Götter, eine wunderschöne Jungfrau schaffen, Pandora, die von Athene, Aphrodite und anderen Göttern mit unheilvollen Gaben ausgestattet wurde. Als eine Büchse, die sie mitbrachte, auf der Erde geöffnet wurde, entwichen ihr alle Übel und Krankheiten und verbreiteten sich unter den Menschen. Ein einziges gutes Ding, die Hoffnung, war nicht entwichen, als sie den Deckel wieder verschloss. Inzwischen wurde Prometheus zu der entlegensten Wüste der Erde geschleppt und mit unzerstörbaren Ketten an einen Felsen geschlagen, der über den Rand eines schrecklichen Abgrunds ragte. An jedem Tag kam ein Adler und fraß von seiner Leber, die sich jede Nacht erneuerte. Er erduldet diese Qual über Jahrhunderte, bis der Held Herkules ihn befreite.

Diese Mythe erinnert an die Erzählungen von einem göttlichen Feuer, das der Menschheit, wie in anderen Traditionen, gebracht wurde. Nach H. P. Blavatsky:

Die Allegorie von dem Feuer des Prometheus ist eine andere Lesart des Aufbruchs des stolzen Luzifer „Lichtbringer“, der in den *bodenlosen Abgrund* oder lediglich auf unsere Erde *hinabgeschleudert* wurde, um als Mensch zu leben. Der hinduistische Luzifer, der *Mahāsura*, soll auch eifersüchtig auf das glänzende Licht des Schöpfers geworden sein und sich an der Spitze der niederen Asuras (nicht Götter, aber Geister) gegen Brahmā aufgelehnt haben. Dafür schleudert ihn Śiva hinab nach Pātala. Da aber in indischen Mythen Philosophie Hand in Hand mit allegorischer Dichtung geht, so lässt sie den *Teufel* bereuen, und es wird ihm Gelegenheit zum Fortschritt gewährt.

*Die Geheimlehre*, 2:248, Fn.

Die *Manasaputras* oder „Söhne des Denkens“ sind auch im Hinduismus jene, die der Menschheit das Feuer des Denkens brachten. In der nordischen Edda stammt der Name des Gottes Loki – ein Blutsbruder von Odin – von dem alten Wort *liuban*, „erleuchten“.

Was ist dann die innere Bedeutung hinter diesen besonderen Erzählungen? Vor langer Zeit hatte die frühe Menschheit einen gewissen Teil der Evolution durchlaufen, aber der ‘Denker’ war noch nicht geboren: Der Natur war es gelungen, einen geeigneten Körper zu entwickeln, aber das die Seele erschaffende Prinzip, das Feuer des selbstbewussten Denkens, war noch nicht erweckt worden. Adam und Eva existierten in einem gewissen Maß ohne Selbstbewusstsein im Paradies. Wie Luzifer ist Prometheus eine allegorische Darstellung der Inkarnation unseres höheren Selbst, das Erwachen der aktiven, selbst-reflektierenden Fähigkeit für das Denken. Dieser Gegenstand ist deshalb von größter Bedeutung für die Evolution des Menschen. Wie Blavatsky schrieb:



Infolge dieser Rebellion des intellektuellen Lebens gegen die ungesunde Untätigkeit des reinen Geistes sind wir, was wir sind – selbstbewusste, denkende Menschen mit den Fähigkeiten und Eigenschaften von Göttern in uns, für das Gute so sehr wie für das Böse. Daher sind die REBELLEN unsere Erlöser. ... Nur durch die anziehende Kraft der Widersprüche können die beiden Gegensätze – Geist und Materie – auf Erden verkittet werden, und geschmolzen in dem Feuer der selbstbewussten Erfahrung und des Leidens sich selbst in Ewigkeit vermählt finden.  
– *Die Geheimlehre*, 2:108


Als sich die Götter mit uns während dieser Entwicklungsperiode verbündeten, wurde es für uns möglich, Wissen und Weisheit zu erlangen. Warum wird Prometheus jedoch so hart bestraft? Andere Legenden deuten auf ein Motiv hin; die *Genesis* berichtet zum Beispiel:

Dann sprach Gott, der Herr: Seht, der Mensch ist geworden wie wir; er erkennt Gut und Böse. Dass er jetzt nicht die Hand ausstreckt, auch vom Baum des Lebens nimmt, davon isst und ewig lebt! Gott, der Herr, schickte ihn aus dem Garten von Eden weg, damit er den Ackerboden bestellte, von dem er genommen war. Er vertrieb den Menschen und stellte östlich des Gartens von Eden die Kerubim auf und das lodernde Flammenschwert, damit sie den Weg zum Baum des Lebens bewachten.  
– *Gen.* 3, 22-24

Alles Übel dieser Welt entstand wie mit der Büchse der Pandora durch die Verbindung des Spirituellen mit der Menschenwelt. Viele Kommentatoren sehen darin eine Schuldfrage, aber das geht am Kern der Sache vorbei: Adam und Eva werden aus dem Paradies vertrieben, weil es mit dem Feuer des

Denkens kein Paradies mehr für sie gibt. Der Mensch, ausgerüstet mit der göttlichen Fähigkeit des selbstreflektierenden Denkens, kann diese neu gewonnene Kraft nutzen um zu erschaffen oder zu zerstören, um wundervolle Dinge zu vollbringen oder große Verbrechen. Eines Tages werden wir wieder aufsteigen und eine Menschheit gründen, die den Göttern würdig sein wird, aber es ist noch ein langer Weg der Überwindung des „Ich bin ich“ (egoisches Bewusstsein) hin zu dem „Ich bin“ (universales Bewusstsein).

Dieser Evolutionsprozess spiegelt sich deutlich in der Symbolik. Der Geist wird durch eine senkrechte Linie dargestellt, er verbindet sich mit der materiellen Welt, dargestellt durch eine waagrechte Linie. Diese beiden gemeinsam bringen das Kreuz hervor, den Sohn oder den dritten Logos. Wird dieser Logos aktiv, wie beim Erwachen des Denkvermögens im Menschen durch die Inkarnation des höheren Selbst, beginnt sich dieses Kreuz zu drehen. Die Drehung des Kreuzes bringt das Swastika hervor, ein Symbol, das in vielen Religionen vorkommt. Eine ganze Anzahl von Terrakottascheiben wurden *unter* den Ruinen des alten Troja gefunden, die diese Symbolik in zwei Formen enthalten:  und . Auch Pramantha, der vedische göttliche Zimmermann, vereint sich mit Arani, mit der Natur oder Mâyā (Illusion). Sie bringen das göttliche Knäblein Agni hervor, den Gott des Feuers. In der Bibel ist Josef auch ein Zimmermann, ein Baumeister, und Maria erinnert allzusehr an Mâyā. Ihr Kind ist die Menschheit, vom Heiligen Geist mit dem Feuer des selbstbewussten Denkens begabt. Der an das Kreuz geschlagene Sohn des Schöpfers – ist er nicht ein Symbol dieses Vorgangs, der dieselbe klare Sprache spricht wie die Legende von Prometheus, der an das Kreuz der Materie gefesselte Geist? Blavatsky sagt, „der *Gekreuzigte* Titan ist das personifizierte Symbol des kollektiven Logos, der „Schar“ und der „Herren der Weisheit“ oder des HIMMLISCHEN MENSCHEN, der sich in der Menschheit inkarnierte“ (*Die Geheimlehre*, 2: 431).

Es wurde uns auch berichtet, dass das Leiden von Prometheus – „einer der vorherrsicht“ – ein Ende hat. Der, der sich für die Menschheit geopfert hat, wird aus Mitleid durch den Halbgott Herakles, einen Sohn des Zeus, erlöst, trotz der Tatsache, dass er die unzerstörbaren Ketten (Karma) nicht abnehmen kann. Doch der Adler – unsere niedere Natur – wird nicht mehr kommen, um von des Titanen Leber zu fressen. Die menschliche mentale Entwicklung, beschleunigt durch die Inkarnation des Höheren Selbst, kam mit der physischen und moralischen Entwicklung aus dem Gleichgewicht und konnte nicht länger Schritt halten. Wenn wir unsere innere Ausgeglichenheit wieder erlangen, werden wir unsere wahre Bestimmung und Natur erkennen, den angeketteten Gott in uns befreien und als Menschheit die Dunkelheit der Unwissenheit besiegen. 

## Die Macht der Freundlichkeit <sup>1</sup>

---

NANCY COKER

**F**REUNDLICHKEIT IST EIN WORT mit einem behaglichen Gefühl, etymologisch verwandt mit „Kind“ [kin] oder Familie. Es ist der Bedeutung nach mit Mitleid verwandt, aber das ist ein schwierigeres Wort, das mehr verlangt, als ich für gewöhnlich erfüllen kann. Es fordert uns auf, bedingungslos zu lieben. Das erreiche ich nicht einmal ansatzweise, doch habe ich herausgefunden, dass ich einen der Schritte, die dorthin führen, machen kann – ich kann freundlich sein. Dabei geht es nicht darum, der Goldenen Regel zu folgen. Um die Wahrheit zu sagen – ich möchte sie nie „füge anderen zu, was du möchtest, dass sie dir tun“, da das ein recht selbstsüchtiger Weg des Handelns sein kann. Mir ist es lieber „andere so zu behandeln, wie *sie* es gerne möchten“. Dem genauen Aufmerksamkeit zu schenken, was andere möchten oder brauchen, und ihnen auf diese Weise zu helfen, ist wahre Freundlichkeit. Es gibt keine zu befolgenden Richtlinien: Gegenüber einem Orangenbaum verhalten wir uns auf eine andere Weise freundlich als gegenüber einem weinenden Kind oder einem verärgerten Polizisten. Wir entdecken in diesem Augenblick, was erforderlich ist und versuchen, aus dem höchsten Teil unseres Wesens heraus zu handeln.

Zwei der freundlichsten, beruhigendsten Worte, die ich je gehört habe, sind „ich auch“. Gleichgültig, in welcher schrecklicher Lage wir uns befinden, unabhängig vom Grad der Aufregung – wenn ein anderer gesteht, dass auch er genau jene Schwierigkeiten durchgemacht hat, sind wir erleichtert, erfrischt, aufgerichtet. Es erinnert uns daran, dass wir nicht allein sind. Und das ist einer der Zauberschlüssel der Freundlichkeit: Es hilft, uns neu zu orientieren, wenn wir uns wie ein Außenseiter fühlen – missverstanden, verlegen und allein –, uns wieder als einen wertvollen Teil der Gruppe zu empfinden. Es macht uns frei, uns nahe statt abseits zu fühlen.

Wir verlieren so leicht den Blick dafür, wer wir sind. Der Psychotherapeut Piero Ferucci deutet in seinem jüngsten Buch auf eine moderne „Epidemie der Depression und der Panikattacken“ hin und bringt sie in Verbindung zu dem „Mangel an Wärme und einer beruhigenden und schützenden Gemeinschaft

---

<sup>1</sup> Aus einem Vortrag vom 13.04.2007 im Theosophical Library Center, Altadena, CA.



und mit einem geschwächten Empfinden der Dazugehörigkeit“ (*The Power of Kindness*, S. 8). Solche Epidemien können direkt auf den materialistischen Glauben zurückgeführt werden, der unsere Kultur durchzieht – dass *Dinge* inhärent wertvoll sind, wohingegen *Menschen* ihren Wert ‘verdienen’ müssen. Ich finde es sonderbar, dass die meisten Amerikaner die grundlegende Prämisse des Materialismus ablehnen, nämlich dass ‘Dinge’ wahllos zusammenstießen und zufällig Leben schufen – ‘Dinge’, die der Philosoph Ken Wilber trocken als „verspielten Schmutz“ bezeichnete. Allgemein scheinen die meisten von uns zu glauben, dass die Göttlichkeit oder das Bewusstsein bei der Geburt (oder Wiedergeburt) des Universums eine Rolle gespielt haben muss. Dennoch erscheint es so, als hätten wir die *Ergebnisse* des materialistischen Denkens übernommen, denn wir leben grundsätzlich so, als hätten die Materialisten recht, als gäbe es keinen inneren Zweck oder Sinn des Lebens. Wir schauen in die materielle Welt um uns, um die Quelle unserer Probleme und deren Lösung zu identifizieren, statt nach innen zu blicken, zur Quelle unseres eigenen Wesens (und dem aller). Wir betonen materielle Quantität stärker als Qualität, die aus einer verfeinerten oder spirituellen Lebensansicht stammt. Wir möchten das Steak ohne die Kuh, uns am Geschmack erfreuen, ohne von dem Essen berührt zu sein.

Einer der Preise, die wir für ein materialistisches Leben bezahlen, indem wir seine philosophische Grundlage ablehnen, ist ein Mangel an Integrität. In dem Maß, in dem wir die Annahme ablehnen, dass das Leben ein glücklicher Zufall wahlloser Ereignisse ist und doch so *handeln*, als ob das so wäre, indem wir das Äußere höher schätzen als das Innere, legen wir eine Grundlage, uns getrennt, bedrückt, ängstlich und isoliert zu fühlen. Wenn wir glauben, dass sich die Göttlichkeit im Kern des Universums befindet, an der Wurzel des Lebens, dann lasst uns ein Leben führen, das *Sein* mehr schätzt als Haben, *Wesen* mehr als Dinge.

Für diejenigen, die das Interesse und die Disziplin haben, das herauszufinden und zu studieren, bietet die alte Weisheit ein mächtiges Gegengift gegen das leere Versprechen des Materialismus. Aber die Anzahl der Menschen, die bereit sind, die Anstrengung zu unternehmen, ist nicht sehr groß, und so biete ich eine gekürzte Version: Lasst uns freundlich sein. Nicht weil wir meinen, wir *sollten*, sondern weil es das widerspiegelt, wer wir in unserer tiefsten Natur sind. Lasst uns Freundlichkeit aus dem Bereich der guten Umgangsformen transportieren und ihre okkulte Grundlage überdenken: Theosophische, Sufi- und buddhistische Traditionen lehren, dass die Grundlage des Universums liebevolle Freundlichkeit ist. Die Sufis sagen, dass „alles der Geliebte ist“, und die Christen lehren, dass Gott Liebe ist. Die Theosophen sagen, dass das, was wir unsere



innere oder göttliche Natur nennen, der Ausdruck des Mitleids ist. Ich kann persönlich dafür nicht garantieren, aber für mich fühlt sich das richtig an, und die Menschen, deren Meinungen ich schätze, haben immer und immer wieder darüber geschrieben. H. P. Blavatsky drückte es so aus: „Mitleid ist kein Attribut. Es ist das GESETZ der Gesetze – ist ewige Harmonie ... eine uferlose, universale Essenz , ... das Gesetz ewiger Liebe“ (*Die Stimme der Stille*, S. 93). Mitleid als eine *universale* Essenz muss also ein Teil von uns sein, ein Teil unserer Essenz.

Wenn wir die Welt durch die Augen der Liebe betrachten, verhalten wir uns freundlich. Der Buddhist D. T. Suzuki erzählt diese Geschichte: Ein Mann hörte ein Geräusch, das aus seinem Hof kam, und als er hinausschaute, sah er Buben aus der Nachbarschaft auf einen seiner Bäume hinaufklettern, um Früchte zu stehlen. So stellte er eine Leiter unter den Baum und kehrte ruhig in sein Haus zurück. Er fürchtete, dass die Kinder – wenn sie vom Baum herunterstiegen – „aus Angst, ertappt zu werden, ausrutschen, hinfallen und sich verletzen könnten. Sein Impuls war, sie vor einer Verletzung zu bewahren, und nicht, seinen Besitz zu retten“. Wenn wir für die Vereinigung und Verbundenheit allen Lebens wach werden, können wir nicht anders als auf freundliche Art zu handeln.

Zahllose Weise haben uns berichtet, dass das Leiden eines jeden Menschen uns alle betrifft, dass – wenn ein Mensch verklagt ist – niemand von uns frei ist. Egal, wie wir das rechtfertigen und vernunftmäßig erklären, die Gleichgültigkeit gegenüber dem Wohlergehen anderer resultiert aus Unwissenheit und nicht aus Klugheit. Können wir entspannt und glücklich sein, wenn wir quälende Schmerzen haben? Können wir glücklich sein, während *andere* leiden? Unsere Leben hängen stark voneinander ab: Wir beginnen unsere irdische Reise im Körper unserer Mutter und jede Minute danach hängen wir

für unser Wohlbefinden teilweise von anderen ab, obwohl wir es oft vergessen, bis es einen Streik oder einen Mangel an Produkten gibt. Worin besteht unsere Verantwortung für dieses Netz von Verbindungen? Albert Einstein schrieb: „Hundert Mal jeden Tag erinnere ich mich selbst daran, dass mein inneres und äußeres Leben von der Arbeit anderer Menschen – lebendigen oder toten – abhängt und dass ich mich bemühen muss, in dem Maß zurückzugeben wie ich empfangen habe und noch immer empfangen.“ Und fast 2 000 Jahre davor flehte uns Kaiser Markus Aurelius an:

Betrachtet das Universum stets als ein Lebewesen mit einer Substanz und einer Seele; und beobachtet, wie alle Dinge in Beziehung stehen zu einer Wahrnehmung, der Wahrnehmung dieses einen Lebewesens; und wie alle Dinge mit einer Bewegung handeln; und wie alle Dinge die kooperierenden Ursachen aller Dinge sind, die existieren; beobachtet auch das stete Spinnen des Fadens und den Zusammenhang des Netzes.  
– *Meditations* 4:40

Wenn wir das Universum betrachten, als habe es eine Seele, und es als ein Lebewesen ansehen, muss sich unser Verständnis füreinander und für jedes Wesen auf dem Planeten verändern. Ich denke an einen Spruch, der vor vielen Jahren populär war: „Wir leben alle stromabwärts.“ Es ist ernüchternd zu erkennen, wie Gedanken, Worte und Taten aus uns ausströmen und entweder zur Verschmutzung oder zur Reinigung der Welt beitragen.

Oft vergessen wir, wie wichtig wir sind, aber das Bedürfnis von Wärme und Freundlichkeit ist für das Wohlergehen eines jeden einzelnen grundlegend. Shelley E. Taylor erzählt eine Geschichte über das Nachkriegsdeutschland, als Essensrationen knapp waren. Dennoch waren Wissenschaftler, die für die Kontrolle der Nahrung von Kriegswaisen verantwortlich waren, in der Lage, die Rationen einer Wohngemeinschaft zu erhöhen in der Hoffnung, dass die Kinder mit den zusätzlichen Rationen im Laufe von 6 Monaten beginnen würden, mit Gleichaltrigen an Größe und Gewicht gleichzuziehen. Erstaunlicherweise machte die Extra-Nahrung keinen Unterschied. Bei einer anderen Wohngemeinschaft allerdings, wo die Rationen immer noch auf Kriegsniveau waren, begannen die Kinder ordentlich zu wachsen. Zusätzliche Untersuchungen kamen zu dem Schluss, dass der Unterschied im physischen Wachstum von Kindern mit der Freundlichkeit der verantwortlichen Frau des einen Waisenhauses zu tun hatte – im Gegensatz zu der nachgewiesenen Grausamkeit der anderen verantwortlichen Frau. Der Anteil an Liebe und Zuneigung, „die jedes Kind von einer warmherzigen und liebevollen Betreuerin bekam, bewirkte mehr für das Wachstum jeden Kindes als teure Zusatznahrung.“ Das ist die großartige Macht der Freundlichkeit. „Und wenn man

sieht, dass Grausamkeit sogar die Wirkungen von zusätzlicher Nahrung auf das Wachstum zunichte macht, beginnt man zu verstehen, wie mächtig auch starke Angst sein kann“ (*The Tending Instinct*, S. 3). Das ist die Macht der *Unfreundlichkeit*: Ärger hat Energie, Hass hat Intensität und Angst kann uns auf allen Ebenen lähmen. Aber *Freundlichkeit* hat das Potenzial, all diesen Bedingungen zu begegnen und sie zu neutralisieren. Es führt zu Großzügigkeit des Geistes, die hilft zu beflügeln, zu beleben und zu segnen. *Freundlichkeit* öffnet einen Raum, der uns mehr innere Freiheit gewährt.

Es beginnt mit einer Absicht, einem Engagement zum *Freundlichsein*. Wenn wir beschließen, *Freundlichkeit* zu praktizieren, fangen wir an, mehr Gelegenheiten zu bemerken. Wir nehmen auch wahr, wo wir uns zurückziehen: Wo das Leiden zu groß für uns ist und wir dessen Anblick nicht ertragen können, ganz zu schweigen vom Helfen. Je mehr wir *Freundlichkeit* praktizieren, selbst jenen gegenüber, deren Elend uns abstößt, um so stärker und fähiger werden wir, ohne eine Regung in der Gegenwart großen Leidens auszuharren – um *Freundlichkeit* an sich zu verkörpern.

Wir können allerdings auch versucht sein, aus falschen Motiven *freundlich* zu handeln. Wir müssen es den Menschen nicht gestatten, Vorteil aus uns zu ziehen – wahre *Freundlichkeit* umfasst nicht nur andere, sondern auch uns selbst. Sind wir wirklich *freundlich*, wenn wir verbergen, was wir meinen, bedeutungslose Komplimente verteilen, handeln als wären wir erfreut, wenn wir es nicht sind? Wenn wir vorgeben etwas zu mögen, um ‘*freundlich*’ zu sein, sind wir uns gegenüber falsch, während wir den anderen Menschen nicht respektieren – und das ist nicht *freundlich*. Wenn wir ihre Reife und Fähigkeit anzweifeln, abweichenden Ansichten zuhören, ist das eine Bevormundung. Wir können lernen, wie man *freundlich* widerspricht, wir können Wege finden, *freundlich* „nein“ zu sagen. Und wir können lernen, „ja“ zu sagen, selbst wenn es unbequem ist.

Eine jüdische Geschichte erzählt uns, dass einmal ein König war, der seinen Sohn hinaussandte, um die Welt zu bereisen, und als die Zeit näher rückte, in der der Prinz zu Hause gebraucht wurde, sandte ihm der König eine Botschaft, dass er heimkehren sollte. Aber der Prinz konnte sich nicht dazu bewegen heimzukehren und blieb weg. Der König sandte ihm noch eine Botschaft und wieder lautete die Antwort des Prinzen: „Ich kann nicht.“ So sandte der König, der ein weiser und liebevoller Mann war, eine weitere Botschaft: „Dann komme so weit du kannst, Sohn, ich komme dir den Rest des Weges entgegen.“

Das ist liebevolle tätige *Freundlichkeit*. Außer ja oder nein zu sagen, liegt hinter dem, was all die Wörter und äußerlichen Handlungen unterstützt,

unsere innere Haltung, diejenige, die den anderen als Teil von uns selbst erkennt, die sieht, wenn andere ihren eigenen Wert vergessen haben und die mit einem großzügigen Angebot hilft, mitunter mit nur einer Berührung oder einem Blick. Galway Kinnell hebt das in „Saint Francis and the Sow“ hervor:

Die Knospe  
steht für alle Dinge,  
sogar für jene Dinge, die nicht blühen,  
denn alles blüht – von innen, durch Selbst-Segnung;  
wenn es auch manchmal nötig ist,  
ein Ding seine Lieblichkeit neu zu lehren,  
eine Hand auf seine Stirn zu legen ...  
und ihm mit Worten und Berührung neu zu sagen –  
es ist hübsch,  
bis es wieder von innen erblüht, durch Selbst-Segnung; ...

## Gesundheit und Heilung

---

SCOTT OSTERHAGE UND DOREEN MELBROD

**B**ei der Überlegung, was die Essenz von Gesundheit und Heilung ist, sollten wir niemals unser Denken für neue Ideen verschließen – nicht nur vorurteilsfrei denken, sondern ständig und ohne Furcht nach neuen Wegen Ausschau halten, um Probleme und ungesunde Zustände zu verstehen. Wir alle tragen eine Mitschuld an der Tendenz, die Dinge auf die gleiche alte Weise zu sehen, vielleicht aufgrund der Erziehung, verwurzelter Gedankenmuster, starrer Einflüsse oder der anscheinenden Erschöpfung an Möglichkeiten. Aber was ist, wenn unser gesamter Glaube über Gesundheit und Heilung unvollständig ist? Was ist, wenn unser gesamter Glaube nur ein Schatten der Wahrheit ist?

Wir sind vielfältige Wesen. Wir sind nicht nur unser Denkvermögen oder Körper; wir sind spirituelle Wesen in einer physischen Welt. Und zwischen dem spirituellen und dem physischen Teil von uns gibt es Abstufungen von Lebenssubstanzen, die gemeinsam das Spektrum unseres Selbst bilden. Mit der Betonung verschiedener Aspekte und Nuancen, die wir aus vergangenen Gedanken und Handlungen geschaffen haben, erzeugt unsere einzigartige

Zusammensetzung und Anordnung ein Individuum, das in jedem Leben eine Persönlichkeit annimmt. Wir erzeugen uns selbst von innen heraus. Aus unseren psychologischen Aspekten erzeugen wir eine Wirkung, die bis zum physischen Ende des Spektrums reicht.

Durch unsere Gedanken und Handlungen erzeugen wir uns selbst, was wir sind und was wir erfahren. Da die Grundlage des Handelns das Denken ist, bilden wir uns selbst und unser Leben durch Gedanken. Was wir denken, werden wir. Bei der Wahl unserer Gedanken haben wir vollkommene Freiheit – wir können alles denken. Ja, wir können beeinflusst, geschmeichelt oder von anderen beeinträchtigt werden, aber letztendlich denken wir, was wir wollen. Wir können „wollen“, was wir wollen. Wir werden, was wir sind. Haben wir nicht alle gewisse Lieblingsgedanken? Ja. Wird jeder von uns abhängig, in bestimmten Arten und Mustern zu denken? Ja. Werden wir täglich von anderen beeinflusst, durch die Werbung, durch die Familie und Freunde? Ja. Aber letztendlich muss jeder von uns wählen, was er denkt und will. Jene Gedanken und Entscheidungen enden bei uns und all den verschiedenen Zuständen, denen wir begegnen.

Wir können uns die kosmische Natur als ursprünglich in vollkommenem Gleichgewicht vorstellen und als jenen Teil der Natur, den wir wahrnehmen und verstehen können, als einen Stillstand der Dualität. Wie sich unabhängige Wesen selbst bilden und Bewegungsfreiheit und Individualität besitzen. Sie sind Teil des Ganzen, können sich jedoch selbst leiten und Energien formen, die erzeugen. Während diese Individuen wachsen und sich ausdehnen und evolvieren, erzeugen sie immer geeignetere Vehikel für sich. „Sie“ sind wir selbst. Wir haben geschaffen, wer wir sind und fahren damit fort.

Nun, was hat das mit Gesundheit und Heilung zu tun? Wenn wir uns in Harmonie mit dem Fluss der Natur befinden, helfen wir der Natur beim Evolvieren und sind im Gleichgewicht. Wenn wir uns nicht in Harmonie mit der Natur befinden, wenn unsere Gedanken uns von dem Pfad ablenken, verursachen wir eine Unterbrechung des Lebensflusses in uns und ernten dann die Auswirkungen jener Ursache so sicher, wie eine Same das hervorbringt, was er in seinem Innern enthält. Unsere Gedanken setzen Ursachen in Bewegung, deren Wirkungen wir letztendlich in diesem Leben oder in einem anderen verspüren werden. Wenn wir eine kleine Welle gegen das Gleichgewicht der Natur in Bewegung setzen, kommt sie auf uns so sicher zurück, wie die Welle in einem Teich an das andere Ufer stößt und zu ihrem Ursprung zurückkehrt. Gedanken und andere innere Energien senden Wellen oder Schwingungen durch das gesamte Spektrum unseres Wesens. Jene, die sich nicht in Harmonie befinden, verursachen Störungen, Ungleichgewicht, Krankheit und all die anderen Leiden

und Zustände, die wir auf der physischen Oberfläche unseres Daseins aufsteigen sehen. In dem langen Bogen unserer Existenz über viele Leben schafft unser Bewusstsein unsere Zustände von Krankheit [dis-ease] und Gesundheit.

Wie können und sollten wir mit Krankheit umgehen, wenn sie an unsere Tür klopft? Wir brauchen eine gesunde Anschauung und wissen, dass viel aus der Erfahrung gewonnen werden kann. Spirituelle Qualitäten wie Liebe, Geduld und Mitleid können hervorgebracht, erneuert und gestärkt werden. Denn genau die Dinge, die den Charakter bilden und uns mehr Stärke verleihen, sind jene Dinge, vor denen wir Angst haben und die wir am meisten verabscheuen. Sie machen unsere Herzen weicher. Sie schenken uns Verständnis. Wir fangen an, uns auf Dinge zu konzentrieren, die wirklich zählen. Wir können dann beginnen, unsere Umstände mutig zu akzeptieren und einzubeziehen. Entsprechend unserem Karma wird das die schnellste Erholung garantieren. Universale Liebe ist die Salbe für unser menschliches Leiden.

Was nun ist Heilung anderes als in Harmonie zu sein mit allem, was ist? Hass versetzt jede Ebene unseres Wesens in Disharmonie und wird sich mit der Zeit als Schmerz und Leid zeigen. Liebe jedoch gleicht jede Ebene unseres Wesens aus, bringt sie in Harmonie.

Können wir uns wirklich ändern und die Erzeugung von mehr Krankheit vermeiden? Wenn wir versuchen, in unserem eigenen Leben Güte zum Ausdruck zu bringen und aus negativen Zuständen und Leiden zu lernen, können wir ein besseres Gleichgewicht der Gesundheit erlangen. Wenn wir unsere Gedanken auf höhere Dinge richten, werden wir mehr Kontrolle über unser Leben haben und deshalb besser in der Lage sein, anderen zu helfen. Wenn wir aus jenem Zustand heraus sogar weiter hineinreichen zu unserem eigenen inneren Gott, um mehr Liebe und Mitleid für alle Dinge hervorzubringen, ungeachtet ob wir diese Dinge als gut oder schlecht bezeichnen, werden wir automatisch uns selbst und deshalb unseren Körper zügeln.

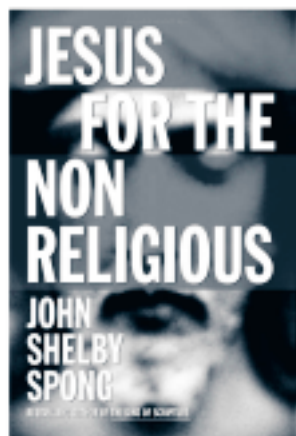
Verschließen wir deshalb nicht unser Denken, sondern fahren wir fort nach neuen Beziehungen Ausschau zu halten zwischen Dingen, die uns helfen können, unseren Pfad deutlicher zu erkennen. Wenn wir Angst und Abscheu für physische Krankheit beiseite schieben, können wir sogar das Leiden mit einer universalen Liebe annehmen, die den Nutzen und den höheren Zweck darin sieht. Indem wir richtig denken und unsere Konzentration auf den Horizont der erneuerten Gesundheit richten, ungeachtet wie weit weg das sein mag, werden wir ruhig statt krank sein. Fordern wir uns selbst heraus, in höheren Gedanken zu leben, damit der Gott im Innern unser Kompass wird und universale Liebe unsere Schritte zu einem gesünderen Leben lenkt.



## Jesus - Bote des Herzens

---

INA BELDERIS



**J**esus for the Non-Religious: Recovering the Divine at the Heart of the Human, – [Jesus für die Nicht-Religiösen: das Göttliche im Herzen der Menschen wiederentdecken]<sup>1</sup>, das neueste Buch von John Shelby Spong, zerlegt das traditionelle Verständnis über die Geschichte von Jesus ausführlich. Es führt den Leser auch auf eine faszinierende Reise durch die jüdischen Schriften und bietet neue Einsichten in die Bedeutung von Jesus und die Botschaft, die er der Welt gebracht hat. Mit Hilfe christlicher Wissenschaft fährt Spong fort, „die buchstäblichen Geschichten der Bibel Stück für Stück zu zerlegen ...“, einschließlich der „theologischen Gedankengebäude, die Jesus von Nazareth zugeschrieben werden“ (S. xiii), und so wird der historische Jesus von den Schichten der Interpretation getrennt.

Spong zeigt, dass die traditionellen Jesusgeschichten einer historischen Prüfung nicht standhalten können. Bibelgelehrte datieren die Paulusbriefe als die frühesten Schriften des Neuen Testaments (50er v. Chr.). *Markus*, das früheste Evangelium, wurde wahrscheinlich in den 70ern geschrieben, *Matthäus* in den 80ern, *Lukas* in den 90ern und *Johannes* noch später. Die verschiedenen Teile der Geschichten über Jesu Geburt kamen in der christlichen Tradition bis *Matthäus* nicht vor, sie beruhen auf einem in *Micha* gefundenen Text (5:1-5) der behauptet, dass der Messias in Bethlehem geboren wird. Was die drei Könige betrifft, „würde heute kein angesehener Bibelforscher ernsthaft die Geschichtlichkeit dieser Magier verteidigen. Diese Geschichte ... entwickelte sich ziemlich dramatisch nach einem Abschnitt aus *Jesaja* 60“ (S. 18). *Matthäus* verpflanzt die Mosesgeschichte und die Tötung aller männlichen

---

<sup>1</sup> HarperCollins/HarperSanFrancisco, 2007, ISBN 978-0-06-076207-0, 336 Seiten, gebunden, \$ 24,95.



Kinder durch den Pharaoh in die Herodeserzählung. Nach *Lukas* wurde Jesus als Erbe des Davidthrons in Bethlehem geboren, ein Stückchen eines Vorstellungsbildes aus der Mythologie. Was Maria und Josef betrifft: „Keiner der Elternteile wird in irgendeinem Schriftstück, das uns vor dem achten Jahrzehnt des christlichen Zeitalters zur Verfügung steht, erwähnt; noch gibt es irgendeinen Hinweis, dass irgendjemand in der Überlieferung vor den 90ern einen Teil der Eltern als besonders wichtig erachtete“ (S. 26). Spong meint, dass *Matthäus* die Legende der jungfräulichen Geburt erschuf, und er betrachtet Josef als eine mythologische Figur, die Ähnlichkeiten mit dem Patriarchen Josef hat. *Lukas* wertet die Episode auf, indem er die Geschichte von Abraham und Sarah verwendet, um eine Erzählung rund um die Eltern von Johannes dem Täufer zu schaffen. Darüber hinaus wird Maria in keiner der Kreuzigungserzählungen der ersten drei Evangelien erwähnt. Spong kommt zu dem Schluss, dass „sobald die Geburtsgeschichten als historisch abgelehnt sind, beide der angenommenen Eltern Jesu wesentlich verblasen. ... sie haben fast keine faktische Grundlage“ (S. 36).

Die Überlieferung, dass es zwölf Jünger gab, scheint einheitlich zu sein, aber die Bibeltexte stimmen in ihren Namen oder Identitäten nicht überein und geben kaum Einzelheiten über sie. Spong meint, dass die Zahl zwölf eine symbolische Bedeutung hatte: „Vielleicht ist die gesamte Idee, dass Jesus zwölf männliche Jünger hatte, eine Behauptung, die Paulus einführte und der Jesusgeschichte überstülpte ... Wenn Jesus der Gründer des Neuen Israel war – eine der ihm zugeschriebenen Behauptungen –, dann muss das Neue Israel zwölf Stämme gehabt haben wie das Alte Israel“ (S. 46-7). Die Idee, dass einer ein Verräter war, taucht bei *Markus* auf. Obwohl Paulus einen Verrat erwähnt, scheint er keine Kenntnis über diesen Verräter als einen der Jünger zu haben. Spong bemerkt, dass der Charakter von Judas mit jedem Evangelium zu wachsen scheint, nämlich durch zusätzliche Details, die auch in vorherigen biblischen Erzählungen zu finden sind – der Verrat, der Kuss, die dreißig Silberstücke und das Sich-Erhängen.

Spong analysiert auch die Wunder, die im Neuen Testament beschrieben werden. Da zu jener Zeit Krankheit als eine göttliche Bestrafung für Sündhaftigkeit betrachtet wurde, meint er, dass Jesus Heilungskräfte zugeschrieben wurden, um die Behauptung seines göttlichen Status zu unterstützen: „Alle Heilungswunder werden als Zeichen verstanden, dass Jesus der Messias ist“ (S. 81). Obwohl das „Erwecken der Toten“ bei Jesaja kein messianisches Zeichen war, ist es in der späteren jüdischen Gedankenentwicklung eines geworden: Es wurde erwartet, dass die Toten am Tag des Jüngsten Gerichts erweckt würden (S. 80-81). Es gibt drei solche Erzählungen: der Sohn der

Witwe (nur bei *Lukas*), Lazarus (nur bei *Johannes*), und die Tochter des Jarus (in allen drei synoptischen Evangelien). Nur Lazarus hat keine Vorgänger im Alten Testament: Bei Elisha kann man lesen, dass ein Kind erweckt wurde; bei Elija über den Sohn einer Witwe. Spong ahnt, dass diese Erzählungen verwendet wurden um anzudeuten, dass Jesus „größer als Elisha und Elija ist – jene Propheten, die angeblich die tatsächliche Macht Gottes verkörpern“ (S. 94).

Die frühesten Aufzeichnungen von Jesus enthalten sehr wenige Einzelheiten, und die Details, die wir haben, entwickelten sich mindestens 40 Jahre nach seinem Tod. Paulus beispielsweise sagt kaum etwas über das Leben oder den Tod von Jesus, nur dass Christus in Übereinstimmung mit den Schriften für unsere Sünden starb. Bei *Markus* steht im Zusammenhang mit dem jüdischen Krieg gegen die Römer (66-73 n. Chr.): „Die Kreuzigung wird nicht nur in Zusammenhang mit dem Passahfest vorgebracht, sondern ... sie sollte der Geschichte vom Exodus des jüdischen Volkes aus Ägypten gleichen, wovon das Passahfest ein liturgischer Ausdruck war“ (S. 100). Sowohl das Passahfest wie die Kreuzigung sollten „die Idee der Befreiung aus der Sklaverei vermitteln. In der Exodusgeschichte war es die Befreiung aus den Banden der Sklaverei in Ägypten, während es in der Kreuzigungsgeschichte die Befreiung aus den ‘Banden der Sünde’ war“ (S. 101). Was die Berichte aus erster Hand betrifft, stammen weder die Worte noch die Details, die zur Darstellung der Kreuzigung verwendet werden, von Augenzeugen, sondern eher aus den hebräischen Schriften. Die Kreuzigungsgeschichte beruht stark auf *Psalm 22* (beinahe wortwörtlich bei *Markus*) und *Jesaja 53*, der beschreibt, wie der Tod des „leidenden Knechts“ sich auf andere auswirkt – hier sieht Spong das Fundament, das für die Idee der Sühne gelegt wurde, und behauptet, dass die Ostergeschichte eigentlich „ein hochstilisiertes interpretiertes Bildnis ist, das gestaltet wurde ... um Jesus mit messianischen Ideen zu identifizieren, die den Lesern der hebräischen Schriften vertraut sind ... der Kreuzigungsbericht wurde für liturgische Zwecke entworfen ... diese Erzählung der Kreuzigung ist nicht historisch“ (S. 112).

Die biblische Information über die Auferstehung ist widersprüchlich und verwirrend. Bis zum 9. Jahrzehnt n. Chr. gab es keine schriftliche Quelle, die andeutet, dass Jesus physisch aus dem Grab stieg. „Paulus sagt das nicht. Bei Markus gibt es keine Geschichte über ein physisches Erscheinen des auferstandenen Jesus. Matthäus ist mehrdeutig ... Erst bei Lukas und Johannes ... beginnt die Auslegung von Ostern mit Erzählungen, welche die physische Natur des auferstandenen Körpers von Jesus einbeziehen, wenn er aus dem Grab steigt“ (S. 119). Der Autor vermutet, dass diese späteren Geschichten die

früheren einer nicht physischen Tradition überschütteten, da die Geschichte, je weiter sie zeitlich vom Tod Jesu entfernt ist, dazu neigt, übernatürlicher zu werden.

Spong sieht es als seine erste Aufgabe, die sogenannte mündliche Periode der christlichen Geschichte zugänglich zu machen, bevor irgendwelche Erinnerungen an Jesus niedergeschrieben wurden: „Lange bevor jemand die Aufgabe übernommen hatte, die Evangelien zu schreiben, war Jesus bereits von den hebräischen Schriften interpretiert worden, und bei diesem Vorgang wurde die Jesusgeschichte nach der jüdischen Erzählung gestaltet ...“ (S. 143). Da die Menschen keine Bibeln besaßen, muss es die Umgebung der Synagoge mit ihrem Studium der Schriften gewesen sein, die den Hintergrund dieser mündlichen Tradition bildete. Er fordert die Behauptung der christlichen Tradition heraus, dass Jesus die prophetischen Erwartungen auslebte. Im Gegensatz dazu meint er, dass sie versucht, die „Tatsache“ zu verbergen, „dass die Jesusgeschichte eigentlich aus den hebräischen bekannten Schriften zusammengestellt wurde und die Erinnerung an Jesus angepasst wurde, um den biblischen Erwartungen zu entsprechen“ (S. 144).

Spong behauptet, dass an Stelle der buchstäblichen Erzählungen die Evangelien eine Jesusinterpretation sind, welche durch das religiöse Leben des jüdischen Volkes stark gefiltert wurde, „wobei an die Jesusgeschichte gedacht wurde, an welche man sich über zwei bis drei Generationen erinnerte, bevor die Evangelien geschrieben wurden“ (S. 149). Er meint, dass verschiedene Darstellungen aus dem Alten Testament verwendet wurden, um die Jesus-Erfahrung auszulegen. Die Kreuzigungsgeschichte von Markus zeigt eine liturgische Folge von acht Dreistunden-Segmenten, die es den Jüngern gestattet, über den Tod von Jesus zu meditieren, was dem Paschal-Lamm nahe kommt, das die Macht des Todes zunichte macht. So wie das jüdische Volk das geopfert Blut eines Lamms auf ihre Türschwelle schmiert, damit der Todesengel vorbeigehen möge, meinte man, Jesus besäße die Macht, den Tod zu bannen.

Ein zweites Bildnis, Jesus als das Opferlamm von Yom Kippur, geht auf Paulus zurück, der schrieb: „Er starb für unsere Sünden.“ Zu Yom Kippur wurden zwei Tiere ausgewählt: Eines wurde geopfert, das andere wurde der Sündenträger. Das Opferlamm starb für die Sünden der Menschen; der Sündenbock, der die Sünden der Menschen trug, wurde in die Wüste geschickt. Dieses Bildnis des Opferlamms wurde dazu ausersehen, das Vorbild zu sein, „durch welches der Tod Jesu am Kreuz letztendlich interpretiert werden sollte“ (S. 166).

Ein drittes Bildnis aus den hebräischen Schriften, das auf Jesus übertragen wurde, ist das vom Menschensohn, „wahrscheinlich der älteste und bekannteste

Titel, der für den entwickelt wurde, der die messianische Erwartung des jüdischen Volkes erfüllen sollte“ (S. 172). Nach dem Exil, als die jüdische Hoffnung auf Freiheit zerstört wurde, kehrten die Menschen zu dem Apokalyptizismus zurück – dem Traum von einer Befreiung und einem Schicksal jenseits der Geschichte. Der Messias (ursprünglich ein leiblicher Restaurator von Davids Thron) wird zum Agenten Gottes, der das jüngste Gericht verkünden und das Reich Gottes einweihen wird. „Der Menschensohn“ wird ein übernatürliches Bildnis des Messias. Spong findet überhaupt keinen Beweis dafür, dass Paulus diese Vorstellung von Jesus hatte. Geschichten bei *Matthäus* betonen die Identifikation des Menschensohnes mit Jesus durch die Parabeln des Gerichts, den auferstandenen Jesus mit voller Autorität im Himmel und auf Erden. Bei *Johannes* ist „der übernatürliche ‘Menschensohn’, dessen Aufgabe es ist, die Welt zu richten und das Reich Gottes einzuweihen, mit dem früheren weniger apokalyptischen messianischen Bildnis in Verbindung gebracht worden, das von Jesaja als einer identifiziert wird, der in das Leben Frieden und Ganzheit bringen wird, der als Zeichen des kommenden Königreichs die Blinden sehend, die Tauben hörend, die Gelähmten gehend und die Taubstummen singend macht“ (S. 177).

Im Licht des vorgelegten Beweismaterials wird „der Jesus der Geschichte, der wirkliche Mensch, vage, wenn wir uns über die Möglichkeit klar werden, dass so viele der Evangelien-Bilder weit eher Interpretationen sind als Erinnerungen von Augenzeugen an einen geschichtlichen Menschen ... Nun wird er als eine Zusammensetzung von mythologischen Interpretationen gesehen, die als Geschichte maskiert sind“ (S. 191). Für Spong ist Jesus dennoch keine mythologische, sondern eine geschichtliche Figur, und er möchte letztendlich die wirkliche Bedeutung von Jesus erforschen – ohne die interpretative Deckschicht und die theistischen Bildnisse, der sie über fast 2 000 Jahren ausgesetzt war. Um sein Ziel zu erreichen, nimmt er die traditionelle Definition von Gott und Religion unter die Lupe und findet einige interessante Einsichten. Eine Idee besagt, dass es sich bei den Religionssystemen der Menschen niemals um eine Suche nach Wahrheit handelte, sondern mehr um eine Suche nach Absicherung. Er erachtet viele Religionsformen als kaum mehr als kulturell beeinflusste Ausdrucksformen der Angst vor dem Nichts: Bei der „theistischen Gottesdefinition ging es niemals um Gott; es ging immer um Menschen, die verzweifelt ein Bewältigungs-System brauchen, das es ihnen ermöglicht, mit den Ängsten davor zu leben, was das Menschsein bedeutet“ (S. 215). Menschen, die fragten: „Gibt es irgendetwas dort draußen im Universum, das mehr Kraft besitzt als ich, das mich schützen kann?“,

überzeugen sich selbst, dass sie in ihrer Schwäche durch die Macht eines allmächtigen Gottes geschützt sind, der als ihr Verteidiger da ist. Sie projizieren

dann eine ultimative Bedeutung und einen ultimativen Zweck auf dieses externe göttliche Wesen ihrer eigenen Schöpfung – als das Mittel, um der Bedrohung der anscheinenden Sinnlosigkeit des Lebens zu entkommen. Letztendlich erzeugen sie die Hoffnung, dass die Sterblichkeit, die sie jetzt als Kennzeichen des Lebens kennen, nicht das letzte Wort sein wird ... – S. 265

Spong betont, dass Theismus nicht gleich Gott ist, sondern mehr eine wirksame menschliche Mechanik. Später wurde unter dem Einfluss des Patriarchats der weibliche Aspekt des Göttlichen in einigen Kulturen abgelegt, und die Gottheit wurde als herrschend dargestellt, gleich einem Stammeshäuptling mit übernatürlichen Kräften, der nicht in dieser Welt lebt, sondern imstande ist, jederzeit einzugreifen, um mittels „wundersamer Segensarten zu bestrafen, den göttlichen Willen auszuführen, Gebete zu beantworten und schwächlichen, kraftlosen Menschen behilflich zu sein“ (S. 222).

Seiner Erfahrung nach ist diese Ansicht von Gott allgemeingültig, und unglücklicherweise „scheint sie die Möglichkeit zu schaffen, dass regelloser und zerstörender religiöser Zorn aufkommt“ (S. 228) – ein Zorn, der sich oft gegen einen selbst richtet und auf hohen Ebenen der Selbstverneinung und Selbstablehnung Ausdruck findet. Das traditionelle Christentum kommt mit einer sehr starken Schuld-Botschaft und betont, wie hoffnungslos und böse wir sind, und verwandelt Verehrung in eine ständige Bitte um Erbarmen. Spong weist deutlich mit dem Finger auf das „theistische Bildnis von Gott, der traditionellerweise eine bestrafende Elternfigur war“. Er sagt, dass „die traditionelle Art, wie wir die Christus-Geschichte erzählen, aus Gott ein Ungeheuer macht, aus Jesus ein Opfer und böse Menschen, die ewig dankbar sein müssen und somit hoffnungslos von der Kirche abhängig sind“ (S. 235, 236). Die Frage lautet, wer braucht eine Gottheit, welche den Tod ihres Sohnes manipuliert, bevor sie bereit ist, der Menschheit zu vergeben? Spong betrachtet einen theistischen Gott dieser Art als unmoralisch; er ist grundsätzlich der Stammesgott und „wenn er nicht überwunden wird, wird eine tiefere Menschlichkeit weiterhin ein Ding der Unmöglichkeit bleiben“ (S. 241).

In diesem Buch wird Jesus als ein vollständiges menschliches Wesen betrachtet, der dieser Stammes-Mentalität und Angst absichtlich entgegengrät, denn die wahre Botschaft Christi ist, dass „die Göttlichkeit in der Fülle der Menschheit erkannt wird, wenn Grenzen verschwinden und Hass nachlässt ...“ (S. 248). Mit den Worten Paulus, „in Christus gab es weder Sklaven noch Freie“ – was bedeutet, dass Jesus die Begrenzungen jeglicher Art von Voreingenommenheit überschritt. Andere Menschen so zu behandeln, als seien sie Untermenschen, stellt den Täter immer bloß und macht ihn oder sie weniger

menschlich. Ob es Voreingenommenheit gegen andere Rassen oder Klassen ist oder gegenüber dem anderen Geschlecht, Spong deutet darauf hin, dass „jene Art des menschlichen Benehmens, die eine solche Rolle in so vielen Religionssystemen spielt, niemals zum Wohl des Mannes oder der Frau führt und somit das tiefste Verständnis von Gott verletzt, das uns durch Jesus von Nazareth gegeben wurde“ (S. 60). In seinen Augen gibt es keine externe theistische Gottheit, die kommt, um eine gefallene Welt von verlorener Sündern zu *erlösen*. Er stellt dar, dass Erlösung wirklich bedeutet *zur Ganzheit aufgerufen* sein – ein vollständiger Mensch sein, der gegenüber allen, die in Not sind, mitleidvoll ist.

Er sieht die Religion als einen menschlichen Schutzapparat, der aufgestellt wurde, um in einer sehr unsicheren Welt Sicherheit zu bieten. Jesus lebte aus der Überzeugung, dass „man über die Sicherheit bietende Religion hinausgehen muss, um ganz Mensch zu sein“ (S. 271). Für Spong muss ein Jesus dieser Art ein Mensch von seltener Aufrichtigkeit gewesen sein, der im ewigen Jetzt lebte und sich so vollkommen mit den Menschen befasste, dass es ihnen erschien, als stünde die Zeit still. Nach der Kreuzigung, als die messianische Hoffnung der Jünger scheinbar zerstört war, brauchte es mehrere Generationen, bevor die Nachfolger ihr Denken auf diese Ereignisse eingestellt hatten. Bei diesem Prozess wurde Jesus durch die Linse hebräischer Bildnisse interpretiert, und sein Tod begann, dem Tod der Oster- und Yom Kippurlämmer zu ähneln. Spong ist davon überzeugt, dass die Menschen, weil sie eine göttliche Macht in Jesus erkannten, ihm Kräfte wie die Vergebung der Sünde, die Heilung von Kranken und die Beeinflussung von Naturkräften beimaßen.

Aber der Jesus, an den Spong glaubt, ist jenseits des Theismus. Der Mensch Jesus hat seine Wurzel in der Unendlichkeit, die ihn und alle verwandelt, die mit ihm verbunden sind: „Wenn ich die Wurzel des Seins berühre, glaube ich, dass ich das berühre, was ich Gott nenne“ (S. 285). Es gibt eine Idee in diesem ausgezeichneten Buch, die ich ein wenig erweitern möchte. Spong schreibt, dass die verwandelnde Kraft Jesu einzigartig sei, wir können Jesus aber auch unter verschiedene Menschen einreihen, deren Leben und Altruismus die Kraft besaßen, die Gesamtheit zu inspirieren. Ein weiteres Beispiel eines vollkommenen Menschen, der den religiösen und sozialen Grenzen seiner Zeit entgegentrat, ist Gautama Buddha. Die Lehre, dass Liebe das Bindemittel im Universum sei, ist so alt wie die Menschheit, und während der Zeitalter sind „erleuchtete“ und „fortgeschrittene“ Seelen erschienen, um die kämpfende Menschheit daran zu erinnern, was die Gesamtheit wirklich inspiriert – es ist die Botschaft des Herzens.



## Schöpferische Gelegenheiten

---

JAMES A. LONG

**W**IR HABEN ALLE MENSCHEN BEOBACHTET, die über die Tatsache, dass man bei diesen, bei jenen oder anderen Ereignissen nichts unternommen hat, emotional erregt waren. Sie möchten die Welt von außen revolutionieren, was der Heilung einer Eiterbeule von außen gleicht, die dann später mit Zinsszinsen ausbricht. Aber wir müssen uns mit den Ursachen beschäftigen, nicht mit den Wirkungen. Wir erfahren die Krankheiten des Körpers der Menschheit, und diese Krankheiten müssen von innen her geheilt werden.


Die Menschheit wächst über die Idee der nationalen Grenzen hinaus, und es ist unsere Aufgabe, nicht nur unsere individuelle Verantwortung zu erkennen, sondern unsere Chance vorzuleben, dass wir Brüder sind, ungeachtet der Rasse oder Nation oder Hautfarbe. Wir können unsere Zustände nicht über Nacht ändern, nicht in 10 Jahren, einem Vierteljahrhundert, einem Jahrhundert, nicht einmal in einem Jahrtausend, sondern wir können in jene Richtung zielen. Und in dem Maß, wie wir als Individuen an dieser inneren Einheit arbeiten und haften, in dem Maß werden wir die Herzen und das Denken jener Menschen beeinflussen, denen wir begegnen, ohne dass wir ein Wort sagen müssen.

Wir müssen über die jetzige Weltsituation in ihrer wahren Perspektive nachdenken, wo jede Nation oder jeder Umstand nur ein kleiner Teil des Gesamten ist. Wir müssen an alle unsere Brüder denken, überall, und die drei fundamentalen Kräfte beobachten, die im Universum wirken: jene, die schafft, jene, die den status quo erhält, und jene, die zerstört. Wir müssen die Situation betrachten – nicht gemäß den Worten der Politiker, auch nicht gemäß den Worten der Religionsführer oder Wissenschaftler oder eines beliebigen anderen, sondern gemäß der Entfaltung ihrer Handlungen und ihrer Auswirkung auf die Welt. Dann können wir erkennen, was für die Gesamtheit

schöpferisch und zum Wohl aller ist und was zerstörend und zum Wohl von einigen Wenigen ist; was die Menschheit zu wirklichem Fortschritt und was zu Stagnation und Zerstörung führt.

Meine Vorstellung vom Gesetz der ausgleichenden Gerechtigkeit ist keine Sache des guten oder schlechten Karmas. Dieses Gesetz der Gerechtigkeit führt zu einer Reaktion auf jede Handlung und jeden Gedanken, den wir haben, und die Auswirkungen sind nicht mehr oder weniger als Gelegenheiten. Das Resultat einer Handlung ist – sobald sie zu einer Wirkung wird – tot. Das einzige, was der Handlung weiteres Leben schenkt, ist unsere falsche Reaktion auf jene Wirkung. Karma als Gelegenheit gibt jedem die gleiche Möglichkeit zum Wachsen: Wir sind vielleicht nicht in der Lage, der Welt unsere Gedanken mitzuteilen, aber unsere Reaktionen auf die Umstände, in denen wir uns befinden, können als Vorbild dienen.

Warum sind wir hier als Individuen oder als Menschheit? Wir als Individuen und als gesamte Menschheit sind hier in dieser Schule des Lebens, um unsere Lektionen zu lernen. Der einzige Lehrer, den jeder von uns hat, ist das *Leben*: Die Menschheit muss durch das evolvieren, was vor ihr liegt. Die einzige Art, wie wir die Göttlichkeit in unserem Herzen kennenlernen und ihrer Entfaltung in uns behilflich sein können, besteht darin, es den Qualitäten unserer gesamten Konstitution zu ermöglichen, jenem göttlichen Funken im Kern unseres Wesens ähnlicher zu werden. Wir tun das, indem wir den Wirkungen früherer Handlungen und Gedanken mit Verständnis begegnen. Was uns beim Verständnis dieser Wirkungen helfen wird, ist sie zu erfahren, und wenn wir sie erfahren und dumm genug sind, nichts Konstruktives dagegen zu unternehmen, dann weiten wir durch unsere Reaktionen und unsere Abscheu für sogenannte unangenehme Umstände diese Erfahrungen immer mehr aus, bis wir letztendlich aufwachen und erkennen, dass wir nur uns selbst widersprechen. Alles, was wir tun müssen, ist diese Tatsache zu erkennen und unsere Reaktionen auf Umstände, in denen wir uns befinden, zu mäßigen, wenn wir jenen Umständen mit der richtigen Einstellung begegnen möchten.

Wir werden die Herzen und das Denken unserer Mitmenschen nicht im geringsten mit Plakatwänden, Schlagzeilen oder irgendwelchen Worten beeinflussen, sondern nur mit der Art, wie wir auf die Lebensumstände reagieren, in denen wir uns befinden. Wenn wir selbstbewusst an dieser Aufgabe arbeiten, haben wir eine fabelhafte Gelegenheit. Durch das kreative Reagieren und das willentliche Korrigieren vergangener Fehler werden die Qualitäten unserer Reaktion automatisch das Bewusstsein jener Menschen prägen, mit denen wir in Kontakt kommen und sie dazu inspirieren – wie wenig auch immer –, selbst das Gleiche zu versuchen. 









# Sunrise Index

## 51. JAHRGANG

Winter bis Herbst 2007

NACH AUTOREN SORTIERT

- Belderis, Ina, Jesus – Bote des Herzen,  
Herbst 07
- Belderis, Jim, Spinozas Liebe zu Gott,  
Sommer 07
- BUCHBESPRECHUNGEN
- The Great Treatise on the Stages of the Path to  
Enlightenment*, Band 3, Tsong-kha-pa,  
Sommer 07
- Illuminating the Path to Enlightenment*,  
Dalai Lama, Herbst 07
- Jesus for the Non-Religious: Recovering the  
Divine at the Heart of the Human*,  
John Shelby Spong, Herbst 07
- Life After Death*, Deepak Chopra, Herbst 07
- Love's Alchemy – Poems from the Sufi  
Tradition*, Übers. David und Sabrineh  
Fideler, Frühling 07
- Me to We: Finding Meaning in a Material  
World*, Craig and Mare Kielburger,  
Frühling 07
- The Mind Has Mountains: Reflections on  
Society and Psychiatry*, Paul R. McHugh,  
Winter 07
- Practicing Peace in Times of War*, Pema  
Chödrön, Winter 07
- Sacred Mountains: Ancient Wisdom and Mo-  
dern Meanings*, Adrian Cooper Herbst 07
- The Secret Gateway: Modern Theosophy and  
the Ancient Wisdom Tradition*, Edward  
Abdill, Winter 07
- Transforming Burnout*, Alan Shelton,  
Herbst 07
- The View from the Center of the Universe:  
Discovering Our Extraordinary Place in the  
Cosmos*, Joel R. Primack und Nancy  
Ellen Abrams, Winter 07
- Carey, Stefan, Unsere Emotionen zähmen,  
Frühling 07
- Coker, Nancy  
Bewusstes Altern, Winter 07  
Das Denkvermögen entzünden, Frühling 07  
Die Macht der Freundlichkeit, Herbst 07  
Der Lehrer vor der Türe, Sommer 07
- Dijk, Ad J. van, Wellen und Schwingungen:  
Gedanken über elektromagnetische Ener-  
gien, Winter 07
- Donant, Alan E., Tibetische buddhistische  
Meditation, Sommer 07
- Dougherty, Bill, Unser spiritueller  
Ursprung, Winter 07
- Dougherty, Sarah Belle  
Buchbesprechungen, Winter 07, Herbst 07  
Erbsen in einem Topf, Sommer 07  
Henry Steel Olcott, Sommer 07  
Meditationen über Einheit, Frühling 07  
Sich vom „ich“ zum „wir“ bewegen,  
Frühling 07  
Sunrise, Winter 07
- Fergusson, Toni, Buchbesprechung,  
Herbst 07
- Foley, Timothy, Von unseren Lesern,  
Frühling 07
- Galanopoulou, Sisi, Von unseren Lesern,  
Frühling 07
- Guest, Lo, Einfach zwei Frauen, Frühling 07
- Harley, E., Unbemerkte Schönheit,  
Sommer 07
- Hart, Eloise, Buchbesprechungen, Winter 07,  
Frühling 07
- Knoche, Grace F., Eins im Denken, eins im  
Herzen, Herbst 07

Lambert, Lyn Fleury, Den Frieden Christi in der muslimischen Welt entdecken, Winter 07	Prent, Elisabeth, Quellen des Wissens, Winter 07
Leonard, Karen, Von unseren Lesern, Sommer 07	Rooke, Andrew, Unsere Emotionen zähmen, Frühling 07
Long, James A., Schöpferische Gelegenheiten, Herbst 07	Samson, Peter H., Das fragende menschliche Denken, Sommer 07
MacCoy, Willis M., Meditationen eines alten Inspektors, Frühling 07	Sunderland, Laurence, Von unseren Lesern, Winter 07, Frühling 07
Melbrod, Doreen, Gesundheit und Heilung, Herbst 07	Tennaway, E. A., Verborgene Perlen des Herzens, Frühling 07
O'Day, Marilyn, Kleine Schritte zur Freude, Herbst 07	Titchenell, Kim, Shakespeare: ein Mensch mit Musik in der Seele, Frühling 07
Osterhage, Scott, Von unseren Lesern, Frühling 07	Vonk, Coen, Die Schattenseite von Schutzimpfungen – eine Prüfung, Sommer 07
Patton, Robert, Buchbesprechung, Herbst 07	Zebrowski, Armin, Prometheus, Herbst 07
Powell, Pat, Zusammenleben in einer Welt der Unterschiede, Winter 07	

#### NACH ARTIKELN SORTIERT

Bewusstes Altern, Winter 07	Meditationen über Einheit, Frühling 07
Das Denkvermögen entzünden, Frühling 07	Prometheus, Herbst 07
Das fragende menschliche Denken, Sommer 07	Quellen des Wissens, Winter 07
Den Frieden Christi in der muslimischen Welt entdecken, Winter 07	Schöpferische Gelegenheiten, Herbst 07
Der Lehrer vor der Tür, Sommer 07	Shakespeare: ein Mensch mit Musik in der Seele, Frühling 07
Die Macht der Freundlichkeit, Herbst 07	Sich vom „ich“ zum „wir“ bewegen, Frühling 07
Die Schattenseiten der Schutzimpfungen – eine Prüfung, Sommer 07	Spinozas Liebe zu Gott, Sommer 07
Einfach zwei Frauen, Frühling 07	Sunrise, Winter 07
Eins im Denken, eins im Herzen, Herbst 07	Tibetische buddhistische Meditation, Sommer 07
Erbsen in einem Topf, Sommer 07	Unbemerkte Schönheit, Sommer 07
Gesundheit und Heilung, Herbst 07	Unser spiritueller Ursprung, Winter 07
Henry Steel Olcott, Sommer 07	Unsere Emotionen zähmen, Frühling 07
Jesus – Bote des Herzens, Herbst 07	Wellen und Schwingungen: Gedanken über elektromagnetische Energien, Winter 07
Kleine Schritte zur Freude, Herbst 07	Zusammenleben in einer Welt der Unterschiede, Winter 07
Meditationen eines alten Inspektors, Frühling 07	

Ich hörte, was die Redner redeten, die Rede vom Anfang  
und vom Ende;  
Ich aber rede nicht vom Anfang und vom Ende.  
Nie gab es mehr Anfang als jetzt,  
Nie mehr Jugend oder Alter als jetzt,  
Und nie je wird es mehr Vollkommenheit geben als jetzt,  
Oder mehr Himmel oder Hölle als jetzt.

Die Uhr zeigt den Augenblick – was aber zeigt die Ewigkeit?  
Bis hierher haben wir Trillionen von Wintern und Sommern  
erschöpft,  
Es liegen noch Trillionen vor uns und noch weitere  
Trillionen vor diesen.

Geburten haben uns Fülle gebracht und Mannigfaltigkeit,  
Und andere Geburten werden uns Fülle bringen und Mannigfaltigkeit.  
Ich nenne kein einziges größer oder kleiner;  
Das, was seine Zeit und seine Stelle erfüllt, ist jedem anderen gleich.

Mit seiner schrecklichen blendenden Helle, wie schnell würde der  
Sonnenaufgang mich töten,  
Könnte ich nicht jetzt und allzeit Sonnenaufgang aus mir  
selbst entsenden.  
Auch wir steigen auf, blendend und furchtbar wie die Sonne;  
Unser eigenes Ich fanden wir, o meine Seele, in der stillen  
Frische des Taganbruches.

Heute vor Sonnenaufgang bestieg ich einen Hügel und  
betrachtete das wimmelnde Himmelszelt,  
Und ich sprach zu meiner Seele: *Wenn wir alle diese Welten  
umfassen werden und die Freude und das Wissen  
jeglichen Dinges, das auf ihnen, werden wir dann gefüllt  
und befriedigt sein?*  
Und meine Seele sprach: *Nein, wir ersteigen diese Höhe nur,  
um sie hinter uns zu lassen und darüber hinaus fortzufahren.*

– WALT WHITMAN

**A**lles, was Du siehst, hat seine Wurzeln in der unsichtbaren Welt. Die Formen mögen sich verändern, doch die Essenz bleibt gleich. Jeder noch so schöne Anblick wird verschwinden; jedes süße Wort wird vergehen. Doch sei nicht entmutigt, denn die Quelle, aus der sie kommen, ist ewig, wächst ständig, verzweigt sich, spendet neues Leben und neue Freude. Warum weinst Du? Die Quelle ist in Dir, und diese ganze Welt entspringt ihr.

- Jalaluddin Rumi