Im Flow des Lebens

Silvia Siegenthaler

Hingabe ist ein Sich-hinein-Geben und Darin-Aufblühen. Hingabe ist ein Geben und Empfangen und ist der Schlüssel zu Inspiration, Meditation und Kunst – und Lebenskunst.

Was bedeutet Hingabe?

Wir arbeiten mit Hingabe an einem Projekt, an einem Kunstwerk, an einer Aufgabe. Ohne diese Hingabe sind wir nur halbherzig dabei, und das Ergebnis wird ein anderes sein. Wie können wir uns dem Leben hingeben? Was bedeutet, sich Gott hinzugeben, wovon Mystikerinnen und Mystiker in allen Religionen und Traditionen sprechen? Hingabe führt uns in die Kraft des „Jetzt", in die Verbindung mit der Zeitlosigkeit und zu den Quellen von inspirierter Kunst.

Wahre Hingabe heißt nicht, dass wir jede Situation hinnehmen und passiv bleiben oder nicht selbst denken und entscheiden. Hingabe ist die innere Weisheit, sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen. Den Fluss des Lebens erlebe ich in der immerwährenden Gegenwart. Hingabe heißt, mich der Gegenwart nicht zu widersetzen. Indem ich die Gegenwart rückhaltlos annehme, gebe ich mich von Moment zu Moment dem Leben hin. Das Annehmen von dem, was im gegenwärtigen Augenblick gerade ist, bereitet den Weg für die Gestaltung zur weiteren Entfaltung. Emotionaler und mentaler Widerstand stoppt den Fluss der Möglichkeiten. Wenn ich im Widerstand bin, stemme ich mich entgegen. Ich stehe und stecke fest. Hingabe ist ein tiefes Bewusstsein des Vertrauens ins Leben und in die konstruktiven Gestaltungskräfte. Hingabe geht mit dem Augenblick. Durch die Kraft der Hingabe kapitulieren wir nicht vor Problemen und geben nicht auf. Hingabe ist ein Wissen,

dass Lösungen zu finden sind. Es ist ein Wissen um das eigene schöpferische Potential und das Potential der unendlichen Schöpfung, in der wir leben. Hingabe ist Aktivsein, im Fluss der Entwicklung, in dem wir voller Vertrauen Schritt für Schritt vorangehen. Hingabe ist die innere Freiheit, positiv präsent zu sein, in dem was ist, so wie es ist. Hingabe im tiefsten Sinn ist Vertrauen in Gott, der Glaube, der heilt und uns mit der inneren Quelle verbindet. Deshalb betonte Jesus immer wieder: „Dein Glaube hat dich geheilt."

Hingabe und Selbstliebe

Hingabe ist Liebe und Begeisterung im gesunden Verhältnis von Geben und Empfangen. Auf die Frage, was das wichtigste Gebot sei, antwortete Jesus:

„Liebe Gott, deinen Vater, mit deinem ganzen Herzen und mit deiner ganzen Seele und mit all deinen Gedanken, und liebe alle Menschen wie dich selbst. Dieses zweite Gebot ist genauso wichtig wie das erste und ist in diesem enthalten. Alle anderen Gebote sind diesem Gebot untergeordnet." (Mt 22,37 – 40; Mk 12,28 – 31)

Wahre Hingabe hat eine reale Signatur der Selbstliebe und der Alliebe, der Freiheit, des Glücks – der Ekstase. Hingabe führt durch das Portal der inneren Verbundenheit zu wahrem Glück. Sie zeigt uns, wofür wir „brennen".

Wachheit, klares Unterscheiden und Achtsamkeit sind keine Gegensätze zur Hingabe. Sie bilden vielmehr den authentischen Grund, auf dem die Wellen der Hingabe fließen. Hingabe und Selbstliebe gehören zusammen. Ansonsten kommen wir in Schwierigkeiten. Denn die Neigung zu Hingabe hat auch Schattenseiten.

Schattenseiten der Hingabe

Mit Hingabe sind Innovationen möglich. Mit Hingabe sind Menschen zu begeistern, jedoch nicht nur zum Wohle aller, im Sinne des Altruismus, sondern auch für Ideologien der Macht und falsche Heils- und Erfolgsversprechen. Dies sehen wir in der Geschichte der Religionen und auch in der Weltgeschichte und in der Psychologie der Werbung.

Ein Mensch, der seine Arbeit mit Hingabe ausführt, zeigt Motivation und Kompetenz. Hingabe ist umsatzfördernd. Es ist ein Geschäftsmodell. Hingabe kann deshalb auch instrumentalisiert und „institutionalisiert" werden. Was wir manipulieren und steuern, das kontrollieren wir auch. Die Schattenseite der Hingabe ist die berechnende Haltung, die bis zur Ausnutzung und Täuschung der Mitmenschen gehen kann.

Wenn die wahre Hingabe, das innere Erfülltsein, fehlt, wird dies durch äußere Dinge kompensiert, heute vor allem durch die digitale, virtuelle Welt. Sie ist eine Falle für viele „Welt- und Lebensflüchtlinge". Dasselbe gilt für alle Phänomene, die im Menschen Faszination auslösen, und dazu gehören auch geistige Phänomene, Projektionen durch Hellsichtigkeit und „paranormale" Erlebnisse.

Hingabe bedeutet nicht Unterordnung und Selbstaufgabe, die dazu führt, dass man sich selbst nicht mehr wahrnimmt (Workoholic) oder sich ausnutzen lässt oder andere (auf irdischer oder geistiger Ebene) auf ein Podest stellt. Situationen, die den Menschen dazu bringen, die Ebenbürtigkeit aufzugeben, rufen nach einem Innehalten. Wenn ich immer öfter über meine Grenzen gehe und die Anstrengung belastend groß bis destruktiv wird, ist es höchste Zeit, Stopp und Nein zu sagen.

Sakrale Architektur und Kunst

Wir alle sind schon durch ein altes Portal einer Kapelle, einer Kathedrale oder eines Doms geschritten und haben dabei den Eintritt in eine „andere Welt" gespürt. Das Portal ist durch mehrere Bogenfelder (Archivolten, lat. arcus volutus: „gewölbter Bogen") umrahmt. Diese können schlicht und undekoriert oder auch in die Tiefe gestaffelt und kunstvoll gestaltet sein.

Die Schmuckfläche im Giebelfeld (Tympanon) hat meistens eine dreieckige oder gerundete Form. Das Portal und das gesamte Gebäude sind geomantisch ausgerichtet. Sakrale Architektur steht in Resonanz mit der Erde und dem Himmel. Sie sammelt und formt die Kräfte und kann sie ausdehnen.

Wir lassen beim Gang durch die sakralen Bogenfelder zurück, was nicht zu uns gehört, und wir spüren, was wir sind, in unserer Körper-Seele-Geist-Einheit. Wir treten ein über die Schwelle des Portals in die Welt der Engel, der himmlischen Welten und all jener, die den Weg der Verwirklichung vor uns gegangen sind. Was immer im Unguten mit diesen Bauten verbunden ist, die Einladung durch den sakralen Gang singt noch immer – hinter allem Lärm und den Äußerlichkeiten verborgen – das Lied der Hingabe.

Ähnliches können wir in der Natur erleben. Im Wald sind die Baumkronen das Gewölbe (Archivolten), und die natürlichen Baumalleen (von franz. aller: „gehen“) erinnern an den Durch-Gang einer sakralen Architektur. Diese Architektur ist über eine lange Zeit durch die tiefe Empfindung und Verbindung mit der Natur entstanden. Die Welt der Natur wurde, im Licht der planetaren und kosmischen Verhältnisse, präzise wahrgenommen und in Form von Bauten der heiligen Geometrie „materialisiert“.

In prähistorischen Zeiten empfanden die Menschen den offenen Himmel, die Natur und den eigenen Körper als Teil des Mikro- und Makrokosmos. Der vitale Körper der damaligen hochbewussten Menschen war der heilige Tempel und wurde als Portal gewürdigt. Die Bäume, die Himmelsrichtungen und die Sterne am Firmament waren Tore der Kommunikation und Verbindungen mit der geistigen Welt.

„Sterngeboren“: die Hingabe der Lichtwesen

Lichtwesen aus den höheren Welten wurden und werden auf der Erde geboren, weil sie der Transformation der Erde und der Menschheit dienen wollen. In meinem Bild „Sterngeboren“ (sh. Seite 10) entstand aus der oben beschriebenen Dynamik heraus ebenfalls ein Bogenfeld mit der Entsprechung der „Gleichzeitigkeit des Seins“ von Körper, Geist und Seele. Ich begab mich auf einer großen Leinwand über einen Zeitraum von mehreren Monaten hinweg auf eine innere Reise, ohne zu wissen, wo mich das Malen letztlich hinführen wird. Ich malte die Erde, auf die wir morphologisch-biologisch über das Wunder der embryonalen Entfaltung zur Geburt kommen. Ebenso entstanden die Sphären des Ätherkörpers (grün), die den Bogen zur natürlichen Wachstumsbewegung schaffen, sowie die Sphären des Mentalkörpers (gelb), des Seelenkörpers (hellblau, türkis) und des Geistkörpers (magenta-rosa-golden-weiß), durch die der himmlische Mensch in die irdische Welt eingetreten ist.

Im Bild zeigt sich die Gleichzeitigkeit des Seins, die lebenslang gegeben ist. Sie geht nie verloren. Wir sind diese Sphären und wir tragen sie in uns. In

ursprünglichen Zeiten unterstützten sich die Menschen gegenseitig durch ihre ganzheitlich-bewussten Kulturen. Das immer aktuelle Ziel ist die fühlbare Rückverbindung zur wahren Natur des Lebens. Welche Formen der gegenseitig-harmonischen Unterstützung schaffen wir heute?

Wie die Menschheitsgeschichte zeigt, leben wir seit rund fünftausend Jahren in Strukturen, die eine Vereitelung, eine Ablenkung, eine Reduzierung und Spaltung bewirken – bis zur gewaltsamen Unterdrückung der mehrdimensionalen Natur des Menschen. Die Tugend der freien und reinen Hingabe wurde im Laufe der letzten Jahrtausende schwer missbraucht, denn die Vollkommenheit der Hingabe vereint höchste Sanftheit mit höchster Stärke. Sie ist absolut kraftvoll und bewusst. Sie geschieht in der Anbindung zur Quelle, zu Gott im eigenen Innern.

Hingabe und Meditation

Die Weltsituation können wir nicht ändern, aber unsere Gedanken, unsere Einstellung und unsere Ausrichtung. Das morphogenetische Feld wird durchlichtet, einfach und allein schon über die Kraft der Stille unserer inneren Erinnerung und Ausrichtung. Hingebungsvolle Menschen, Gruppen und Systeme lassen sich durch das friedvolle Feld der guten Visionen frei und offen inspirieren.

Meditieren für sich allein und Meditieren zusammen mit anderen Menschen, beides ist grundlegend und ergänzt sich gegenseitig. Gemeinsam erleben wir eine potenzierte Kraft, die anders ist als wenn wir nur allein meditieren. Ein griechisches Wort für die göttlich erfüllte Inspiration, wenn eine Gruppe sich mit der inneren Quelle verbindet, ist Homothumadon (Betonung auf dem u): „mit einer gemeinsamen Ausrichtung des Geistes; in Übereinstimmung von Gedanken, Absicht und Gefühl“, von grch. homós, „ein und dasselbe, unisono“, und thymós, „Temperament, Emotion des Geistes, das Prinzip des Lebens, des Gefühls und des Denkens“.

Dieses Wort kommt im Neuen Testament zwölfmal vor, davon elfmal in der Apostelgeschichte, d. h. in der Beschreibung des Wirkens der direkten Schüler

Hingabe

Gott ist mein Licht

Jesu. „Homothumadon“ war das Merkmal ihrer Zusammenkünfte in gemeinsamer, kraftvoller Intention, erfüllt vom Geist des christós: „Unsere Liebe möge einen Einklang erzeugen, der wirke, wie im Himmel so auf Erden, und unsere Gedanken und unsere Herzen seien unisono auf die Stille des göttlichen Friedens ausgerichtet.“

Die Magie des Lebens

Meditation ist etwas ganz anderes als eine weltliche Pflicht oder Aufgabe, die erfüllt werden soll, damit sie erledigt ist und wir „frei“ sind für das Nächste. Spirituelle Freiheit ist kein Ziel, das wir in der Zukunft erreichen. Sie ist die Realität unserer wahren Natur. Ziel der Meditation ist nicht irgendein Punkt in der Zukunft, sondern das bewusste „Auftauchen“ aus dem Gedanken- und Zeitfluss in das Sein im Hier und Jetzt. Denn in der Meditation ist das Ziel immer auch der Weg: das Bei-sich-Ankommen.

Die „Magie“ des Lebens beginnt, sobald wir uns für die Hingabe entschließen, indem wir im Geiste einfach alles genau so lassen, wie es schon ist. Dann geschieht wahre Veränderung – die Paradoxie des Lebens und Schöpfens. Kein Widerstand, keine Aufregung, kein emotionelles Anhaften oder Ablehnen. Dann erkennen wir plötzlich, dass wir aus der Zeit geglitten sind. Wir „vergessen“ die Zeit. Wir haben immer noch jeden Gedanken, jedes Gefühl, jede Empfindung, aber wir sind nicht mehr in ihnen gefangen. Während wir in diesem Raum jenseits der Zeit ruhen, werden vorübergehende dramatische Erfahrungen immer weniger faszinierend. Allmählich werden wir uns des unsichtbaren, unendlichen Raumes gewahr, der alle Erfahrungen umschließt. Sobald wir uns der Stille dieser unsichtbaren Unendlichkeit gewahr sind, spüren wir die Geborgenheit und nährende Kraft. Sie ist lebendig, sie ist die ultimative Quelle des Lebens – die Quelle in uns.

Text, Gemälde und Fotos: Silvia Siegenthaler

Literaturhinweis:

1. Siegenthaler, S.: Meditation, Verbindung mit der inneren Quelle – Inspirationen auf pädagogischer Grundlage, Govinda-Verlag, 2020
2. Siegenthaler, S. und Risi, A.: DVD Klang-Reise – Mantras aus verschiedenen Kulturen und Mysterienschulen, mit Begleitheft, Govinda-Verlag, 2012, zweite überarbeitete Auflage 2020