

*Geh
den
inneren
Weg*

Texte der
Achtsamkeit
und Kontemplation

Herausgegeben und eingeleitet
von Willigis Jäger

Mit einem Nachwort
von Alexander Poraj

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Ein einfach-leben-Buch



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019

www.herder.de

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rosenheim

Umschlagmotiv: © John Kellerman/Alamy Stock Photo

Satz: post scriptum, Vogtsburg-Burkheim

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-00862-7

Der Weg ist das Ziel!

Hinter jeder Biegung suchte ich
und fand Dich nicht.
Wie in einem Labyrinth irrte ich umher.
Es trieb mich vom Weg ab,
in die andere Richtung,
wie ich meinte,
nach außen,
nicht zu Dir,
den ich suchte.
Verzweifelt kletterte ich
über Hindernisse und Zäune,
bis ich merkte,
ich war schon immer da.
Der Weg ist das Ziel!

Willigis Jäger



Inhalt

Jenseits von Wort und Weihrauch Einleitung	9
Das Denkbare	21
Das Hörbare	33
Das Sichtbare	41
Das Spürbare	51
Die Leere	75
Es ist wie es ist	109
Schlusswort	153
Das Lied der Gegenwart Nachwort von Alexander Poraj	155
Quellennachweis	159
Anfänge und Überschriften der Texte in alphabetischer Reihenfolge	165

Jenseits von Wort und Weihrauch

Einleitung

Das vorliegende Textbuch enthält Gedichte und Prosastücke von Autoren, die zeitlich wie auch kulturell in den unterschiedlichsten Epochen, Konfessionen und gesellschaftlichen Strukturen ihr Zuhause hatten oder haben. Trotz dieser sehr breiten Fächerung haben alle diese Texte für mich eines gemeinsam: Sie sind eindeutige Zeugnisse einer Erfahrung, die unberührt bleibt von Ort und Zeit, Religion, Bildung und sozialer Zugehörigkeit des Verfassers. Ich nenne diese Art der Erfahrung »transkonfessionelle Erfahrung« und die spirituellen Wege, die in die Erfahrung führen, »transkonfessionelle Spiritualität«.

DIE WAHRE EINHEIT DER RELIGIONEN. Die Erste Wirklichkeit, die wir Abendländer seit einigen Jahrtausenden Gott nennen, wird von den einzelnen Religionen verschieden benannt: das Absolute, Gottheit, Tao, Sunyata, Nirvana. Sie entzieht sich letztlich jeder Benennung oder Sichtbarmachung durch Verstand und Sinne. Der Versuch, dieser Ersten Wirklichkeit einen für alle akzeptierbaren Namen zu geben, trennt die Religionen. Daher kam es in der Geschichte immer wieder zu Glaubenskriegen, zu Verfolgungen, Verleumdungen, Herabsetzungen usw. Heute sind wir, wenn auch nicht durchwegs, wenigstens beim Dialog angekommen. Religionen sind Wege, auf denen der Mensch zu seinem Ursprung zurückfinden soll, zu dem, was wir unser tiefstes Wesen nennen oder auch das Göttliche in allem, was existiert. Da wir einen Namen brau-

chen, wenn wir davon sprechen, nenne ich diesen Urgrund »Erste Wirklichkeit«. Darunter verstehe ich keine Person, sondern jenen nicht beschreibbaren Hintergrund aller Religionen und spirituellen Wege. Aber man kann auch weiterhin Gott sagen, wenn das Wort so verstanden wird.

RELIGION IST ZU VERGLEICHEN MIT DEM MOND, der die Erde erleuchtet, aber seine Kraft von der Sonne bekommt. Er hat aus sich heraus keine Kraft. Sein Leuchten ist nur der Widerschein der Sonne. Wenn der Mond sich zwischen Sonne und Erde schiebt, gibt es eine Sonnenfinsternis, und es wird dunkel auf der Erde. Das Göttliche ist zu vergleichen mit der Sonne. Es strahlt die Religion an, damit sie dem Menschen leuchtet und ihn im Dunkel seines Suchens begleitet. Wenn die Religion sich aber zu wichtig nimmt und sich zwischen Gott und Mensch schiebt, verdunkelt sie Gott. Es gibt eine Gottesfinsternis. Das gilt für alle Religionen. Während meines langen Aufenthaltes in Japan überraschte mich immer wieder, wie rasch junge Abendländer Buddhisten oder sogar Mönche wurden, sich die Haare scheren ließen und ein schwarzes Gewand anzogen. Sie merkten nicht, dass sie im Grunde nur wieder in ein religiöses System einstiegen.

RELIGIONEN SIND VERGLEICHBAR MIT GLASFENSTERN. Sie bleiben dunkel, wenn sie nicht von hinten durch das Licht erhellt werden. Dieses Urlicht ist dem Verstand und den Sinnen nicht greifbar. Im Glasfenster aber bekommt es Struktur und wird für jeden Menschen erkennbar. Wir sollten jedoch nie vergessen, dass nicht das Glasfenster das Letzte ist, sondern das Licht, das dahinter leuchtet. Religion hat oft die Tendenz, ihre Anhänger auf die Strukturen des Fensters festzulegen. Nur wenige sagen ganz offen, dass heilige Schriften, Symbole und Riten nur die Finger sind, die auf den Mond zeigen, aber nicht der Mond (die Wahrheit) selbst. Die Einheit

der Religionen kann nie in ihren Aussagen, Bildern, Symbolen und Liturgien liegen, sie liegt in der Erfahrung dessen, was Worte, Bilder und Riten kundtun wollen. Darum ist die wahre Einheit nur in der Mystik der Religionen zu finden. Nur wer hinter all den Strukturen die Erste Wirklichkeit erfährt, hat Sinn und Ziel der Religion verwirklicht. Es bleibt daher für die Religionen wichtig, ihre Begriffe, Symbole und Bilder durchsichtig zu halten, damit sie das, was sie offenbaren wollen, nicht verdecken. Das gilt für die vielfältigen Gruppierungen im Buddhismus und Hinduismus genau so wie für die theistischen Religionen.

IN IHREM ZIEL SIND SICH DIE RELIGIONEN EINIG. Wenn man bis ins Mark vordringt, stößt man auf dieselbe Wahrheit. Sie ist nur verschieden benannt. In ihren Wegen zu dieser letzten Wahrheit und in ihrem Versuch, sie zu benennen, unterscheiden sie sich. Ich meine sogar, dass wir die Vielfalt brauchen, um möglichst viele Facetten des Göttlichen in Bildern und Worten zu erfassen. Darin liegt die Bedeutung der Religionen, die Menschen immer wieder auf diese Wirklichkeit zu verweisen, die hinter allen Bildern und Konzepten liegt. Sie waren und sind in der Menschheitsgeschichte wichtige Wegweiser in diese andere Dimension. Dass sie ihre Aufgabe nicht voll erfüllen konnten, liegt wohl in der egozentrischen Verfasstheit des gegenwärtigen Menschen. Der Kosmos ist eine große Symphonie, die in vielen Variationen erklingt. Niemand hat sie komponiert, niemand dirigiert sie von außen. ES erklingt als diese Symphonie. Jede Form ist eine ganz individuelle Note, einmalig und unverwechselbar. Darin liegt auch unsere Würde und Individualität.

JEDE MYSTIK IST LETZTLICH TRANSKONFESSIONELL. Das führt oft zu provokativen Texten der Mystiker. Rumi sagt: »Das Kreuz und die Christen nahm ich von allen Seiten in Au-

genschein. Er war nicht am Kreuz. Ich ging zum Hindu-Tempel, zu der alten Pagode. An beiden Orten fand ich keine Spur von ihm. Ich ging zu den Höhen von Herat und nach Kandahar, schaute mich um. Er war nicht auf den Höhen und nicht in der Niederung. Entschlossen stieg ich zur Spitze des Kaf-Berges. Dort wohnte nur der Anqa-Vogel. Ich ging zur Kaaba und traf ihn dort nicht. Ich fragte Ibn Sina nach seinem Wesen: Er war jenseits der Definitionen des Philosophen Avicenna ... Ich schaute in mein eigenes Herz. An diesem Orte sah ich ihn. Er ist an keinem anderen Ort ...« Dabei war Rumi ein frommer Muslim und wollte seine Religion bestimmt nicht herabsetzen. Aber letztlich zählte für ihn die Wahrheit, die er erfahren hatte.

Kabir drückt das Gleiche in einem Gedicht so aus: »O, der du Mir dienst, wo suchst du Mich? Siehe, Ich bin bei dir. Ich bin weder im Tempel noch in der Moschee, weder in der Kaaba noch auf dem Kailash. Weder bin Ich in Riten und Zeremonien noch in Yoga oder Entsagung. Wenn du ein wahrhaft Suchender bist, wirst du Mich sogleich sehen, Mir begegnen im gleichen Augenblick. Kabir sagt: O Sadhu! Gott ist der Atem allen Atems« (Kabir, S. 1).

Von Johannes vom Kreuz schreibt John Chapman, ein christlicher Spiritual, der ein großer Ratgeber und Begleiter für Menschen auf ihrem spirituellen Weg war, dass er Johannes missverstanden habe, bis er den zeitlosen Mystiker in ihm entdeckte: »Der heilige Johannes vom Kreuz ist wie ein mit Christentum vollgesaugter Schwamm. Drückt man alles heraus, bleibt die volle mystische Theorie zurück. Infolgedessen habe ich Johannes vom Kreuz fünfzehn Jahre lang gehasst und einen Buddhisten genannt. Ich liebte die heilige Teresa und las sie immer wieder und immer wieder. Sie ist zuerst Christin und nur in zweiter Linie Mystikerin. Dann ging mir auf, dass ich - was das Beten anging - fünfzehn Jahre vergeudet hatte.«

WER DIE QUELLE KENNT, TRINKT NICHT AUS DEM KRUG. In der Erfahrung der Wirklichkeit liegt für den Mystiker die wahre Bedeutung der Religion. Hier liegt auch die wirkliche Einheit. Das interkonfessionelle Gespräch ist von großer Bedeutung. Ebenso die Schaffung eines Weltethos durch die Religionen. Aber die wahre Einheit der Religionen liegt in der Erfahrung dessen, was ihre heiligen Bücher und Rituale verkünden. Letztlich sind Bekenntnisse nur verschiedene Aufstiege, die zum gleichen Gipfel führen sollen. Die Wahrheit kann nur *eine* sein. - Ein spiritueller Weg lässt sich an jedem Ort gehen. Er braucht keine Religion, kein Dogma, keine organisierte Gemeinschaft, keinen Tempel und keine Kathedrale, man muss sich nicht die Haare scheren lassen und keine schwarzen Gewänder anziehen. Er lässt sich in jeder denkbaren Gesellschaftsform verwirklichen, ganz gleich, welche religiösen oder allgemein menschlichen Züge sie verfolgt. Alle Menschen haben eine Grundstruktur, die ihnen den mystischen Weg ermöglicht. Eckehart sagt daher: »Denn wahrlich, wenn einer wähnt, in Innerlichkeit, Andacht, süßer Verzücktheit und in besonderer Begnadung Gottes mehr zu bekommen als beim Herdfeuer oder im Stalle, so tust du nicht anders, als ob du Gott nähmest, wändest ihm einen Mantel um das Haupt und schöbest ihn unter eine Bank. Denn wer Gott in einer (bestimmten) Weise sucht, der nimmt die Weise und verfehlt Gott, der in der Weise verborgen ist« (Predigt 6).

Ein geflügeltes Zen-Wort sagt: »Zen ist nicht in der Überlieferung der Schriften.« Mystiker lehnen die Religion nicht ab. Sie verweisen nur auf das Eigentliche, das sich hinter Worten und Bildern verbirgt. Sie möchten die Urerfahrung der Ersten Wirklichkeit ganz persönlich zum Ausdruck bringen. Die Institutionen wollen das nicht hinnehmen. Daher wurde z. B. der Sufi Halladsch hingerichtet. Er sagte: »Ungläubig ward ich nun für Gottes Religion: Mir ist Unglaube Pflicht - doch schlecht bei den Muslimen! Dann sprach ER zu mir: ›Kehre

um und folge mir nicht; es könnte dir schaden!« (Halladsch, S. 66). D.h.: Du könntest deswegen verfolgt werden - was auch tatsächlich geschah. Oder er rief: »Ich bin der, den ich liebe, und der, den ich liebe, ist ich« (Halladsch, S. 23).

Mystiker wählten daher oft die Sprache der Dichtung. Sie ist meist unverfänglicher, kann aber von den Eingeweihten gedeutet werden. So ist z. B. das »Hohe Lied« im Alten Testament ein sehr profanes Liebeslied. Für den Mystiker verbergen sich darin aber innigste Erfahrungen mit Gott, dem über alles Geliebten.

DER WEG IN DIE ERFAHRUNG FÜHRT ÜBER DIE SINNE UND DEN KÖRPER. In der christlichen Mystik war das allerdings selten der Fall. Der Körper war vielmehr verachtet. Ein manichäischer Rest, der sich als Verachtung des Körpers, der Sexualität und auch der Frau zeigte, hinderte christliche Mystiker oft in ihrer Ausdrucksweise. Die Erfahrungen mussten »redogmatisiert« werden, um nicht mit der Institution in Konflikt zu geraten. Liest man jedoch ihre Gedichte, dann erfährt man, dass auch bei ihnen die Erfahrung oft über die Sinne und den Körper lief. Das Sichtbare, Hörbare und Spürbare führte in die Leerheit und aus der Leerheit zur Realisation der Wirklichkeit und die Rückkehr ins Leben.

WENN DIE RELIGIÖSEN BILDER UND KONZEPTE FALLEN, wenn der religiöse Unterbau, der Halt gegeben hat, wegbriecht, kommt die erste schwere Krise. Das gilt für Buddhisten und ihre Konzepte von der Leerheit, für ihre Vorstellungen von Bodhisattvas und Wiedergeburt genauso wie für die Theisten. Der alte Glaube gibt keine Sicherheit mehr. »Gott ist tot.« »Töte Buddha, wenn du ihm begegnest«, hören die Zen-Schüler. Die mystische Literatur ist voller Klagen. »Warum bin ich in die Wüste geführt worden, warum muss ich durch diese Nacht gehen? Warum fühle ich mich verlassen?« »Der große

Zweifel« erschüttert die bis jetzt so festen Fundamente. Das Leben verliert seinen Geschmack. Die »Nacht der Sinne und des Geistes« lässt es öde und fad erscheinen. Aber der Mensch ahnt trotz aller Unsicherheit, dass es eine Heimat gibt, wo er hingehört, wo alles in Ordnung ist. Immer wieder sagen mir Menschen, dass sie ihre Eltern als Kinder schockiert haben mit der Bemerkung: »Ich bin nicht euer Kind. Ich komme woanders her.« Sie haben sich gleichsam eine Erinnerung an ihre wahre Herkunft bewahrt.

DER TOD DES ICH. Die letzte Stufe auf dem Weg in die Realisation der Wirklichkeit ist der Tod des Ich. Der Tod des Ich ist die Voraussetzung für die Erfahrung des Einen. Wo kein Ich mehr ist, ist auch kein Gegenüber, auch kein Gott. Auch wenn die Mystik dieses Wort Gott immer noch zur Bezeichnung dieser namenlosen Wirklichkeit gebraucht, haftet ihm nichts Personales mehr an. Alle Hoffnungsbilder und religiösen Versprechen fallen wie ein Kartenhaus zusammen. Es bleibt das, was die Mystik mit »Nichts« bezeichnet. Dieses Nichts, das Eckehart »Gottheit« nennt, das Zen »Leerheit« und Johannes vom Kreuz »nada«, ist Ziel und Quelle zugleich. Für Johannes vom Kreuz führt bereits der Aufstieg über die Stufen des »nada« auf den Berg, und auf dem Gipfel des Berges ist ebenfalls »nada«. Hier gibt es auch keine Religion mehr. Die Erfahrung ist transkonfessionell, transpersonal, nicht-dual und jenseits aller Konzepte. Damit hört die Umschreibung mit Begriffen auf. Die mystischen Texte aber lassen ahnen, dass diese Leerheit nicht leer ist und das Nichts nicht nichts ist. - Damit ist aber nicht das Ende des Weges erreicht. Es ist gleichzeitig Wendepunkt und führt zurück ins Leben, und damit geschieht die Integration der Erfahrung in den Alltag. Über das Nichts führt der Weg ins Alles. Immer wieder brechen Menschen in diese Erfahrung durch. So schrieb mir einmal eine Schülerin: »Im Nichts angekommen, wird alles zu nichts. Es gibt

hier kein Gesetz, kein Gut und Böse, kein Leben und keinen Tod. Keinen Gott, keine Erlösung, keine Sünden, kein Karma. Keine guten und keine bösen Absichten, keine Vorstellungen mehr, keine Werte mehr. Kein Morgen und kein Gestern. Nur dieser eine wunderbare Augenblick. Ich bin absolut frei. Es ist mein Zuhause, es ist unser aller Zuhause. Es gibt nichts, keinen Menschen, kein Ding, kein Tier, kein Staubkorn, das nicht aus ihm entspringt. Es ist wunderbar. In mir ist absoluter Frieden und Liebe.«

DER WEG NACH INNEN IST DER WEG NACH AUSSEN. Dieser Prozess zurück in den Alltag wird in einer alten Geschichte erzählt. »Ein Mann hackte Holz am Rande eines Waldes und verdiente sich damit seinen Lebensunterhalt. Als ein Einsiedler des Weges kam, fragte er diesen nach einem Wort fürs Leben. Der Einsiedler sagte: ›Gehe tiefer in den Wald!‹ Der Mann ging tiefer in den Wald und fand schöne Bäume, er fällte sie und verkaufte sie als Bauholz. Er wurde wohlhabend. Eines Tages fiel ihm ein, dass der Einsiedler gesagt hatte: ›Gehe tiefer in den Wald!‹ Er ging tiefer in den Wald und fand eine Silbergrube. Er baute sie ab und wurde sehr reich. Aber eines Tages fiel ihm ein: Der Einsiedler hat ja gesagt: ›Gehe tiefer in den Wald!‹, und so machte er sich wieder auf und ging tiefer in den Wald. Er fand wunderbare Edelsteine (Symbol für Erleuchtung). Er freute sich daran, aber dann fiel ihm das Wort des Einsiedlers ein: ›Gehe tiefer in den Wald!‹ Er machte sich noch einmal auf und ging tiefer in den Wald, und eines Morgens stand er wieder am Waldrand, wo er angefangen hatte, Brennholz zu schlagen.«

MYSTIK WIRD OFT VERWECHSELT MIT VERZÜCKUNG, ELEVATION, PRÄKOGNITION, VISIONEN. Für die echte Mystik sind das parapsychische Phänomene, die zwar für den Einzelnen auf dem Weg eine gewisse Bedeutung haben kön-

nen, aber von der echten Mystik des Ostens und des Westens mehr als Hindernis gewertet werden. Wer einen Erfahrungsweg bis zum Ende geht, kommt wieder in den Alltag. Dort hat sich alle Erfahrung zu bewähren. Ziel ist nicht eine abgehobene Ekstase, sondern die volle Entfaltung unseres Menschseins. Schauplatz ist der Alltag, der Marktplatz oder, wie es einer formuliert hat, der Hauptbahnhof, auf dem das Mysterium stattfindet. Das letzte Ochsenbild aus der Zengeschichte »Der Ochs und sein Hirte« zeigt besonders deutlich, dass es um den Alltag geht. Der zehnte Vers lautet: »Mit entblößter Brust und nackten Füßen kommt er herein auf den Markt. Das Gesicht mit Erde beschmiert, der Kopf mit Asche über und über bestreut. Seine Wangen überströmt ein mächtiges Lachen. Ohne Geheimnis und Wunder zu mühen, lässt er jäh die dürren Bäume erblühen.«

Eckehart macht das am Beispiel von Maria und Marta klar. Entgegen der herkömmlichen Auslegung meint er in einer Predigt, dass Marta weiter ist als Maria: »Lausche auf das Wunder! Wie wunderbar: draußen und zugleich drinnen, begreifen und umgriffen werden, schauen und das Geschaute selbst sein, halten und gehalten werden, das ist das Ziel, wo der Geist in Ruhe verharret, der lieben Ewigkeit vereint. ... Marta fürchtet, dass ihre Schwester im Wohlgefühl und in der Süße stecken bliebe, und wünschte, dass sie würde wie sie selbst« (Eckehart, Predigt 28). Maria muss durch ihre Erleuchtungserfahrung noch hindurchgehen, um wieder in den Alltag zu kommen. Dort, in den einfachen Dingen des Lebens, gilt es, die göttliche Wirklichkeit zu erfahren. Diese Beispiele zeigen wesentliche Charakteristika der mystischen Erfahrung im transpersonalen Bewusstseinsraum: Diese flieht nicht in die uroborische Einheit eines falschen Paradieszustandes. Im Gegenteil: Sie hat sich immer aus den Armen der »Großen Mutter« befreit. Erich Neumann nennt die falsche Mystik »uroborische Pseudo-Mystik«, diese ist weltverneinend, ja weltverachtend.

ECHTE MYSTIK IST WELTBEJAHEND. Sie bejaht nicht nur Welt und Mensch, sondern auch den Geschichtsprozess in der Zeit. Denn der Mystiker erfährt ja alles als Ausdrucksform der Urwirklichkeit. Sein kosmisches Bewusstsein lässt ihn nicht auf ein zukünftiges Jenseits warten, auf einen Himmel oder eine bessere Wiedergeburt. Die Vollendung liegt vielmehr im Hier und Jetzt. Sie ist nur verborgen. Wenn der Mensch seine fast kindhafte Homozentrik und Geozentrik überwunden hat, weiß er sich in den evolutionären Prozess, in dem sich die Leerheit entfaltet, eingebunden. Unio mystica, Satori erscheint als Geborenwerden und Sterben, das Gute wie auch das sogenannte Böse wird als Vollzug des Lebens im Hier und Jetzt erfahren. Dadurch, dass die Leerheit schaffend und gebärend ist, ist sie ihrem tiefsten Wesen nach weltbejahend. Die Erfahrung dieser Wirklichkeit lässt auch den Mystiker schöpferisch und weltbejahend werden. Aus diesen Grundgegebenheiten leitet sich auch die Verantwortung des Menschen für die Welt ab. »Der schöpferische Mystiker war von jeher das Kreuz der Kirche. Aber diesen Leuten verdankt die Menschheit ihr Bestes«, schreibt C. G. Jung (Jung, S. 360).

WARUM DANN NOCH CHRIST SEIN? Das Christentum ist der Ausgangspunkt meines spirituellen Weges. Ich finde in der theistischen Mystik genau das Gleiche wie in der Mystik der östlichen Religionen. Mein Meister Yamada Koun hätte sich gewundert, wenn ich Buddhist geworden wäre, als ob in der buddhistischen Religion etwas wesentlich anderes zu finden wäre als im Christentum. Natürlich sehe ich die Unvollkommenheit der christlichen Religion, aber diese Unvollkommenheit finde ich in allen Religionen. Gerade jetzt ist ein Buch erschienen, in dem aufgezeigt wird, wie sehr Buddhismus und Zen im letzten Krieg in die Kriegspropaganda Japans verwickelt waren.