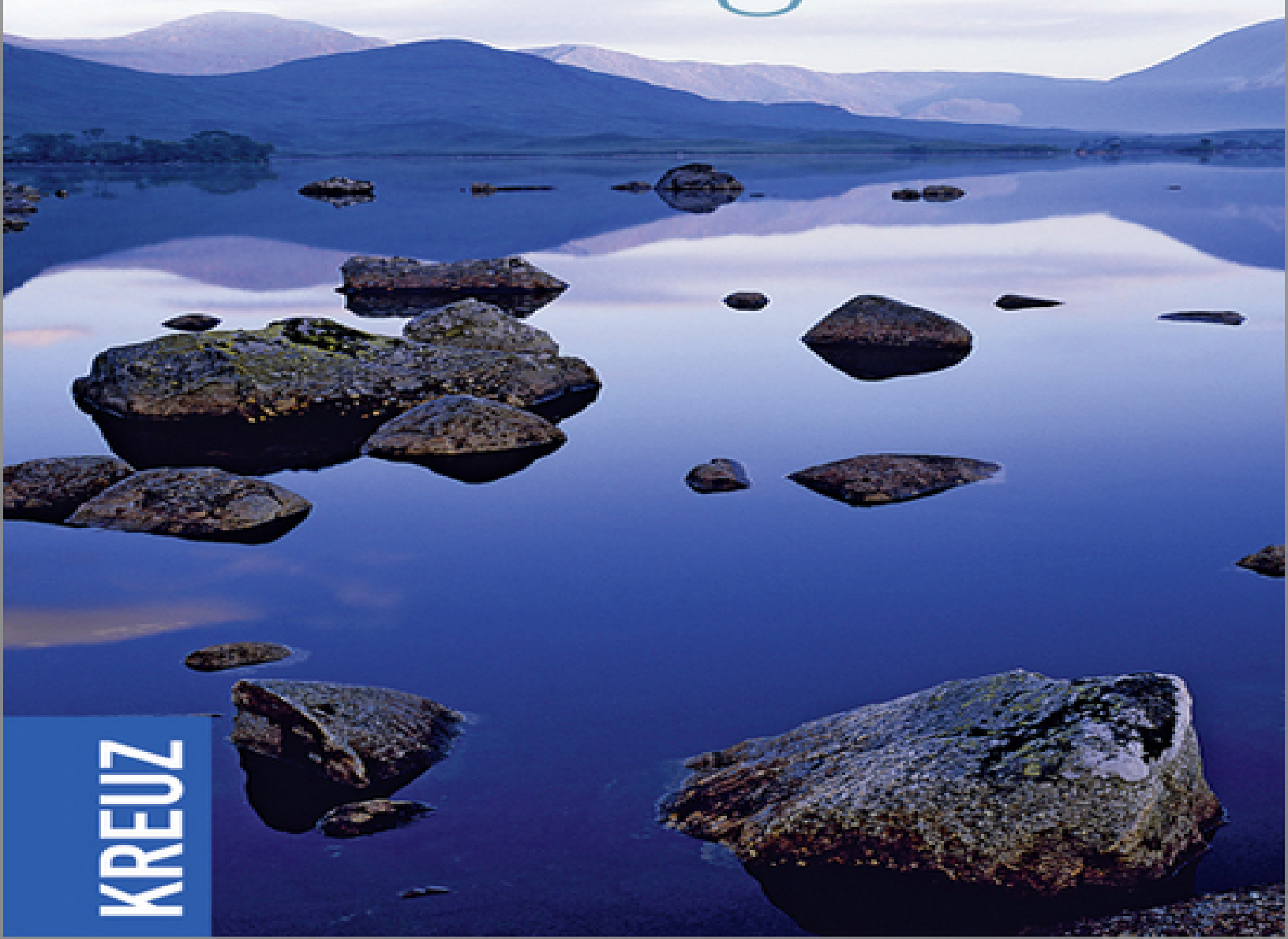


WILLIGIS JÄGER

Kontemplation -  
ein spiritueller  
Weg



KREUZ

WILLIGIS JÄGER

Kontemplation -  
ein spiritueller  
Weg



KREUZ

Willigis Jäger

# Kontemplation – Ein spiritueller Weg

Mit Beiträgen von  
Franz Nikolaus Müller und Beatrice Grimm

**KREUZ**

Band 3 der Schriftenreihe  
»West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung«

© KREUZ VERLAG in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2010  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Datenkonvertierung eBook: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

ISBN (E-Book) 978-3-7831-8188-3  
ISBN (Buch) 978-3-7831-8012-1

*Wenn der Mensch in der Übung der inneren Einkehr steht,  
hat das menschliche Ich für sich selbst nichts.*

*Das Ich hätte gerne etwas  
und es wüsste gerne etwas  
und es wollte gerne etwas.*

*Bis dieses dreifache »Etwas« in ihm stirbt,  
kommt es den Menschen gar sauer an.*

*Das geht nicht an einem Tag  
und auch nicht in kurzer Zeit.*

*Man muss dabei aushalten,  
dann wird es zuletzt leicht und lustvoll.*

*Johannes Tauler*

# Vorwort

Aus meinen zahlreichen Gesprächen und auch aus dem Interesse der Medien, die ihrer Leserschaft aktuelle Themen bieten möchten, weiß ich, dass viele Menschen Orientierung und Sinn in ihrem Leben suchen. Manche fühlen sich in ihrem angestammten christlichen Umfeld nicht mehr zu Hause und wenden sich anderen Angeboten zu. Die Naturwissenschaften liefern uns Erkenntnisse, die unser Verständnis von unserer Existenz und dem Kosmos, in dem wir leben, auf den Kopf stellen. Der Weg der christlichen Kontemplation kann uns Antworten auf unsere drängenden Fragen geben.

Dieses Buch ist eine Einführung in die christliche Kontemplation. Darunter versteht die traditionelle Lehre ein »Schauen«, ein Erleben, das über die rationale Erkenntnis hinausgeht. Kontemplation führt den Menschen in eine Erfahrungsebene, die nicht ein Sehen mit den leiblichen Augen bedeutet, sondern eine Bewusstheit, jenseits unserer Ratio. In der kontemplativen Übung begreifen wir nicht mit unserem Verstand, meditieren nicht über einem Text oder einem Bild. Das Schauen ermöglicht uns eine reine Bewusstheit, die unsere Person überschreitet.

Die Evolutionsforscher können uns nicht sagen, warum sich in unserer Spezies Bewusstheit entwickelt hat. Die Neurobiologen untersuchen die Funktionsweise unseres Gehirns und finden mehr und mehr, wie es uns mit Hilfe unseres Verstandes gelingt, eine eigene Wirklichkeit zu

schaffen, die nur ein winziger, individuell geprägter Ausschnitt unseres Universums ist. Es ist richtig: Unser Verstand macht uns zu Menschen. Aber wir müssen aufhören, uns mit ihm zu identifizieren. Er ist nur das Werkzeug, ein Instrument, auf dem unser wahres Wesen spielt. Intellektuelles Wissen ist begrenzt und wird uns allein keine Deutung unseres Lebens geben.

Seit jeher spricht man im Gebetsleben von Oratio, Meditatio und Contemplatio, also vom mündlichen Gebet, von der Betrachtung und von einer dritten Erfahrungsebene, vom Schauen. Die Erfahrungsebene des Schauens birgt die Erfüllung unserer Sehnsucht, ob uns das bewusst ist oder nicht. Sie ist grenzenlos und übersteigt alles Rationale. Sie ist unser wahres Wesen, frei von Alter und von Tod. Von dieser Erfahrungsebene und vom Weg, der dorthin führt, handelt dieses Buch.

# I. Spirituelle Entwicklung als Auftrag für die Menschheit

## Sophia perennis – Die Entbindung aus der Ichzentrierung

Johannes Tauler, geboren um 1300, Theologe und Mystiker, verweist in seinen bekannten Predigten immer wieder auf diesen zuweilen steinigen Weg in die Kontemplation. Wie Meister Eckhart ist er davon überzeugt, dass Gott im »Grund« der menschlichen Seele anwesend ist, wenn auch verborgen und dort auch erreicht werden kann, wenn sich der Mensch nach innen wendet und von Zerstreuungen fernhält.

Tauler verweist auf diesen Urgrund des Seins, der dem Menschen sagt, dass er nicht das ist, für das er sich hält. Der Urgrund des Seins, Leerheit, Gottheit, Grund, wie man ihn auch nennen mag, manifestiert sich als diese menschliche Form. Die Form wird vergehen. Das Leben aber, das diese Form kreierte, geht weiter, so wie das

Wasser, wenn die individuelle Welle in den Ozean zurückfällt.

Wir sind als menschliche Spezies nur ein Wimpernschlag in diesem zeitlosen Universum, eine kurze Episode in diesem gewaltigen, evolutionären, kosmischen Geschehen. Aber dieser Wimpernschlag ist ein einzigartiger Ausdruck des Urgrundes, so dass Meister Eckhart sagen kann: »Wenn ich nicht wäre, wäre Gott nicht.« Aus diesem zeitlosen Universum kann nichts herausfallen. Darum hat diese meine Existenz eine unverzichtbare Bedeutung. Darum ist jede Existenz einzigartig. »Gott will gelebt, nicht verehrt werden!«

Unser Hiersein in diesem Leib gleicht einem großen Rätsel. Wir nehmen es als selbstverständlich hin, dass in diesem gewaltigen zeitlosen Universum plötzlich so etwas wie ein geistbegabtes Wesen entstanden ist. Für unseren Verstand ist die Evolution nicht begreifbar. Was wir erforschen, lässt uns nur einen Ausschnitt aus der Fülle unseres Universums erhaschen, vergleichbar mit dem Blick durch ein Schilfrohr, mit dem wir die unendlichen Weiten des Himmels ergründen wollen.

Dabei wohnt in uns allen die unstillbare Sehnsucht, zu verstehen, was unsere Existenz auf unserem Planeten für einen Sinn hat. Aber wo sollen wir suchen?

Es gibt keine wirkliche Deutung unseres Menschseins im rein intellektuellen Bereich. Unser »Normalbewusstsein« kann den Hintergrund unserer Existenz nicht erfassen. Wir haben uns ein Koordinatensystem aus Genen, Familie, Schule, Religion und Gesellschaft aufgebaut, das wir für wirklich halten und mit dem wir unserem Leben eine Deutung geben möchten. Unser Koordinatensystem verschafft uns so etwas wie ein Zuhause, obwohl es nur ein Modell ist, das uns in diesem ungeheueren Weltraum einen

Platz geben soll. Auch die Religion gehört zu diesem Koordinatensystem. Sie ist ein Deutungsversuch unserer Existenz. Leider verabsolutieren wir dieses Koordinatensystem und halten es für die eigentliche Wirklichkeit.

Es ist mein Wunsch, Ihnen mit diesem Buch den christlich-mystischen Weg der Kontemplation zu zeigen. Dieser Weg führt in eine Erfahrungsebene jenseits unserer Ratio. Wenn ich dabei von Gott spreche, so meine ich nicht ein personales Wesen, sondern den transpersonalen Urgrund des Seins, zu dem uns der Weg der Kontemplation Zugang schenkt.

Unser Dasein und Tun von Augenblick zu Augenblick als Manifestation dieses Urgrundes zu erfahren, sollte unser Ziel sein. Tun und Nichttun in jedem Augenblick als die Wirklichkeit zu begreifen ist also das Ziel. Wer wirklich seine wahre Natur kennenlernen möchte, muss sich bedingungslos dem reinen Sein stellen. Das ist nicht einfach. Die Begleitung eines wirklichen Meisters ist wichtig. Nicht eines Lehrers, der Meditation und Kontemplation für ein und dasselbe hält. Es muss jemand sein, der die Konfessionen überschritten hat und selbst in eine Erfahrung des Einen gelangt ist. Deswegen muss ich meine Konfession nicht verlassen, aber ich interpretiere sie anders.

Konfessionen haben eine institutionelle Ebene, sie haben Kirchen, Gemeinschaften und Glaubensbekenntnisse. Sie haben auch eine intellektuelle Ebene, eine Theologie, Theodizee, Metaphysik und Philosophie. Ihre eigentliche Aufgabe sollte es aber sein, uns in die dritte Ebene, in die Ebene der transrationalen und transpersonalen Erfahrung zu führen. Diese übersteigt zwar alle unsere Vorstellungen von Wirklichkeit, aber wir alle haben eine Grundbegabung für diese Ebene.

*Die Ursache von allem hat keinen Namen.  
Sie kann nicht erklärt werden.  
Aber sie ist die einzigartige Ursache aller Dinge.  
Wüstenväter*

# Unsere Erde, ein Staubkorn am Rande unseres Universums

Wir sind nur eine Episode in diesem gewaltigen, evolutionären, zeitlosen Geschehen. Der Kosmologe Martin Rees bezeichnet uns als Sternenstaub. Wie alles auf der Erde bestehen wir aus den Resten längst verloschener Himmelskörper. Dank neuer Teleskope und der Rechenleistung von Supercomputern können wir heute die Entwicklung des Universums über Milliarden von Jahren zurückverfolgen. Damit erfassen wir, wie die ersten Sterne und Galaxien entstanden sind und wie sich diese bis in die Gegenwart entwickelt haben. Unser Weltall ist nicht das einzige. Unablässig entfalten sich neue Universen wie Dampfblasen in einem Topf kochenden Wassers. In solchen parallelen Welten könnten völlig andere Naturgesetze gelten, mit anderer Chemie und skurrilen Lebewesen. Das Weltraumteleskop Hubble stellte fest, dass sich in der unfassbaren Entfernung von 60 Millionen Lichtjahren zwei vorher isolierte Sternhaufen zu einer neuen Galaxie vereinigen und dass durch diesen Crash Milliarden neuer Sterne entstehen. Galaxien kommen und gehen. Wir entdecken einen Planeten nach dem anderen außerhalb unseres Sonnensystems, auf dem es auch Leben geben könnte.

Vor fast 14 Milliarden Jahren soll dieses unser Universum entstanden sein. Fast 14 Milliarden Jahre lang gab es uns nicht und es wird uns eines Tages auch nicht mehr geben. Niemand hat uns vermisst und niemand wird uns einmal vermissen. Wir haben uns, wie alles in diesem Kosmos, aus

der Leerheit, aus dem Nichts entwickelt, aus dem Quantenvakuum sagt die Quantenphysik.

Unsere Erde ist etwa 4 Milliarden Jahre alt. Eindeutige Hinweise auf Leben gibt es seit etwa drei Milliarden Jahre. Vor 650 Millionen Jahren existierte ein Wurm namens »Picaia«, das erste Wesen mit einer Wirbelsäule auf unserem Planeten. Aus ihm entwickelte sich anscheinend alles, was eine Wirbelsäule besitzt. Es entstanden vielfältige Lebewesen, von denen nur ein Bruchteil überlebte. Vor etwa 65 Millionen Jahren starben die Dinosaurier wahrscheinlich infolge eines Kometeneinschlags aus. Langsam entwickelte sich vor etwa 3 Millionen Jahren der Mensch. Doch seit wann sprechen wir vom Menschen im heutigen Sinn? Was zeichnet das Menschsein aus?

Wenn die Saurier nicht ausgestorben wären, hätte der Mensch wohl keine Chance gehabt zu erscheinen. Wenn der Ostafrikanische Graben durch eine Verschiebung der Erdkruste nicht eingebrochen und Ostafrika dadurch versteppt wäre, hätten unsere prähominiden Vorfahren nicht von den Bäumen herunterkommen müssen und sich langsam zu dem entfalten können, was wir heute sind: zu Menschen des 21. Jahrhunderts. Sind wir Zufallsprodukte? Leben wir nur, weil der ostafrikanische Graben eingebrochen ist? Wo ist unser Platz im Kosmos? Was ist der Sinn unserer Existenz auf diesem bedeutungslosen Staubkorn am Rande dieses unvorstellbaren Universums?

# Der Sündenfall

Den Zeitpunkt, an dem unser personales Bewusstsein aus einem prähominiden Vorbewusstsein auftauchte, nennt die Tradition den »Sündenfall«. In Wirklichkeit war es das Auftauchen des rational-personalen Bewusstseins. Der »Sündenfall« war ein Fortschritt in der Entwicklung des Menschen. Er verschloss ein Paradies, aus dem wir als Menschen herausmussten, wenn wir wirklich Mensch werden wollten. »Die Vertreibung aus dem Paradies« war also ein entscheidender Entwicklungsschritt. Es war eine Entbindung aus dem Stadium eines tierischen Bewusstseins. Das Wort Entbindung ist mir dabei sehr wichtig. Es gleicht einer Entbindung aus dem Mutterleib. Plötzlich waren wir eigenständige, unabhängige Wesen. Wir erkannten, dass wir »nackt« waren, dass wir Individuen waren, dass wir »allein« waren. Es ging eine Entwicklungsstufe zu Ende. Der Mensch wurde nicht aus dem Paradies vertrieben, er ist erwachsen geworden und trat aus dem »symbiotischen, tierischen Mutterleib« heraus. Ein schmerzhafter, aber notwendiger Prozess, wie jede Geburt.

# Das personale Bewusstsein

Dieses personale Bewusstsein, das wir entwickelt haben, macht uns zu Menschen. Gleichzeitig führte es zu einer Abgrenzung von der wirklichen Wirklichkeit. Es führte, wie wir heute erkennen müssen, zu einem starken Egozentrismus und Narzissmus. Dieser Narzissmus ist die stetige Ursache für all die verhängnisvollen Auseinandersetzungen in der Menschheitsgeschichte: Kriege, Rassismus, Fundamentalismus der Religionen, Kampf um die Ressourcen, Kampf um die Vorherrschaft in der Welt.

Mehr als 100 Millionen Menschen brachten sich im 20. Jahrhundert gegenseitig ums Leben. Unsere menschliche Geschichte ist eine Geschichte von Gewalt, Vertreibung und Krieg. Die Ägypter kämpften gegen die Syrer, die Syrer gegen die Ägypter, die Perser gegen die Griechen, die Griechen gegen die Perser. Wir lesen von den Feldzügen der Römer, von Dschingis Khan, den Sarazenen, den Kreuzrittern, vom Dreißigjährigen Krieg, der Kolonisierung vieler Erdteile durch die Europäer, den Eroberungen der Spanier und Portugiesen in Südamerika, dem Kampf der Europäer gegen die Indianer in Nordamerika, von Napoleons Feldzügen. Die Menschheitskatastrophen mit Millionen von Toten, verursacht durch Stalin, Hitler, Pol Pot, Mao, die jüngeren Ereignisse in Afrika und Asien sind Teil unserer bedrückenden Menschheitsgeschichte.

Sein oder Nichtsein: Lautet so die Frage, die wir uns angesichts unserer Entwicklung stellen müssen? – In unserer Welt herrscht eine zunehmende Unsicherheit, die Terrorund

Gewaltbereitschaft wächst. Religiöser Fundamentalismus breitet sich aus. Jeder dritte Stadtbewohner lebt in einem Slum, gerade in den ärmsten Ländern unter oft menschenunwürdigen Bedingungen. Die Kluft zwischen Mächtigen und Ohnmächtigen, zwischen Arm und Reich wird immer größer: Ein Sechstel der Erdbevölkerung verfügt über 80 Prozent des erwirtschafteten Inlandsproduktes. Aufgrund des Klimawandels besteht die Gefahr, dass große Flächen der Erde unbewohnbar werden und nicht mehr ausreichend Nahrung zur Verfügung stellen können. Die nutzbaren Süßwasserreserven nehmen rapide ab. Mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung hat zu wenig Wasser. Täglich sterben Tausende Kinder an Durchfallerkrankungen aufgrund von verunreinigtem Wasser. Wir verfehlen uns durch unsere Egozentrik, mit unserem Handeln wie auch mit unserem Nicht-Handeln, gegen die Grundstruktur des Universums, die Einheit und Liebe ist.