

ars vitae 2.1

„Und jetzt? – Geh weiter!“

So hat Willigis Jäger¹ immer an uns appelliert. Der Benediktinerpater und Zen-Meister, unser hochgeschätzter Lehrer und Unterstützer von *ars vitae*, verstarb am 20. März 2020 im Alter von 95 Jahren. Mitten in einer Zeit, in der es auf dem gesamten Planeten still wurde, weil die Menschheit und unsere Zivilisation Bedrohung und Leid durch Corona erfährt, ist er still gegangen.

Der eingeschränkte Verkehr und die beschränkten sozialen Kontakte dieser Zeit ermöglichten uns eine äußere Ruhe. Ob diese äußere Ruhe auch zu einer inneren persönlichen Stille führt, bleibt zu hoffen. Aber wir erfahren zumindest, dass wir noch fähig sind, uns und unsere Umwelt anders wahrzunehmen und schätzen zu lernen. Wir erfahren uns plötzlich außerhalb einer sich ständig beschleunigenden Spirale und erhalten unverhofft die Möglichkeit, zur Stille zu kommen. Es wird sich zeigen, ob diese Möglichkeit uns nachhaltig verändert.

Seine Intention war, Menschen mit der Stille in Kontakt zu bringen. Vor 20 Jahren hat er uns ermutigt und unterstützt, *ars vitae* ins Leben zu rufen. Im April 2020 wollten wir dieses Jubiläum gemeinsam feiern. Nun hoffen wir diesen Anlass am 1. November nachzuholen mit Petra Wagner.²

Die Stille ist auch für uns im Verein *ars vitae* ein wichtiges Anliegen. Damit sind wir mit Willigis sowie unzähligen Menschen verbunden, die von ihm beeinflusst wurden und werden. Seine Zen- und Kontemplationsgemeinschaften, die den Weg in die innere Stille bewusst einüben, verglich er mit einer Karawane, die alle spirituell suchenden Menschen mitnehmen möchte. Er lehrte den Weg zur tiefsten Quelle im Stillen Sitzen, Gehen, im Stehen und alltäglichen Tun. Er hat die Suchenden aller Religionen wie auch Menschen, die sich zu keiner Konfession zählen, dazu eingeladen.

1 Willigis Jäger verkörperte eine konfessionsunabhängige zeitgenössische Spiritualität, die den Menschen des 21. Jahrhunderts Antworten auf ihre drängenden Fragen geben will.

Als Zenmeister und Kontemplationslehrer war er sowohl von der christlich-abendländischen Mystik als auch dem östlichen Zen geformt und ging gleichzeitig über beides hinaus auf das, was allen spirituellen Wegen des Westens und des Ostens zugrunde liegt.

Willigis Jäger war der Begründer des Benediktushofes. Er wurde sowohl von japanischen wie auch von chinesischen Zenlinien als Zen (*chin. Chan*)-Meister bestätigt. 2009 gründete er die Zenlinie „Leere Wolke“ und 2010 die Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“.

2 Petra Wagner ist Mitglied der spirituellen Leitung der Kontemplations-Linie "Wolke des Nichtwissens" (Willigis Jäger) am Benediktushof, Holzkirchen und Lehrerin für Kontemplation sowie Schulung der Wahrnehmung und Intuition. Überdies ist sie freischaffende Künstlerin und in Trauerarbeit ausgebildet..

Stille ist untrennbar mit unserer Existenz verbunden - bei all dem inneren und äußeren Lärm. Stille ist das Tor zu unserer eigentlichen Existenz, denn wir verstehen sie nicht nur als Abwesenheit von innerem und äußerem Lärm, sondern als Weg, um Bewusstsein und Präsenz einzuüben.

Es wird zur wichtigen Aufgabe eines jeden einzelnen Menschen im 21. Jahrhundert, seine innere, wahre Existenz zu erfahren und daraus zu leben: die Existenz mit der alle und alles verbunden sind.

ars vitae geht es um die innere Haltung, die eine solche Lebenskunst fördert. Welche innere Haltung wir im Leben einnehmen, liegt in unserer Verantwortung. Darum geht es. Lebenskunst ist - wie jede Kunst - sowohl von einer Exzellenz im Handwerk als auch einem Zugang zur Inspiration und der schöpferischen Gestaltungskraft geprägt.

Die Angebote von *ars vitae* stehen dafür, die Bewusstseinschulung zur Lebenskunst zu ermöglichen. Es geht dabei um das Eröffnen von Erfahrungsräumen, die zur Selbsttranszendenz führen können.

Zugänge zur inneren Stille und Präsenz

Diese Wege zur Selbsttranszendenz kann indes keine Institution organisieren und vorgeben. Es ist und bleibt ein Weg der Selbstverantwortung. Jede und jeder muss das selbst entdecken und ein Interesse für diesen erlernbaren Erfahrungsweg entwickeln.

Es geht um das Mensch-sein. In und aus dem Mensch-sein geschieht Wandlung und Gewähr-sein unserer tiefsten Existenz. Mensch-sein ereignet sich gerade zwischen der dualen und nondualen Dimension und nicht in einer dieser beiden Dimensionen. Es geht um „sowohl-als-auch“ statt „entweder-oder“.

Doch wie sieht der konkrete Übungsweg der Bewusstseinschulung zur Lebenskunst aus? Es ist ein Weg in und durch die Stille in der Tradition der Mystik von Kontemplation im Zen, wie sie Willigis Jäger als Erfahrungsweg vermittelte:

- Den Körper spüren.
- Den Atemfluss wahrnehmen und sich im Bewusstsein auf die auftauchenden Gedanken, Gefühle, Vorstellungen nicht einlassen, sondern sie wie Wolken am Himmel vorüberziehen lassen. So wird das Bewusstsein ruhiger und stiller.

- Einfach still da-sitzen und im gegenwärtigen Moment sein.
- Nichts wissen, nichts wollen, nichts haben. Einfach wach und absichtslos da sein.
- Und sich so mehr und mehr in einen tieferen und erweiterten Bewusstseinszustand versenken und dort ruhig verweilen. Gleichmütig und offen wie der Himmel ist der Übende für alle Erfahrungen, die sich seinem Bewusstsein zeigen.
- In der gleichen aufmerksamen Haltung vollzieht der Übende Schritt für Schritt die Geh-Meditation, „Kinhin“.
- Und dann ist vor allem der Alltag die Gelegenheit, die Präsenz in jedem Moment zu leben. Nutzen wir das Alltägliche, um in Verbindung mit unserer Quelle zu kommen.

Diese Praxis ist einfach und als Erfahrungsweg doch keine leichte Lebenskunst. In den *ars vitae*-Angeboten wird die Aufmerksamkeit nach innen geschult, um damit raumzeitliche und lebensgeschichtliche Anhaftungen, Identifikationen und Projektionen unseres Selbstkonzeptes zu überwinden. Diese Lebenskunst wird gestärkt. Sie bewirkt eine Entfaltung hin zu einem bewussteren Sein im täglichen Tun.

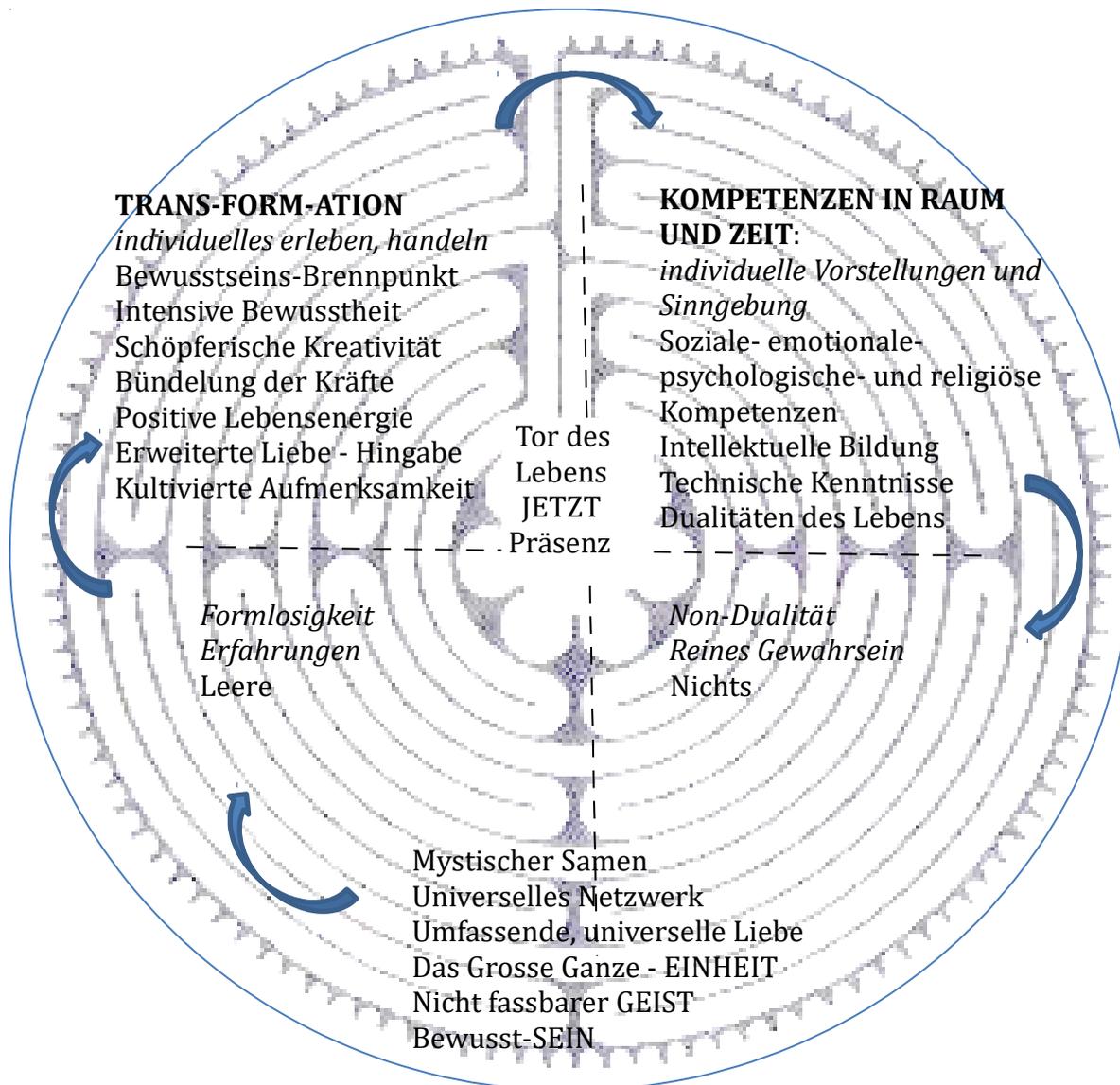
Transformation-Modell *ars vitae*

zur non-dualen und dualen Bildungsdimension

In der Weisheitsgeschichte der Menschheit gibt es ein tiefes Wissen über das Potenzial, das unbewusst und verborgen im Menschen liegt. Die Übungspraxis ermöglicht mehr und mehr die Integration der vertikalen und horizontalen Bildungsdimension.

In der horizontalen Bildungsdimension können wir uns immer mehr Wissen, Kenntnisse und Kompetenzen aneignen. Die vertikale Bildungsdimension ersetzt die horizontale Entwicklung des dualen Bewusstseins nicht, sondern macht sie anders wirksam in unserem Leben. Bewusstes Menschsein bedeutet, verantwortlich durch und gleichzeitig zwischen beiden Bildungsdimensionen zu leben.

Nachfolgend das **Transformation-Modell *ars vitae***, das sowohl die vertikale, non-duale wie auch die horizontale, duale Bildungsdimension darstellt und verbindet:



Der Weg durch das **Transformation-Modell *ars vitae*** ähnelt dem durch ein Labyrinth. Daher haben wir das Modell unterlegt mit dem Symbol des Labyrinths als Lebensaufgabe. Aber, um einem Missverständnis direkt vorzubeugen, sei gesagt, dass ein Labyrinth kein Irrgarten ist. Denn, ein Labyrinth führt in die Mitte. Im Irrgarten verliert und verirrt man sich. „Und jetzt? – Geh weiter!“ - Im Labyrinth läuft man auf einem Weg hin zur Mitte, auf dem sich nur dem Gehenden das Leben unter seine Füße schiebt.

Mal ist man der Mitte näher, mal weiter entfernt. Doch immer führt der Weg durchs Labyrinth in die Mitte. Das ist die Analogie zum **Transformation-Modell *ars vitae***. In der Mitte begegnen wir unserem Selbst und unserer eigentlichen Existenz. Dieser Mittelpunkt ist der Ort der Selbst-transzendenz.

Das Modell steht für einen Erfahrungsweg und Übung, das uns hilft, unsere Identifikation mit den Dualitäten unseres Selbstkonzeptes zu überwinden, um uns als Subjekt in gleichzeitiger Verbundenheit mit allem zu erleben.

Selbsttranszendenz

Eine theoretische Grundlage

Der Schweizer Gelehrte Jean Gebser³ hat als Pionier in diesem Bereich versucht, die Geschichte des menschlichen Bewusstseins zu beschreiben. In seinem Ansatz unterscheidet er den archaischen Anfang und drei Entwicklungsstufen: das *magische*, das *mythische* und das *mentale* Bewusstsein.

Er verstand die Entwicklungsstufen nicht so, dass die vorausgegangene Bewusstseinsstufe durch die neue aufgehoben wird, sondern dass sie weiter wirksam ist. Sie wird der aktuellen untergeordnet, so dass ein Kontinuum unter Führung der jeweils jüngsten Entwicklungsstufe des Bewusstseins entsteht. Jean Gebser sah damals das mentale Bewusstsein an einer Grenze und hoffte auf die Ablösung des mentalen Bewusstseins und auf die Entwicklung des *integralen* Bewusstseins. Heute befinden wir uns in dieser Zeitenwende.

Gebser drückt die Qualitäten des neuen Bewusstseins wie folgt aus: „*Anstelle der Hektik tritt die Stille und das Schweigenkönnen; anstelle des ausschliesslichen Zweck- und Zieldenkens tritt die Absichtslosigkeit; anstelle des Machtstrebens tritt echte Liebesfähigkeit;...anstelle der Manipulation tritt das geduldige Gewährenlassen der fügenden Kräfte...*“⁴ Wir wissen noch nicht, ob er recht behält, aber wir können etwas dafür tun.

³ Jean Gebser (1905-1973) war ein deutsch-schweizerischer Kulturphilosoph, intellektueller Mystiker, Dichter und Gelehrter der Evolution des Bewusstseins. Viele kennen ihn im englischsprachigen Raum für seinen meisterhaften Text *Ursprung und Gegenwart* (1949-1952), ein riesiger Band, der Kunst, Sprache und Menschheitsgeschichte mit viel Liebe zum Detail umspannt. Obwohl vielleicht weniger bekannt als C. G. Jung, Erich von Neumann (*Ursprungsgeschichte des Bewusstseins*), Pierre Teilhard (*Der Mensch im Kosmos*) oder Sri Aurobindo Ghose (*Das göttliche Leben*), bietet Gebser dennoch immense Einblicke in die Evolution des Bewusstseins für Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie Studierende gleichermaßen. Er war Inspirationsquelle für viele andere, darunter auch Ken Wilber.

⁴ Gebser, Jean: Gesamtausgabe, Schaffhausen 1986, Bd. 5/2, S. 62.

Mit Gebser glaubte - wie viele andere - auch Hugo Makibi Enomiya-Lassalle⁵, an eine weitere Intensivierung des Bewusstseins. Er hoffte, dass die lineare, mentale Entwicklung des Bewusstseins mit der Gefahr der Selbstvernichtung der Menschheit transzendiert werden könne. Er ersehnte den Durchbruch eines neuen Bewusstseins, mit dessen Hilfe sich der Mensch vom extremen Dualismus des Subjekt-Objekt-Schemas und dem unerbittlichen Entweder-Oder blosser Rationalität befreien möge.⁶ Für viele Zeitgenossen verkörperte er bereits dieses neue Bewusstsein – als Jesuit und als Zen-Meister.

Selbsttranszendenz ist für den Psychotherapeuten Viktor Frankl⁷ die anthropologische Voraussetzung für Existenz. Er schreibt: *Und nur in dem Masse, in dem der Mensch solcherart sich selbst transzendiert, verwirklicht er auch sich selbst: im Dienst an einer Sache- oder in der Liebe zu einer anderen Person... ganz selbst wird er, wo er sich selbst – übersieht und vergisst*“.⁸

Selbsttranszendenz ist demnach eine Erfahrung, die mich übersteigt und auf etwas über dieses konstruierte Ich hinausweist. Das ermöglicht es, uns mit allen und allem verbunden zu fühlen. Selbsttranszendenz setzt Haltung und Praxis der Selbstaufmerksamkeit und Selbstdistanzierung voraus.

5 P. Hugo Makibi Enomiya-Lassalle SJ (1898 – 1990)

Im Jahre 1929 zog der deutsche Jesuitenpater Hugo Lassalle aus Deutschland aus, um den Japanern das Christentum zu bringen. Rund vierzig Jahre später kehrte er als Enomiya-Lassalle in seine Heimat zurück, um den Deutschen die japanische Zen-Meditation zu bringen.

1929 übernahm er an der Sophia-Universität in Tokio eine Professur für Deutsche Sprache.

1935 bis 1949 war er Missions-Superior der Jesuitenmission in Japan. In Verantwortung für das Apostolische Vikariat Hiroshima erlebte und überlebte er am 6. August 1945 den Atombombenabwurf aus unmittelbarer Nähe.

Als Symbol der Zuversicht im Atomzeitalter errichtete P. Lassalle mit Beteiligung vieler Länder nach dem 2. Weltkrieg die Weltfriedenskirche in Hiroshima.

Geschichtliche Bedeutung erlangte P. Enomiya-Lassalle SJ als Pionier des Zen für Christen. Zu seiner Lehrbefähigung gab ihm sein Zen-Meister Kōun Yamada den Namen Aiun-ken – Wolke der Liebe. Auf Grund seiner Erfahrung konnte er erstmalig den Zen-Weg als einen Weg der Integration in das christliche Leben lehren. Er war der erste, der die Lehrbefugnis sowohl in der christlichen Kirche als auch im buddhistischen Zen erhielt. Willigis Jäger gehörte zur ersten Generation nach Lassalle, der dieses Privileg ebenfalls erhielt.

6 Hugo M. Enomija-Lassalle SJ, *Verändert die Praxis des ZEN das religiöse Bewusstsein?*, in: Knut Walf (Hg.), *Stille Fluchten: Zur Veränderung des religiösen Bewusstseins*, München 1983, 13-37.

7 Viktor Emil Frankl (26. März 1905 in Wien, Österreich-Ungarn – 2. September 1997 ebenda, Republik Österreich) war ein österreichischer Neurologe und Psychiater. Er begründete die Logotherapie und Existenzanalyse, die vielfach auch als die „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichnet wird.

Eines seiner bekanntesten Werke ist das im Jahr 1946 erschienene „...trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“, in welchem Frankl seine Erlebnisse und Erfahrungen in vier verschiedenen Konzentrationslagern, darunter Auschwitz, während des Zweiten Weltkriegs schildert.

8 Frankl, Viktor: *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. München. 1990

Der Soziologe Hans Joas⁹ beschreibt in einem „Zeit“-Interview Selbsttranszendenz als universell:

Frage: „In ihrem neuen Buch „Glaube als Option“ vertreten Sie die These, dass der christliche Glaube nur noch eine „Glaubensmöglichkeit“ neben vielen anderen ist. Heisst das, dass ich auch als Ungläubiger selbsttranszendente Erfahrungen machen kann?“

Seine Antwort: „Selbstverständlich. Diese Erfahrung ist universell. So wie auch Liebesgefühle zum anthropologischen Grundbestand gehören. Es gibt ja keinen Menschen, der nicht wüsste was Gefühle der Liebe sind. Alle Menschen haben Zugang zu diesen Erfahrungen. Sie deuten sie innerhalb ihres kulturellen Raums freilich höchst unterschiedlich“.

Frage: „Es ist also kein Bezug auf Gott oder Jesus Christus oder sonst wen nötig, um zu glauben?“

Antwort: Zunächst einmal nicht, wenn wir alle Arten des Glaubens miteinbeziehen wollen. Die fundamentale Erfahrung, von der ich spreche, nenne ich Selbsttranszendenz. Das soll ein bloss beschreibender psychologischer Begriff sein, weit entfernt noch von Transzendenz im Sinne eines Über-Irdischen. Selbsttranszendenz heisst: Wir werden aus den Grenzen unseres Bewusstseins herausgerissen, indem wir einer starken, uns anziehenden Kraft begegnen.“¹⁰

Deuten der selbsttranszendenten Erfahrung

Wir kennen diese Momente der Selbsttranszendenz alle. Die Sinngebung kommt erst nach der eigentlichen Erfahrung. Sie ist individuell und von jedem menschlichen Leben und seinen unzähligen Abhängigkeiten biologischer-sozialer-kultureller und religiöser Art bestimmt.

Joas beschreibt das als ein Phänomen, *das wohl jeder Erwachsene in seinem Leben schon erfahren hat: beispielsweise als Naturerfahrung mit dem Gefühl am Meer, auf einem Berggipfel oder im tiefen Wald mit der Natur zu verschmelzen...“¹¹ (siehe weitere „Biografische Beispiele“).*

Beim Konzept der Selbsttranszendenz geht es uns auch darum, auf ihre persönlichkeitsbildende Wirkung und anthropologische Konsequenz

⁹ Hans Joas (* 27. November 1948 in München) ist ein deutscher Soziologe und Sozialphilosoph. Joas ist aktuell Ernst-Troeltsch-Honorarprofessor an der Theologischen Fakultät der Humboldt-Universität zu Berlin.

¹⁰ <https://www.zeit.de>. Wissen vom 04.12.2012 Glaube „Diese Erfahrung ist universell“ /ZEIT ONLINE – Die Zeit

¹¹ <https://www.mpg.de/9331161/hans-joas> (Max-Planck-Gesellschaft (Hans Joas))

aufmerksam zu machen. Weil diese Momente eine persönlichkeitsbildende Wirkung haben, nennen wir sie auch „die fruchtbaren Bildungsmomente“. Ein solcher Moment transformiert. Dahinter gibt es kein Zurück. Dieses Erkenntnis ist zunächst prä-rational, aber mit Klarheit erlebbar. Ein tiefes Erlebnis.

Wir sind danach nicht mehr die Gleichen. Wer oder was wir geworden sind, bleibt unverfügbar und zunächst nur eine Ahnung. Und doch hinterlässt ein solcher Moment eine Sehnsucht, eine zarte Erfahrungs- und Bildungsspur in uns. Es ist etwas in Resonanz gekommen, das berührt und bewegt. Es entfaltet sich eine besondere Form von Klarheit, Offenheit und Präsenz, die uns für einen kurzen Augenblick aus dem alltäglichen Erleben herausnimmt und uns eine gesteigerte und fokussierte Aufmerksamkeit beschert. Wir fühlen uns unmittelbar von etwas angesprochen, das noch nicht klar verstanden ist, aber schon im Bann unserer Aufmerksamkeit steht.

Dies führt dazu, dass das individuelle Leben danach eine andere, mehr oder weniger veränderte Bahn einschlägt. Fruchtbare Bildungsmomente können leise und zart sein, beispielsweise das Wahrnehmen einer Blume, zu der ich eine besondere und irgendwie persönliche Verbindung aufbaute, statt sie ausschließlich als Ding wahrzunehmen. In solchen Momenten kann ich das reine Da-Sein erleben. Solche Momente sind fruchtbar, weil sie uns von innen her bilden und sich aus sich selbst heraus aktualisieren. Sie sind unumkehrbar, können weder hergestellt noch gesteigert werden.

„Ein Vers aus dem Mittelalter drückt diese Erfahrung in einfachen Worten aus. Sie hat tiefe Wurzeln und schliesst auch die dunkeln Seiten des Lebens mit ein. Sie erwächst aus dem Staunen – und aus der Dankbarkeit. Im Staunen öffnet sich die Welt, in der Dankbarkeit öffnet sich das Herz. Das eine ergibt sich aus dem anderen, und das Ergebnis heisst Gelassenheit. Der unbekannte mittelalterliche Dichter kann seinen Weg gehen – ohne eine Antwort auf die letzten Fragen zu kennen, aber mit einem weiten, offenen Horizont:

Er stellt die Fragen – und geht weiter.

Er lebt die Fragen – und geht weiter.

Er liebt die Fragen – und geht weiter.

Er geht durch die Fragen hindurch.

Und geht weiter. Immer weiter.

*Gelassen und heiter.*¹²

Was heißt das nun für uns alle und insbesondere für *ars vitae*?

Ganz einfach und ganz im Sinne von Williges Jäger¹³ fordert es uns auf: **Geht weiter!**

Selbsttranszendenz

Einige biografische Beispiele

Wir kennen alle Momente der Selbsttranszendenz. Schenken ihnen aber oft wenig bewusste Aufmerksamkeit. Die Sinngebung und Deutung dieser Momente der Selbsttranszendenz erfolgt immer sehr individuell und erst nach dem eigentlichen Erlebnis. Dadurch wird ein eigentlich vor-sprachliches Erleben erst zu einer Erfahrung, die ich reflektieren und mitteilen kann.

Wir haben einige persönliche Episoden gesammelt um das Bewusstsein für solche Momente der Selbsttranszendenz zu schärfen.

Biografische Episode I

Als Matrose auf einem Schiff der Bundesmarine im NATO-Manöver erlebte ich inmitten der trostlosesten Zeit meines Lebens einen dieser wegweisenden und bildenden fruchtbaren Momente. Ich habe mich in der Marine generell und vor allem in diesem mehrtägigen und internationalen Manöver furchtbar gefühlt. Es kam mir vor, als ob ich mein Leben verloren hätte. Ich war der Smutje – Schiffskoch auf diesem Kriegsschiff. Beim Wachwechsel um Mitternacht ging ich auf die Brücke, um heißen Tee für die Matrosen zu servieren die seit Stunden im Freien waren. Dort konnte ich erleben, wie der Mond so auf die spiegelglatte Biskaya schien, als würden wir uns gar nicht bewegen. Der Rhythmus des Motors wirkte hypnotisch. Und rechts vom Schiff tauchten dann auf einmal drei Buckelwale auf, die uns begleiteten – wie gemalt. Ein Bild von Trost und Energie. Damals habe ich mein Leben zurückbekommen. Danach wusste ich, es gibt einen Weg aus diesem Kontext heraus in ein Leben, das meines ist.

CR

12 Aus Lorenz Marti: **Der innere Kompass** –Was uns ausmacht und was wirklich zählt, S. 189/190, Herder 2. Auflage 2018

13 Vgl. auch: Lorenz Marti im Interview mit Williges Jäger

<https://www.srf.ch/sendungen/perspektiven/das-leben-ist-ewig-zum-tod-von-williges-jaeger>

Biografische Episode II

Vor Jahren in einem Winter fahre ich auf der Autostrasse Mulhouse Richtung Epinal in die Vogesen mit 110 km/h. Es ist kühl, frostig und neblig. Plötzlich tauchen am Rande der Strasse Menschen auf, die Zeichen geben, die Geschwindigkeit zu reduzieren. Sofort lasse ich das Gaspedal los, wage aber nicht zu bremsen, da die Strasse vereist scheint. Dann sehe ich Autos am Rande stehen, eines auf einem Baum. Nach kurzer Zeit steuert mein Wagen auf die Leitplanke zu, kommt ungeschoren an stehenden Autos vorbei und beginnt sich auf einer Unebenheit um 360° zu drehen. Nach dieser Drehung steht es bockstill.

Ich steige aus, mache eine Runde um den Wagen und stelle fest, dass nichts passiert ist. Weitere Autos rasen an mir vorbei und ich merke, dass ich ein Hindernis für andere sein könnte. So steige ich wieder ein und fahre weg. Im Nachhinein steigt ein Glücksgefühl in mir auf und ein starkes Bewusstsein, dass ich geborgen und wohl behütet bin. Die vorherige Anspannung und Gedankenblitze „bestenfalls im Spital wieder zu erwachen“ lösen sich und eine tiefe Dankbarkeit breitet sich aus. Diese Sekunden bleiben in mein Leben eingraviert-zwar unverstanden, aber begleiten mich.

AM

Biografische Episode III

Willigis Jäger hat über Jahre hinweg mindestens einen Vortrag jährlich für *ars vitae* gehalten. In jenem Jahr kombinierte er seinen Kurs-Aufenthalt auf dem Sonnenhof im Schwarzwald mit diesem Vortrag bei uns in Basel. Ich hatte die Aufgabe, ihn vom Sonnenhof abzuholen und nach Basel zum Vortrag zu fahren und anschließend wieder zurückzubringen. Es war in den Wintermonaten. Im Schwarzwald war Neuschnee gefallen. Die Witterung nicht richtig einschätzend verspätete ich mich bei der Hinfahrt zum Sonnenhof. Bereits während der Fahrt bemerkte ich, dass ich den vereinbarten Zeitpunkt nicht halten konnte. In mir fingen alle möglichen Gedanken, Befürchtungen und Ängste an, sich breit zu machen. Ich kam total unter Stress. Was würde Willigis sagen und über mich denken?

Endlich, völlig gestresst und mit schlechtem Gewissen kam ich am Sonnenhof an. Da kam mir bereits Willigis auf der Straße entgegen. Zu dieser Zeit ging er am Stock. Mein schlechtes Gewissen stieg ins Unermessliche.

Er winkte mir und ich hielt an. Ich stieg schnell aus, um ihn zu begrüßen. Mit allen Entschuldigungen, die mir eingefallen waren, versuchte ich mich und mein Verspäten zu erklären. Er blickte mich jedoch nur mit seinen klaren blauen

Augen an und sagte mit großer Gelassenheit: „Christoph, jeder Augenblick ist der Richtige“.

Dann stieg er ein. Ich allerdings stand dort in der winterlichen Abendstimmung im Schwarzwald und es schien, als ob die Zeit stillstünde.

Eine liebevolle Berührtheit habe ich durch seine Worte erfahren und zudem eine unfassbare tiefe Weisheit empfunden. Alles in und um mich herum verschwand und doch war alles auch irgendwie viel spürbarer. Ich bin als ein anderer ins Auto gestiegen. Voller Dankbarkeit und Verbundenheit fuhren wir nach Basel.

Dieser Blick und diese Worte waren mit die eindrücklichste Botschaft, die mein Lehrer Willigis mir mit auf meinem Weg gab: „Jeder Augenblick ist der Richtige.“
Es gibt keinen anderen. CR

Biografische Episode IV

Ganz in der Nähe meines Wohnortes Rodersdorf ist südwestlich von Leymen im Sundgau die Burgruine Waldeck. Sie wurde im 13. Jahrhundert erbaut. Beim Erdbeben von Basel von 1356 wurde sie zerstört und nicht wiederaufgebaut. Die Natur hat die verfallene Burg überwachsen, und es sind nur noch Mauerresten erhalten und erkennbar.

Vor vielen Jahren hat eine Künstlerin meines Wohnortes auf der Burg ein einfaches Labyrinth mit Steinen angelegt. Ein Labyrinth, das auf einem verschlungenen Weg ohne Verzweigungen, der unter regelmässigen Richtungswechsel zum Mittelpunkt führt.

Weil es mir so guttut und Kraft schenkt, wandere ich hin und wieder zur Waldeck und begehe das Labyrinth. So war es an einem heissen Julitag abends, dass ich zum und ins Labyrinth ging. Dort ankommen, bewegte ich mich langsam ins Zentrum des Labyrinths. Im Zentrum angekommen, verwurzelte ich mich mit meinen Füßen in den Boden und stand lange da wie ein Baum. Ich spürte und fokussierte mich auf meine innere Mitte. Ganz offen und absichtslos stand ich da und war offen für das, wohin es mich führte.

Plötzlich und überraschend spürte ich ein starkes und strömendes Licht-Energie-Feld. Es war eine fließende Lichtkraft, die aus der Mitte meines Leibes herausströmte und mich durchflutete. Dieses fließende Licht schenkte mir Energie. Ich durfte mich einfach vertrauensvoll mit diesem Lichtströmen verbinden. Mit den tragenden Energien, die ich im Labyrinth spürte, lief ich wieder nach Hause. Daheim angekommen waren für mich noch für längere Zeit Energie und Klarheit spürbar. Die Burg Waldeck mit dem Steinlabyrinth muss ein Kraftort sein. Für mich ist sie es auf jeden Fall.

RL

