

# Inhalt

	Einladung	7
I	Wo bin ich auf meinem Weg, wo bist du auf deinem?	9
II	Voranschreiten auf dem Weg der Mystik	15
III	Ergebenheit	21
IV	Autorität	27
V	Die Priesterschaft aller Gläubigen	35
VI	Liebe: der Eckstein	39
VII	Mystiker unter den Quäkern und die mystische Tradition	42
VIII	Auf dem Weg mit Meister Eckhart	49
IX	Die Geburt des Göttlichen	56
X	Heutige Mystiker und ihre praktischen Lehren	63
	Anmerkungen	70



## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

**D**as vorliegende Büchlein versucht, seine Leser und Leserinnen in den Weg der Kontemplation einzuführen. Mein eigener geistlicher Weg ist zutiefst durch das bereichert worden, was ich von Mystikern der Vergangenheit und von vielen heute lebenden Mystikern gelernt habe. Ich hoffe, dass meine Freude an ihrem inneren Licht auch alle beleben wird, die mein Büchlein benutzen, und möchte dazu einladen, es nicht nur zu lesen, sondern auch praktisch zu nutzen.

- Zunächst ist es wichtig, sich klarzumachen, dass Körper und Geist eine Einheit sind. Ob allein oder in einer Gruppe: Finde eine bequeme, aber trotzdem der geistlichen Aufmerksamkeit förderliche Sitzposition. Entspanne alle Muskeln, von den Zehen bis zum Kopf, um Stress und Anspannung abzulegen. Verlangsame deinen Atem, atme tiefer ein. Es ist sinnvoll, Zeit für all dies aufzuwenden. Zentriere dich in die Stille.
- Lies jeweils nur ein Kapitel des Büchleins. In einer Gruppe könnte es auch vorgelesen werden. Freue dich an einem oder mehreren der Zitate. Die Schriften vieler Mystiker scheinen auf den ersten Blick einfach zu sein, da sie oft von bestimmten häuslichen Gegenständen oder Situationen ausgehen; aber wie die Gleichnisse Jesu haben sie mehrere Bedeutungsschichten und können verschieden ausgelegt werden. Manchmal werden die Gedanken mit Hilfe von Paradoxen oder mit dichterischen Mitteln dargestellt, die zum Nachdenken anregen oder persönliche Erfahrungen der Lesenden anrühren sollen. Lasse das Geheimnisvolle in dein Bewusstsein herein. Dann wirst du möglicherweise eine überraschende Einsicht haben, oder es wird sich vielleicht ein geistlicher Raum öffnen. In einem Gruppengespräch sollten die Zitate diskutiert werden, um die ganze Breite ihrer Bedeutung herauszuarbeiten.

- Anschließend lies das Kapitel noch einmal, diesmal im Ganzen. Lasse es auf dich wirken.
- Nun betrachte nacheinander jeden der zwei oder drei Impulse zur Reflexion am Kapitelende. Gib dir selber so viel Zeit wie nötig, um deine Antwort zu finden. Mit wachsender Erfahrung wird es einfacher, länger bei einer Frage zu bleiben und tiefer in sie einzudringen. Wer auf dem kontemplativen Weg ist, braucht unbedingte Ausdauer.
- Nun steh auf, mache einige Schritte und strecke Arme und Beine.
- Wenn man in einer Gruppe zum Beispiel einen ganzen Abend lang arbeitet, kann man ein zweites Kapitel vornehmen und den eben beschriebenen Prozess wiederholen. Dabei wird sich eine Vertiefung der Reaktionen einstellen. Zwei Kapitel sind genug für eine Gruppensitzung.

*Anmerkung der Übersetzerin:*

Überall dort, wo in der vorliegenden deutschen Übersetzung von "Anregungen zur Reflexion" die Rede ist, sollte dieser Begriff nicht im Sinne intellektuellen Nachdenkens verstanden werden, sondern meint ein Widerspiegeln des von der Autorin Gesagten.

## I.

# Wo stehe ich auf meinem Weg, wo stehst du auf deinem?

**A**dam und Eva versteckten sich im Garten Eden; sie hatten von der verbotenen Frucht gekostet und erkannt, dass sie nackt waren: Sie schämten sich. Jemand fragte einen Rabbi: „Wie sollen wir verstehen, dass der allwissende Gott es nötig hatte, Adam zu fragen: Wo bist du, Adam (oder: „Wo bist du, Eva?“). Darauf antwortete der Rabbi: „In jeglichem Zeitalter fragt Gott jeden Menschen: Wo bist du in deiner Welt?“

An diese Geschichte erinnert uns der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber (1876-1965), in seinem kleinen Buch *„Der Weg des Menschen“*.<sup>1</sup> Ja, diese Frage habe ich mir selbst wirklich immer und immer wieder zu stellen: Wo stehe ich, eine Quäkerin, ein durch den Geist geführter Mensch, zum jetzigen Zeitpunkt in meinem Leben? Wie verbinde ich den Geist Gottes mit meiner Lebenswirklichkeit? Wie verstehe ich den Geist in mir und wie lasse ich mein Leben vom Geist durchdringen?

Die biblischen Geschichten und andere religiösen Schriften übermitteln eine Botschaft, die an allen Orten und zu jeder Zeit für das geistliche Leben des Menschen von Bedeutung ist. Durch diese Geschichten werden uns archetypische Vorstellungen übermittelt, und etwas in uns kann sich mit der in diesen Geschichten versteckten Wahrheit identifizieren, die uns im Innersten berührt. Wir verstehen

diese Dinge nicht durch unseren Verstand oder buchstäblich, sondern ihre Wahrheit berührt uns und weckt in uns etwas, das auf anderem Wege nicht leicht übermittelt werden kann. Die frühen Freunde kannten die biblischen Geschichten gründlich; sie suchten nach der darin versteckten Wahrheit, die jeden von uns auf persönliche und zugleich universelle Art anrühren kann.

Die Schriften der Freunde des 17. Jahrhunderts zeigen uns eine Gruppe von Menschen, die im geistlichen Leben fest verwurzelt und zugleich energisch mit weltlichen Dingen befasst waren. Diese Freunde lehren uns, wie die Trennung zwischen äußerem und innerem Leben überwunden werden kann. Für sie flossen beide ohne Trennung ineinander; der Leser kann die völlige Hingabe an das innere Licht spüren, das ihnen die Stärke gab, die Verfolgungen und Leiden auszuhalten, denen sie durch die Herrschenden jener Zeit ausgesetzt waren; dieses Licht gab der Art, wie damals diese Leben geführt wurden, Kraft. Die Grundlage für das geistliche Leben ist das Erkennen des Ewigen im Zeitlichen; außerdem gilt es zu sehen und zu erkennen, dass das Zeitliche im Ewigen wurzelt.

Ich frage mich: Weiß ich von dieser tiefen Verwurzelung? Kenne ich und lebe ich mein Leben in diesem Wissen um das Geborgensein in dem ewigen Geheimnis? Spüre ich, wie das ewige Geheimnis durch jeden meiner Tage fließt? Aufkeimende Zweifel an allem, was über die sichtbare Welt hinausgeht, können mich daran hindern, mich mit der ewigen Wahrheit verbunden zu fühlen.

Es kann aber auch sein, dass mein Glaube an die Heiligkeit der ganzen Schöpfung mich fragen lässt: Warum sollte ich zwischen dem Zeitlichen und dem Ewigen unterscheiden, oder zwischen Körper und Geist? Doch ich muss diese Dinge auseinanderhalten, um das Wesen beider zu verstehen und zu erkennen, und um dann im vollen Bewusstsein um die Unterschiede, das Zeitliche und das Ewige zusammen zu bringen und sie zu einem zu machen; diesen Erfahrungsweg kann ich nicht abkürzen. Also frage ich mich: Nehme ich mir wirklich Zeit, mich in das tiefe Geheimnis zu versenken, so dass meine täglichen Aufgaben durch das innere Licht erhellt werden? Um ehrlich zu sein – glaube ich überhaupt, dass das möglich ist? Oder vielleicht frage ich auch: Worin

besteht ein Zeugnis, besteht es in Worten oder Taten oder beidem? Ist es nur ein Ergebnis klugen oder liebevollen Nachdenkens, oder kommt es von jenseits meiner eigenen Verstandesstrukturen? Was sind Eingebungen? Woher kommen sie?

Die „Kindlers“ [eine Gruppe englischer Quäker mit dem Ziel, das geistliche Leben zu vertiefen, Anm. d. Ü.] beschäftigen sich mit diesen Fragen. Wie können wir die zarten Flammen des ewigen Geheimnisses nähren (oder wieder leuchten lassen), so dass sie nicht erlöschen, sondern unseren äußeren Aufgaben Licht und Bedeutung verleihen?

Im Folgenden möchte ich den Weg der Mystik erkunden und sehen, ob wir uns von der Quäker-Mystik und der Mystik aus anderen Quellen inspirieren lassen können. Ich glaube, dass die Quäker Mystiker sind. Und zwar keine Mystiker, die sich in Mönchszellen zurückziehen oder besondere Visionen erleben, sondern Menschen, die sich nach einem Verständnis des inneren Lichtes und nach der Verbindung mit ihm sehnen; Menschen, die Verantwortung für ihren geistlichen Weg übernehmen, weil sie wissen, dass geistliches Verständnis nicht vermittelt werden, sondern nur aus persönlicher Erfahrung wachsen kann.

Mystiker blicken über Formen hinaus auf das Wesen der Dinge, das Wesen, das vom Geist im Innern erkannt werden kann. Meister Eckhart (1260-1327, ein deutscher Dominikaner und Mystiker) hat gesagt: „Wenn man die Schrift interpretiert, ist es stets wichtig, die unter dem Buchstaben versteckte Bedeutung zu erhellen“.

In den Schriften der frühen Freunde lesen wir von ihrer Suche und ihrem Finden dieser inneren Bedeutung. Was diese Menschen fanden, nannten sie Wahrheit, Samen, Licht, den Inneren Christus.

Eine deutsche Theologin unserer Zeit, Dorothee Sölle (1929-2003), schrieb ein herausforderndes Buch über den mystischen Weg und ein engagiertes Leben. Die Quäker und Thich Nhat Hanh, der vietnamesische Zen-Buddhist, Mönch und Gründer der United Buddhist Church (geb. 1926), sind für sie wichtige Beispiele, die sie in ihrem Buch zitiert, wie auch Meister Eckhart und andere Mystiker. Dorothee Sölle versucht, der Mystik das Mysteriöse zu nehmen und sie zu demokratisieren, sie allen

zugänglich zu machen. Das gelingt ihr in diesem inspirierenden Buch, mit dem Titel „*Mystik und Widerstand*“.<sup>2</sup>

Das Wort „mystisch“ scheint für manche Menschen einen negativen Beigeschmack zu haben. Im Mittelalter bezeichneten die Menschen sich nicht als Mystiker, sondern nannten sich „Kontemplative“. Für mich bedeutet das Wort „mystisch“ nur, dass ich mich tief in die heilige Einheit von Allem versinken lasse und dort im Erfahren dieser Einheit den Geist erfahre. Es bedeutet auch, religiöse oder spirituelle Schriften nicht wörtlich zu nehmen, sondern als etwas Durchsichtiges, durch das hindurch ich die Wahrheit suchen kann, die hinter Worten und Formen liegt.

Der Bericht über Mystiker und den Weg der Mystik in diesem Büchlein kann keine vollständige Darstellung dieses reichen Weges sein, aber er mag dem Leser als Einführung zu weiteren Erkundungen dienen. Mystiker aus allen Glaubensrichtungen und allen Zeiten haben meinen Weg als Quäkerin wesentlich bereichert.

Es ist einmal gesagt worden, dass die Mystik das Rohmaterial aller Religionen ist. Sie hat ein verbindendes Wesen – anders als die Form in den einzelnen Religionen, die eine trennende Funktion hat und uns zur Auseinandersetzung über richtige und falsche Lehren führt.

Margaret Smith (1884-1970), eine Autorin, die in ihrem schönen kleinen Büchlein „*Mysticism, the Origins of Wisdom*“ über die frühe christliche und islamische Mystik schrieb, bemerkt dort:<sup>23</sup>

„Während die Religionen im Allgemeinen das Göttliche vom Menschlichen trennen, reicht die Mystik über die Religion hinaus und strebt nach einer engen Vereinigung mit dem Göttlichen, nach einem Durchdringen des Göttlichen in der Seele und einem Verschwinden der Individualität.“

Als ich in den 1990er Jahren in Moskau lebte, nutzte ich oft die Gelegenheit, mich in die Ikonen des russisch-orthodoxen Glaubens zu versenken. Sie sind mystische Bilder oder Portale, die uns zur Betrachtung des innersten Zentrums führen.<sup>4</sup> Besonders gern denke ich über die Ikone des Heiligen Georg mit dem Drachen nach. Der Heilige Georg repräsentiert die Menschheit, wie sie zwischen Licht und Dunkelheit, zwischen dem Himmel und dem Ort des Dunkels steht.



Diesen können wir „die Hölle“ nennen, oder – mit den Buddhisten – „den Ort der Ignoranz“ – den Ort, wo wir kein Bewusstsein haben. In den Ikonen ist der dunkle Ort oft als eine Höhle dargestellt, als ein Ort der Finsternis und des Nicht-Wissens. Dies ist ein Ort, wo ich meine wahre Natur nicht kenne, wo mein geistliches Wesen noch nicht aufgewacht ist. Der Drache ist die dunkle Energie. Der heilige Georg tötet den Drachen nicht, er kann ihn nur unter Kontrolle halten. Wir können das Böse nicht töten und die dunkle Seite des Lebens nicht vertreiben, aber wir können sie durch unsere Handlungen und unser Bewusstsein unter Kontrolle halten. Dadurch, dass wir die Kraft des Lichtes auf sie richten, behalten wir die Zügel in der Hand. Wenn wir dieses Licht bezeugen wollen, dann müssen wir sein Pulsieren in uns kennen, wir müssen uns ihm ausgesetzt haben und wir müssen es in uns nähren; wir müssen uns ihm öffnen.

Wo stehe ich auf meinem geistlichen Wege,  
wo stehst du auf deinem?

Und was bedeuten die eben gelesenen Gedanken für uns?

- Welche Begriffe benutzt du, wenn du vom inneren und äußeren Leben sprechen willst?
- Was bedeutet für dich der Weg der Mystik?
- Welche Zugänge hast du zu deinem geistlichen Leben?