

# Perlen der Weisheit

Die schönsten Texte von

# WILLIGIS JÄGER

**HERDER**

# Perlen der Weisheit

Die schönsten Texte von  
**Willigis Jäger**

Herausgegeben von  
Christoph Quarch und Elisabeth Walcher



FREIBURG · BASEL · WIEN

# Impressum

Bearbeitete Neuausgabe 2012

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2010

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: RME Eschlbeck / Hanel / Gober

Umschlagmotiv: © plainpicture

E-Book-Konvertierung: le-tex publishing services GmbH,  
Leipzig

ISBN (E-Book): 978-3-451-81236-1

ISBN (Buch): 978-3-451-07154-6

# **Inhalt**

**Einführung**

**Achtsamkeit**

**Alltag**

**Alter**

**Angst**

**Auferstehung**

**Augenblick**

**Beten**

**Bewusstsein**

**Das Böse**

**Demut**

**Eines und Vieles**

**Energie**

**Erfahrung**

**Erkennen und Erwachen**

**Erleuchtung**

**Ethik und Moral**

**Evolution**

**Gefühle**

**Gemeinschaft**

**Gott**

**Heil und Heilung**

**Ichbewusstsein**

**Identität und Individualität**

**Jesus**  
**Kirche**  
**Körper**  
**Kontemplation**  
**Krankheit und Krise**  
**Leere**  
**Lehrer und Schüler**  
**Leid**  
**Liebe**  
**Loslassen**  
**Meditation**  
**Mitleid**  
**Mystik**  
**Naturwissenschaften**  
**Religion**  
**Rituale**  
**Schatten**  
**Sinn**  
**Spiritualität**  
**Sterben und Tod**  
**Stille**  
**Sünde**  
**Tradition**  
**Wandlung**  
**Weiblichkeit**  
**Unsterblichkeit und Wiedergeburt**  
**Zeitlosigkeit**  
**Zen**

**Textnachweise**  
**Quellen**

# Einführung

Das war eine unbändige Freude: nach Jahren die Texte von Willigis Jäger noch einmal neu zu lesen, prägnante und prägende Passagen auszuwählen und nach Leitmotiven zu sortieren – eine wunderbare Erfahrung, bei der mir deutlich wurde, wie viele seiner Gedanken und Erfahrungen über die Jahre zu eigenen Gedanken und Erfahrungen geworden sind; wie tief seine Weisheit in den Fundamenten des eigenen Lebens eingegossen ist. Deshalb ist mein Herz erfüllt von Dankbarkeit – Dankbarkeit für einen Lehrer und Freund, dessen Spiritualität zu einer nie versiegenden Quelle der Inspiration für meinen eigenen Lebensweg geworden ist.

Und noch etwas hat bei der Ausarbeitung dieses Buches große Freude bereitet: dass ich in Elisabeth Walcher eine so wunderbare Mitherausgeberin gefunden habe. Elisabeth war mit Willigis' Schriften noch nicht so vertraut, so dass ihr frischer Blick sich mit meiner gewachsenen Wahrnehmung perfekt ergänzen konnte. Wir hoffen, dass es dadurch gelungen ist, eine inspirierende und stimmige Zusammenschau der Weisheit von Willigis Jäger vorzulegen; eine Zusammenschau, die zum einen zu erkennen gibt, welche Motive sich durch seine langjährige Lehrtätigkeit hindurchziehen, zum anderen aber auch seine

jüngsten und in mancher Hinsicht radikalsten Gedanken profiliert.

Gewiss ist die Auswahl der Texte darin nicht frei von persönlichen Vorlieben und Schwerpunkten. Das kann nicht anders sein. So liegt ein besonderer Akzent auf demjenigen, was ich die Alltagsnähe und Bodenständigkeit der Spiritualität von Willigis nennen möchte. Diese Lebensnähe erschien Elisabeth und mir in besonderem Maße angetan, den Menschen von heute eine Perspektive dafür zu geben, wie das Leben zu einem Fest geraten kann: zu einem Gebet, bei dem sich der göttliche Wesenskern in uns selbst feiert und erfährt.

»Religion ist das Leben – und das Leben ist Religion«, pflegt Willigis Jäger zu sagen. Und: »Gott will nicht verehrt, er will gelebt werden. Nur aus diesem Grund sind wir Mensch geworden, weil Gott in uns Mensch sein möchte!«

Ich wünsche diesem Buch, dass es Ihnen Winke und Weisungen gibt, die Sie dazu inspirieren, mit Ihrem göttlichen Wesenskern in Tuchfühlung zu kommen. Und ich wünsche Ihnen, dass Sie die Perlen seiner Weisheit nicht im Schmuckkästchen Ihrer Seele ablegen, sondern im Alltag Ihres Lebens zum Leuchten bringen.

*Christoph Quarch*

# Achtsamkeit



ACHTSAMKEIT IST wohl die schwerste, aber auch wichtigste spirituelle Übung. Sie ist eine ständige Unterbrechung der Ich-Zentrierung; denn der achtsame Mensch fließt nicht mehr mit dem Strom der Gewohnheit und lässt seinem Bewusstsein nicht den willkürlichen Lauf, der ein Vordringen in die Tiefe verhindern würde. Erwachen geschieht im Augenblick. Es ist nicht ein von der Welt abgehobener Zustand, sondern die Erfahrung der Welt in diesem Augenblick.

GOTT IST in allem, und jede Handlung kann, so sie denn in Achtsamkeit und Bewusstheit ausgeführt ist, eine spirituelle Übung sein. Und dies gilt für die einfachen und alltäglichen Verrichtungen des Lebens. (...) Im Grunde tun wir auf unseren spirituellen Wegen gar nichts Außergewöhnliches. Wir versuchen lediglich, in den Augenblick zu kommen und eins zu werden mit dem, was wir gerade ausführen. Genau dort ist uns Gott am nächsten. Auch die kleinste Handlung, die wir vollziehen – die Treppe hinaufsteigen, die Türe öffnen, die Hände

waschen, an der roten Ampel warten – kann so zu einer spirituellen Übung werden. Wenn wir zur Arbeit gehen oder zum Bahnhof fahren, sind wir meist gehetzt und verlieren uns selbst. Wir sind nicht mehr im Augenblick – und wenn wir nicht mehr im Augenblick sind, sind wir nicht mehr im Leben und nicht mehr in Gott. Leben ist nur im Augenblick. So gibt es viele Gelegenheiten, bei denen wir uns ins wirkliche Leben einüben können. Jederzeit können wir lernen, ganz da zu sein, ganz bei dem zu sein, was wir gerade tun. Das können wir aber nur, wenn wir aufhören, alles gleichzeitig zu tun. Man kann nicht im Hier und Jetzt sein, wenn man meint, gleichzeitig Musik hören und lesen zu müssen. Oder noch banaler formuliert: Man sollte nicht mit der Zeitung auf die Toilette gehen. Wir sollten noch einmal bei Null anfangen und lernen, wie man isst, Salat putzt, zur Arbeit geht, Feierabend macht.

WAS ES bedeutet, seinen Körper zu trainieren, wissen wir alle: Wer seinen Körper trainiert, eignet sich bestimmte Geschicklichkeit an, die ihm auch weiterhin zur Verfügung steht. Jedes körperliche Training ist darüber hinaus aber immer auch ein geistiges Training. Indem wir unseren Körper bilden und üben, prägen wir Muster aus, die sich auch auf unser geistiges Befinden auswirken (...) Auch unsere Weltsicht und unsere Religiosität werden

entscheidend dadurch geprägt, wie wir uns als körperliche Wesen verstehen. Körperliche Achtsamkeit spielt daher in allen spirituellen Wegen eine wichtige Rolle. Und indem sie die Achtsamkeit in das Zentrum des religiösen Lebens rückt, führt sie aus aller kultischen Entrücktheit der Hochreligion zurück mitten ins alltägliche Leben.

# Alltag



EINE WIRKLICHE, tiefe Erfahrung führt uns nicht aus der Welt hinaus, sie führt uns in die wahre Welt hinein: in unser konkretes Leben, in diesen Augenblick. Aber es ist dieses ganz konkrete Leben in einer neuen Erfahrungsebene. Wir erwachen wieder aus einem Traum. – Wer fühlt, wer hört, wer schmeckt? Diese Frage sollten wir uns aus der Tiefe unserer Aufmerksamkeit heraus stellen, wenn wir in die Sauna gehen, wandern, joggen oder im Fitness-Center Hanteln stemmen. Spiritualität ist nicht etwas Abgehobenes, das wir bei einem Gottesdienst am Sonntag zelebrieren. Unser Alltag ist die wahre Religion. Unser Leben als Offenbarung der Ersten Wirklichkeit zu begreifen, das ist das Ziel.

ZIEL DER Mystik ist der von der Tiefenerfahrung her erlebte und durchdrungene Alltag. Mystik drängt aus diesem Grund den Menschen auch nicht für immer in die Einsamkeit oder hinter Klostermauern. Das empfiehlt sich, oder ist sogar notwendig, für einige Zeit; aber es ist nicht das mystische Ideal, denn das Erfahren der Einheit mit

dem göttlichen Leben in der eigenen Tiefe ist erst der Anfang. Höhepunkt des mystischen Lebens ist dagegen das Erfahren der Einheit mit dem göttlichen Leben in allem Geschöpflichen, in allem Handeln und Planen, auch im intellektuellen Planen und Wirken.

MAN STEIGT nicht auf einen Berg, um auf dem Gipfel sitzen zu bleiben. Zum Aufstieg gehört der Abstieg dazu. Daran hat auch Jesus erinnert, als er nach der Verklärung auf dem Berg nicht dem Wunsch seiner Jünger gemäß drei Hütten errichten ließ, sondern sie zum Abstieg trieb. Und am Fuße des Berges angekommen, tat er ihnen kund, dass er nun nach Jerusalem gehen und leiden werde. Kurz: Eine Mystik, die sich aus der Welt zurückzieht, wäre eine Pseudo-Mystik. Sie wäre Regression, während eine echte mystische Erfahrung unweigerlich zurück in das Leben führt. Mystik ist Alltag, denn das alltägliche Leben ist die Begegnungsstätte von Mensch und Erster Wirklichkeit. Nur im Augenblick des gelebten Lebens findet die Kommunikation mit Gott statt.

ICH ZITIERE gerne ein Wort von Joseph Beuys: »Das Mysterium findet im Hauptbahnhof statt.« So ist es. Gott manifestiert sich im Alltag - und nur da ist er zu finden. (...) Nicht Maria, die in Verzückung zu Jesu Füßen sitzt, sollte

Vorbild sein, sondern Martha, die sich abrackert und Jesus bedient. Martha ist auf dem spirituellen Weg weiter als Maria, sie kennt die mystische Erfahrung und lässt ihren Alltag davon durchdringen, Maria muss durch ihre Erleuchtungserfahrung noch hindurchgehen, um wieder in den Alltag zu kommen. Dort, in den einfachen Dingen, gilt es, die göttliche Wirklichkeit zu erfahren. Gott will nicht verehrt, er will gelebt werden.