

Was ist Kontemplation?

Die Mystik hat drei Ebenen: Theorie, Weg und Erfahrung

Jede Religion besitzt neben Lehre, Ritual und Liturgie - also den exoterischen Elementen - auch einen Weg in die Erfahrung, einen esoterischen Weg. Kontemplation ist das Wort, das im ganzen Mittelalter für diesen Gebetsweg, der in die Erfahrung des Göttlichen führen soll, verwendet worden ist. – Die christliche Gebetslehre unterscheidet drei Stufen:

1. Mündliches Gebet - oratio
2. Betrachtendes Gebet - meditatio
3. Kontemplatives Gebet - contemplatio

Die letztere Form des Betens wurde bis ins hohe Mittelalter gelehrt und die großen Mystiker der Abendlandes haben sie uns überliefert: Cassian, Evagrius Ponticus, Dionysius, die Philokalia, Bonaventura, Meister Eckhart, Hugo v. St. Viktor, der Schreiber der 'Wolke des Nichtwissens' und Johannes vom Kreuz. Wir finden in ihren Schriften und Anweisungen zum kontemplativen Gebet sehr viel Ähnlichkeit mit den östlichen Formen der Spiritualität, z.B. zu Vipassana, Zen, Raja-Yoga und dem Wege des Pantanjali oder auch dem mystischen Weg der Sufis.

Friedrich von Hügel bezeichnete sie als das Institutionelle, als das Intellektuelle und das Mystische. Keine Ebene soll hier gewertet werden. Sie dürfen nebeneinander bestehen bleiben. Aber leider sind die theistischen Religionen geneigt, die dritte Ebene, die mystische, auszugrenzen, obwohl sie die eigentliche Grundlage der Religionen darstellt. Die Erfahrungen der Weisen, aus denen sich die meisten religiösen Institutionen entwickelt haben, verweisen auf Sinn und Ziel der Religionen. In diese Erfahrung wollten sie eigentlich führen.

a) Die institutionelle Ebene

Sie hat Kirchen, Gemeinschaften, ein Lehrgebäude und Rituale. Gott ist der Schöpfer und machtvolle Herrscher. Ihm gilt es zu gehorchen. Er entscheidet über gut und böse. An ihn wendet man sich im Lob- Dank- und Bittgebet. Er schickt der sündigen Menschheit Helfer und Erlöser. Bei Wohlverhalten wird der Mensch mit dem Himmel oder einer guten Reinkarnation belohnt. Bei schlechtem Verhalten wird er bestraft. – Im Lob- Dank- und Bittgebet wendet sich der Mensch an diese Instanz.

b) Die intellektuelle Ebene

Die intellektuelle Ebene hat eine Theologie, Theodizee, Metaphysik und eine Philosophie. Verstand, Gedächtnis, Wille und Gefühle werden dabei aktiviert. Die Ebene bleibt in der Ichaktivität und im personalen Bereich. Die Theologie und Theodizee macht sich Gedanken über diese göttliche Wirklichkeit und kommt zu rationalen Deutungen des Menschen und der Welt. Der Mensch hat den Verstand erhalten, um auf dieser Ebene Erkenntnisse über eine Erste Wirklichkeit zu formulieren.

c) Die mystische Ebene

Sie versucht alle Egokräfte ruhig zu stellen und alle Ichaktivität zurückzunehmen. Das Ich soll schweigen, damit das auftaucht, was die Mystik unser "wahres Wesen" nennt, eine transrational erfahrbare Ebene. Meister Eckhart nennt sie Gottheit, Johannes vom Kreuz Nada

(Nichts). Jesus nennt sie Reich Gottes. Das Reich Gottes ist in euch, verkündet er. Du musst wiedergeboren werden, sagt er zu Nikodemus. Du musst eine zweite Geburt erleben, um dein wahres Leben zu erfahren, das du nicht mit dem Intellekt begreifen kannst. Andere nennen es Brahman, Buddhanatur, Leerheit.

Wer auf diese Ebene durchbricht, erfährt die "wirkliche Wirklichkeit", die über alle rationalen und personalen Fähigkeiten hinausgeht und eine ganz andere und neue Erfahrungsebene vermittelt. Nur wenn wir aus der Enge des Rational-Personalen herausgehen, erfahren wir mehr über uns. Das ist die mystische Erfahrung bzw. das Erwachen.

Diese Erfahrung kann mit der menschlichen Sprache nur schwer ausgedrückt werden. Das macht die mystische Aussage so schwer verständlich. Es ist schwierig, einer Raupe einen Schmetterling zu erklären und das Schmetterlingsdasein in das Raupendasein zurückzudeuten.

[Textauszüge von Willigis Jäger. Nachzulesen auf: www.wfdk.de]