

BAND 62

Ursula Guinaldo Roncero

MEINE WEGE IN DIE STILLE

kassel
university



press

Beiträge zur Kinder- und Jugendtheologie und andere religionspädagogische Schätze

Band 62

Herausgegeben von Prof. Dr. Petra Freudenberger-Lötz
Institut für Evangelische Theologie an der Universität Kassel

Ursula Guinaldo Roncero

Meine Wege in die Stille



Diese Veröffentlichung – ausgenommen Zitate und anderweitig gekennzeichnete Teile – ist unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>) lizenziert.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7376-1191-6
DOI: <https://doi.org/10.17170/kobra-2024081610678>

©2024, kassel university press, Kassel
<https://kup.uni-kassel.de>

Umschlaggestaltung: Jörg Batschi Grafik Design
Druck und Verarbeitung: Print Management Logistik Service, Kassel
Printed in Germany

Vorwort

Auf einem Kontemplations-Vertiefungsseminar hörte ich Ursula Guinaldo Roncero über die spanischen Mystikerinnen und Mystiker sprechen. Mich begeisterte die Leidenschaft, mit der sie ihre Ausarbeitungen vortrug, die große Hingabe und Liebe, die unmittelbar spürbar wurden. Am folgenden Tag kam der Vortrag zu Patanjalis Yoga Sutra hinzu. Die Teilnehmenden hatten anschließend die Gelegenheit, mit Ursula Yoga zu praktizieren, ob mit oder ohne Vorerfahrungen, ob jung oder alt, alle waren einbezogen.

Mir wurde dabei bewusst, dass alle Menschen, die hier im Raum versammelt waren, ihren eigenen Weg in die Stille gefunden hatten. Gemeinsam teilten wir alle jedoch die Erfahrung, dass der Gründer und Leiter der Essener Schule der Kontemplation, Pfr. i.R. Manfred Rompf, uns immer wieder auf unserem je eigenen Weg ermutigt hatte.

Ursulas Weg war es, an dem wir teilhaben durften. Für viele – auch für mich – hielten die Vorträge und Übungen neue Entdeckungen bereit.

Einige der Teilnehmenden sprachen Ursula anschließend an, ob sie ihre Vorträge nachlesen könnten. Ursula hatte bis zu diesem Zeitpunkt ihre Ausarbeitungen lediglich für sich selbst zusammengestellt, doch sie freute sich über das Interesse. So entstand die Idee, dass eine kleine Veröffentlichung angebracht sein könnte. Ursula hatte Freude daran und fügte noch einen weiteren Vortrag zu Meister Eckehart bei, dazu eine Einleitung, die deutlich macht, wie die drei Themen zueinanderstehen.

Diese Veröffentlichung unterscheidet sich deutlich von den anderen in dieser Reihe und doch passt sie sehr gut hinein. Sie kann zum Nachdenken anregen und die Lesenden zu einem eigenen Weg in die Stille ermutigen. Sie kann zum Recherchieren und Vertiefen ermuntern sowie zum Theologischen Gespräch herausfordern.

Ich freue mich, dass sich Ursula auf meinen Vorschlag eingelassen hat. So haben nun alle Leserinnen und Leser die Gelegenheit, Ursula über die Schulter zu schauen und ein kleines Stück auf ihrem Weg zu begleiten.

Kassel, im August 2024

Petra Freudenberger-Lötz

Einführung

Meditation ist ein Weg, ein langer und ein langsamer Weg in die Stille. Er kann sich über Jahre erstrecken. Er führt nicht immer schnurstracks geradeaus zum ersehnten Ziel, sondern macht oft überraschende Biegungen oder gar Wendungen zurück. Oder man entdeckt plötzlich wieder einen Neuanfang. Es gibt nicht den einen Weg für alle, doch kann jeder und jede sich auf den eigenen, ganz individuellen Weg machen - eine abenteuerliche Erfahrung, die sich lohnt.

Meine ersten bewussten Meditationserfahrungen hatte ich beim Yoga - eine ganzheitliche Sache. Ein vielschichtiges System, in das ich meine körperlichen, mentalen und emotionalen Bedürfnisse mit einbringen und ganz bei mir selbst ankommen darf. Doch bereits in meiner Kindheit und Jugend hatte ich ähnliche Erlebnisse in der Natur, im Hochgebirge oder am Meer - wenn mein Ich plötzlich gar nicht mehr so wichtig war, sondern mit meiner Umgebung verschmolz und für eine Weile keine Wünsche oder Bedürfnisse mehr vorhanden waren.

Die Stille - ein selten gewordenes Gut - gibt uns die Möglichkeit, in unser Inneres zu schauen. Doch das ist bekanntlich nicht so leicht auszuhalten. Denn zu Beginn taucht viel mehr auf, als wir für möglich gehalten haben. Ganze Filme laufen ab, mit Wiederholung. Leichter ist es, sich abzulenken. Und dazu bietet sich uns ja ausreichend Gelegenheit. Will man das „Erkenne dich selbst“, das in unserer abendländischen Kultur schon die Griechen praktiziert haben, jedoch ernsthaft betreiben, trifft man unweigerlich auch auf die östlichen meditativen Praktiken, sei es z.B. im Buddhismus, im Zen oder im Sufismus, dem meditativen Zweig des Islam.

Bei mir war es meine Yogalehrerausbildung, und ich praktiziere (wenn es eben möglich ist) täglich, und zwar sowohl meine Asanas (meine körperliche Konstitution dankt es mir) als auch die Meditation, das Sitzen in der Stille (Körper, Geist und Seele kommen in Einklang). Dabei machte ich die Erfahrung, dass es nicht darum geht, möglichst rasch irgendeine Zielgerade

zu erreichen, sondern den Weg selbst wertzuschätzen. Also kein Allheilmittel, aber ein Vorgang des Heilwerdens. Von größter Bedeutung ist es, unseren Atem mit einzubeziehen: Prana, unsere Lebensenergie und Lebensfreude.

Wenn man Yoga nicht nur als Stressausgleich und körperliche Fitness ansieht, stößt man sehr schnell auf Patañjali und sein Yoga-Sutra. Für mich hat es sich gelohnt, mich ausgiebiger damit zu befassen, denn so konnte ich mehrere meiner Lieblingsbeschäftigungen, die ich auch beruflich ausführen darf oder durfte, miteinander verknüpfen: Yoga, Meditation und das Literaturübersetzen. Innerhalb meines LÜ-Studiums gab es u.a. den Übersetzungsvergleich. Ich beherrsche kein Sanskrit, habe mich aber intensiv mit mehreren deutschen Übersetzungen auseinandergesetzt, wie der erste Teil dieses kleinen Buches zeigt.

Von da aus war für mich der folgerichtige Schritt die Beschäftigung mit den spanischen Mystikern, mit denen ich mich ebenfalls bereits im Studium vertraut gemacht hatte. Hierbei ging es jedoch um keinerlei Vergleich, sondern um eigenständige Lyrikübersetzungen aus dem Spanischen aus der Zeit des Siglo de Oro, dem spanischen Goldenen Zeitalter. Und dort hatte ich mir die Mystiker herausgepickt, weil es bei ihnen um mehr als um schöne Metaphern geht. Nach Durchsicht alter Unterlagen fand ich meine Schätze wieder. Denn bei Teresa von Avila und Johannes vom Kreuz findet sich das Paradox, eigene mystische Erfahrungen, die außerhalb unserer auf logischem Denken beruhenden Sprache gemacht wurden, mit sprachlichen Mitteln wiederzugeben. Und dieses geschieht bei beiden zum großen Teil über die Liebeslyrik. Eine weitere Verbindung zu meinem Studium ist die von mir vorgenommene Übersetzung des Theaterstückes "Un Olor a Ambar" von Concha Romero, dessen Handlung erst nach dem Tod der Heiligen Teresa einsetzt und auf das ich innerhalb des zweiten Teils dieses Büchleins ebenfalls eingehe.

Nur so viel zu dem Sprung von Patañjali zu den spanischen Mystikern. Zurück zur Meditation bzw. der christlichen Variante, der Kontemplation. Mir war bewusst geworden, dass meine Wurzeln eigentlich hier liegen. Allerdings kann ich für mich persönlich bis heute die Yoga-Meditation sehr gut mit der Kontemplation ein Einklang bringen. Wichtig ist hier wie dort die Achtsamkeit auf den Atem. Ruach, ein Begriff aus dem Alten Testament, benennt sowohl den Odem, der uns als Lebenselixir eingehaucht wird - es atmet mich - als auch den Geist Gottes.

Über das Haus der Stille in Rengsdorf, wo ich meine ersten Stille-Übungen erfahren durfte mit dem Hinweis: "Konzentriere dich auf deinen Atem und halte die Gedanken nicht fest, sondern lasse sie wie Wolken am Himmel vorüberziehen. Nimm den Raum dazwischen, nimm die Leere wahr." Das war mir nicht fremd. Beim nächsten Seminar lernte ich meinen spirituellen Lehrer Manfred Rompf der Essener Schule der Kontemplation kennen und schätzen, besuchte weitere Seminare bei ihm, vor allem auch im Haus am Turm in Essen, machte Pausen, kam wieder, wurde seine Schülerin und blieb bis zu meiner Bestätigung als Kontemplationslehrerin der ESdK (Essener Schule der Kontemplation), zu der ich nun gehöre.

Hier machte ich ähnliche Erfahrungen beim Sitzen in der Stille. Lange hat es gedauert, bis sich das Kopfkino ausschalten ließ. Viele persönliche Gespräche mit meinem spirituellen Lehrer hat es gebraucht, bis längst vergangene Erlebnisse oder bereits als aufgearbeitet und erledigt Geglaubtes mehr und mehr zur Ruhe kamen und etwas Neuem Platz machten, dem weiten unendlichen Raum in uns, in dem wirklich alles sich zeigen darf und in dem z.B. in festgefahrenen Situationen plötzlich eine Erkenntnis aufleuchtet, wie es weitergehen kann und was dafür zu tun ist. Im gemeinsamen Sitzen in der Gruppe ist deutlich spürbar, wie intensiv die Energien fließen und uns zu einer Einheit werden lassen.

Die Seminare laufen in der Regel im Schweigen ab, was sich allein schon als große Kraftquelle erweist. Vor dem Sitzen gibt es eine Motivation, meist ein kurzes Zitat, wie z.B. von dem Benediktiner Bede Griffiths (1906 -1993): „Kontemplation ist das Erwachen zur Gegenwart Gottes im Herzen des Menschen und im uns umgebenden Universum. Kontemplation ist Erkenntnis im Zustand von Liebe“, oder von Dietrich Bonhoeffer (1906-1945) "Es liegt im Stillsein eine wunderbare Macht der Klärung, der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche."

Und es gibt einen Kurzvortrag des Leiters oder eines der Mitglieder. Und dazu bekam ich die Aufforderung meines spirituellen Lehrers, mich mit den Traktaten von Meister Eckehart zu beschäftigen, was ich immer schon einmal tun wollte, nachdem ich auch ihn in besagtem Übersetzungsseminar im Zusammenhang mit der „Unaussprechbarkeit mystischer Erfahrungen“ kennen gelernt hatte. Ich muss gestehen, dass mir die Auseinandersetzung mit ihm bzw. seinen Texten, die von Josef Quint aus dem Mittelhochdeutschen übersetzt wurden, sehr viel Freude gemacht hat. Das Ergebnis ist der dritte Teil des vorliegenden Büchleins.

Die drei hier veröffentlichten Beiträge sind ursprünglich also nicht im Hinblick auf eine Veröffentlichung entstanden, sondern jeweils als mündlicher Vortrag, bei dem ein bestimmter zeitlicher Rahmen nicht überschritten werden sollte.

1. Patanjalis Yoga Sutra (S. 11)
2. Spanische Mystiker im Siglo de Oro (S. 20)
3. Meister Eckehart, Predigten und Traktate (S. 30)

Frau Prof Dr. Petra Freudenberger- Lötz bin ich sehr dankbar für ihr Angebot, meine drei Motivationstexte in ihrer Reihe zu veröffentlichen. Möge das kleine Büchlein Freude bereiten, zum Nachdenken anregen und zur Stille ermutigen.

1. Patanjalis Yoga Sutra

Yoga ist deutlich **mehr** als Körperarbeit. Yoga ist ein **Erfahrungsweg** - und zwar ein ganzheitlicher Übungsweg. Dieser Weg führt zu innerer Ruhe, Klarheit und Bewusstheit. Und unterwegs können wir eine Menge von unserem mentalen Ballast loslassen. Die Yogalehrerin schafft nur die Voraussetzungen, unter denen jeder Schüler seine ganz individuellen Erfahrungen machen kann.

Der bedeutendste Lehrer des Yoga ist Patañjali. Sein Yoga Sutra ist zwischen 200 **vor** und 400 **nach** Chr. schriftlich aufgezeichnet worden. Es sind 195 Leitsätze, in 4 Kapitel zusammengefasst. Sutra heißt wörtlich übersetzt Faden. Sutra ist eine besondere Form der Dichtung des Sanskrit, die aus einzelnen Begriffen besteht. Diese sind wie Perlen an einer Schnur aufgereiht, aber nicht in einer grammatikalischen Syntax verbunden.

Ursprünglich waren Sutras als Merksprüche für Yogalehrende gedacht, die mündlich an die Schüler weitergegeben wurden. Deshalb reicht uns heute keine bloße Übersetzung der einzelnen Begriffe. Es bedarf immer einer zusätzlichen Kommentierung und Interpretation. Während meines Studiums als Literaturübersetzerin musste ich u.a. einen Leistungsnachweis im **Übersetzungsvergleich** erbringen. Davon habe ich mich inspirieren lassen.

Wie gesagt, es handelt sich hier um einen Leitfaden, der den Übersetzer zur Freiheit der eigenen Interpretation ermutigt. Die erste "**Einführung**" in das Yoga Sutra verdanken wir T.K.V. Desikachar. Er ist Sohn und Schüler von T. Krishnamacharya, einem der bedeutendsten Kenner und Lehrer des Sanskrit und des Yoga aus dem 20. Jahrhundert. Desikachar weist bereits darauf hin, dass nie alle Aspekte von Patañjalis Werk in einem einzigen Buch erschöpfend behandelt werden können. Ich habe mich deshalb mit drei Übersetzern beschäftigt, außer dem genannten Desikachar mit dessen langjährigem Schüler R. Sriram, der heute in Deutschland lebt, und mit dem deutschen Philosophen Eckard Wolz-Gottwald.

Patañjali widmet sich der spirituellen Entwicklung des Menschen, frei von religiösen Dogmen. Das Yoga Sutra ist also keine heilige oder religiöse Schrift, sondern beschäftigt sich mit dem menschlichen Geist und dem menschlichen Wesen. Patañjali analysiert die Funktionsweise des menschlichen Geistes, die uns in Enge, Unzufriedenheit und Leid treibt. Aber er zeigt auch Möglichkeiten auf, die uns zu tieferer Wahrnehmung und mehr Klarheit führen und damit zu mehr Freiheit und Lebensfreude.

Auch wenn der Körper bei Patañjali eine wesentliche Rolle spielt, versteht er unter **asana** keine bestimmte Körperstellung, so wie wir z.B. Schulterstand oder Drehsitz, sondern die aufrechte Sitzhaltung, WS frei und aufrecht, ein Sich-Zurückziehen in die Stille.

Schon das allererste Sutra in Kapitel 1 **atha yoga-anusāsanam**, wörtlich "Jetzt Yogadarlegung" will nicht nur ankündigen "Jetzt geht's los", sondern "atha" = "jetzt" ist ein glückverheißendes Wort, wie Sriram betont. Also **"wer mit Achtsamkeit im Jetzt lebt, hat die innere Einstellung und Bereitschaft für die Einführung in den Erfahrungsweg des Yoga"**. Sriram erläutert dazu: Einheit lässt sich nicht erdenken oder erfüllen, sondern üben erfahren.

Und gleich im zweiten Sutra **1.2** gibt Patañjali uns die Definition von Yoga, dem wohl meist zitierten Leitsatz: **yogaḥ cittavṛtti-nirodhaḥ "Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Bewegungen des Geistes"**

Wir wollen in **asana**, also im **Sitzen in der Stille** - wie in der Kontemplation - innere Unruhe und Getriebenheit zur Ruhe kommen lassen und durchlässiger werden.

Wolz-Gottwald merkt an: Was sich in unserem Geist bewegt - nämlich Gedanken, Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle - sind weniger bewusst ausgeführte Bewegungen, die wir steuern könnten, sondern eher ein unbewusstes "Bewegtwerden" des Geistes.

Gérard Blitz, einer der ersten westlichen Schüler Krishnamarchayas, der ein kleines, aber aussagekräftiges Büchlein zum Yogaweg des Patañjali geschrieben hat, sagt dazu: "Yoga entsteht, wenn die **nach außen strebende Fliehbewegung** unseres mentalen Bewusstseins verlangsamt, unterbrochen, angehalten wird."

Sriram nennt es den Zustand, in dem **die Bewegungen des Geistes in eine dynamische Stille übergehen**, und definiert Yoga als die Erkenntnis, die entsteht, wenn unsere geistigen Aktivitäten still und ausgeglichen sind.

Desikachar spricht von der Fähigkeit, uns mental auf eine Frage, ein Konzept oder auf etwas, das jenseits unserer sinnlichen Wahrnehmung liegt, z.B. Gott, auszurichten und ohne Ablenkung dabei zu verweilen.

Im folgenden Sutra **1.3 tadā draṣṭuh svarūpe avasthānam** erfahren wir: "**In diesem Zustand wandelt sich die Reichweite unseres Bewusstseins**". Wir erkennen folglich das, was wirklich ist. Hier taucht zum ersten Mal der Begriff **svarūpa** auf, unsere **Wesensidentität**, unser wahres Selbst.

Sriram erläutert: Besteht Einheit, wird der unsterbliche, wesentliche Kern unseres Selbst erkannt.

Wolz-Gottwald sagt: Innerlich öffnet sich eine Tür, in der die Spiritualität des Hier und Jetzt zu leben beginnt. Wir **erwachen** und entdecken uns in einer neuen Bewusstheit, in der wir erahnen, was Leben in seiner Tiefe bedeutet. Wenn also die Bewegungen des Geistes zur Ruhe kommen, beginnt die Kraft der Wesensidentität zu tragen.

Und Desikachar bezieht in die Einheitserfahrung auch unsere Mitmenschen mit ein: In diesem Zustand verlieren sich all die vorgefassten Meinungen und Vorstellungen, die uns daran hindern, wirklich zu verstehen. Wir lassen ab von unseren Vorurteilen. Wir werden offen und haben zum Beispiel auf einmal die Möglichkeit, einen anderen Menschen in all seiner Tiefe, in seiner Freude und in seinem Leid zu erkennen und von seinem Wesen berührt zu sein.

Schon an diesen ersten 3 Leitsätzen des 1. Kapitels wird deutlich, wie dicht und tiefgreifend Patañjalis Yoga Sutra ist. Kapitel 1 heißt **samādhi pāda**, der Weg zum Samadhi, also einem Zustand reiner Harmonie des Bewusstseins. Und wir erfahren in Kapitel 1, dass es im Yoga um eine **positive Veränderung** unseres Geistes geht. In unserem Alltagsbewusstsein erleben wir unseren Geist mal als klar, mal als unruhig, mal als träge. Wie wir uns selbst und die Welt sehen, hängt lt. Patañjali von dem augenblicklichen Zustand unseres Geistes ab.

Desikachar führt aus: Wenn wir traurig oder depressiv sind, spüren wir nicht, wie **wohltuend** sich die **Wärme eines Sonnenstrahls** auf unserem Körper anfühlt. Sind wir dagegen frohgemut und zuversichtlich, fällt es uns leicht, uns mit anderen Menschen zu freuen.

In 1.30, also Kapitel 1, Sutra 30, nennt Patañjali uns neun Hindernisse (Antarayas), die zu innerer Unklarheit führen: **Krankheit, mangelnde geistige Flexibilität, Unentschiedenheit, Nachlässigkeit durch Hast, Erschöpfung, Gier auf Neues, Selbstüberschätzung, mangelnde Beharrlichkeit sowie die Unfähigkeit, das Erreichte zu bewahren.**

Und er beschreibt im folgenden Sutra, wie unser Körper darauf reagiert:

"Ein Gefühl von innerer Enge, ein Gefühl von tiefer Niedergeschlagenheit, eine Störung des harmonischen Gleichgewichts körperlicher Funktionen oder die Unmöglichkeit, den Atem ruhig zu führen, gehen einher mit einem Geist, der in Probleme verwickelt ist." *[Diese und die folgenden Zitate in der Übersetzung von Desikachar]*

Patañjali zeigt uns aber auch, **wie** wir diese Hindernisse überwinden und **wie** wir die Zerstreuung und Getriebenheit unseres Geistes neu ordnen können:

1.32 **"Hindernisse können dann keine Wurzeln schlagen, wenn ein Mensch einen geeigneten Weg gefunden hat, Stabilität in seinem Geist zu entwickeln, und wenn er an diesem Weg festhält und sich bemüht, ihn zu gehen."** (*Desikachar*).

1.34 **"Atemübungen, die eine Betonung und Verlängerung der Ausatmung einschließen, können dazu dienen, unseren Geist ruhiger werden zu lassen."** zB. *auch beim Singen oder Mantra-Rezitieren*

1.36 **"Oder wir wenden uns dem Licht in unserem Herzen zu, das von Leid unberührt ist."**

1.37 **"Der Kontakt zu Menschen, die Hürden im Leben gemeistert haben, die uns noch unüberwindlich erscheinen, kann eine große Hilfe sein."**

Also nur, wenn wir immer wieder in die Stille gehen und unser Geist zur Ruhe kommt, kann er wieder klar werden. Dann können wir uns wieder auf das Wesentliche besinnen, ja sogar zu unserer Wesensidentität (*svarūpa*) zurückfinden. Wir richten uns also auf etwas aus, das größer ist als unser individuelles Ich. In **1.49** gibt Patañjali einen Ausblick auf das, was uns in Kapitel 2 und 3 erwartet.

"In diesem höchsten Zustand des Erkennens basiert das Wissen eines Menschen nicht länger auf Erinnerungen oder Schlussfolgerungen. Sein Wissen ist spontan und unmittelbar und von außerordentlicher Qualität und Intensität."

In Kapitel 2, **sādhana pāda**, der äußere Weg, will Patañjali uns aus den Mechanismen des Leidens herausführen. Hier geht es um das **Handeln im Alltag**, um das intensive Bemühen und den inneren Antrieb. Es geht darum, Tag für Tag neu zu beginnen, unsere alltäglichen Verrichtungen, ja unser ganzes Leben als Übungsweg zu sehen. Im Yoga gibt es kein "richtig und falsch, und schon gar keinen Perfektionismus." Krank machende Denk- und Handlungsmuster aber können durch heilsame ersetzt werden. Wir lernen,

vermeintliche Probleme neu zu bewerten, sie als Herausforderung oder Chance zu sehen. Und wir lernen, unsere Grenzen zu akzeptieren und erkennen, dass die Lösung nicht immer in unseren Händen liegt. Dazu nennt Patañjali drei Voraussetzungen:

1. tapaḥ = innere Klärung und Reinigung, ein inneres Feuer, das auch Verzicht beinhaltet, 2. svādhyāya = Selbstreflexion, Erforschen der eigenen Denk- und Handlungsmuster, 3. īśvarapraṇidhāna = Loslassen, Akzeptanz unserer Grenzen, Hingabe an eine höhere Macht und Vertrauen in die Sinnhaftigkeit unseres Lebens.

Sriram übersetzt dieses Sutra 2.1: **"Mit Bereitschaft zum Verzicht leidenschaftlich zu handeln, dabei durch Rücksicht auf die eigenen Kräfte und Grenzen über sich selbst zu lernen und dem Unvorhersehbaren gegenüber offen zu sein, das wird Kriyā-Yoga genannt."**

In 2.3 - 2.15 verweist Patañjali auf die **fünf Kleshas**. Das sind leidbringende innere Bindungen als Verursacher des Leidens, nämlich: **Unverständnis, Ego-Verhaftung, Begierde, Abneigung, Unsicherheit oder Angst** (vor allem vor der eigenen Vergänglichkeit). Man kann diese Kleshas nur erkennen, wenn man immer wieder zum inneren Beobachter wird und sie mit Gleichmut betrachtet.

Bei der Übersetzung der fünf Kleshas, ebenso wie der zuvor genannten drei Voraussetzungen für den Übungsweg, bin ich Ana Trökes gefolgt. In ihrem Büchlein "Der kleine Alltagsyogi" nennt sie das Yoga Sutra ein Lehrbuch über Struktur und Funktion des menschlichen Geistes, und sie erkennt große Übereinstimmungen mit den modernen Neurowissenschaften, denn beide besagen: Unser Gehirn ist formbar. Wir können uns immer wieder **die** geistige Verfassung schaffen, mit der wir leben möchten.

Wir im Westen bezeichnen mit dem Wort "Geist" in erster Linie die Fähigkeiten unseres Verstandes. Im Sanskrit bezieht das Wort Citta aber auch unser Gemüt mit all seinen Stimmungen und Gefühlen mit ein sowie unsere Erin-

nerungen und Prägungen. Für Patañjali sind Körper und Citta ein untrennbares Ganzes - eine moderne Sichtweise, die sich auch bei uns immer mehr durchsetzt. Endlich!

Ana Trökes weist darauf hin, dass die Wortwurzel **vr̥t** in dem Wort **vr̥tti** auch **wählen** bedeutet. Die modernen Neurowissenschaften sagen - ähnlich wie Patañjali -, dass wir nur das denken und erkennen können, was den Erfahrungen entspricht, die unser Gehirn geprägt haben. Was unserem Geist nicht als bedeutungsvoll erscheint, nimmt er nicht zur Kenntnis. Ein jeder erschafft somit seine **ganz persönliche Wahrnehmung von sich und der Welt**. Die Aktivitäten unseres Geistes vermitteln uns also ein sehr subjektives Bild der Wirklichkeit.

Nur wenn diese ständig wählenden Aktivitäten in unserem Citta zur Ruhe kommen, erfahren wir die Welt so, wie sie wirklich ist. Ferner sagt Ana Trökes: Da all unsere Probleme in unserem eigenen Geist entstehen, können wir sie auch nur dort effektiv und nachhaltig lösen.

Zu den Kleshas gibt sie eine praktische Anleitung: Mach deinen Kleshas klar, dass ab sofort **du** der Herr/die Herrin in deinem geistigen Haus bist. Ab sofort entscheidest **du selbst**, womit du dich beschäftigen willst und ob du dir wegen irgendetwas Sorgen machen willst. Wenn du z.B. meinst, jemand hat dir einen schiefen Blick zugeworfen, kannst du entweder darüber spekulieren, was wohl damit gemeint sein könnte, oder du entscheidest dich, dass du diesem Blick keine weitere Bedeutung beimisst und entspannst dich wieder. Da du dich gleich besser fühlst, wirst du dich beim nächsten Mal wahrscheinlich wieder für die zweite Möglichkeit entscheiden.

Nach und nach lernen wir auf diese Weise, das Leben so anzunehmen, wie es ist. Wir lernen, uns bewusst dem Strom des stetigen Wandels anzuvertrauen und mit ihm zu fließen. Wir lernen, uns selbst zu erkennen und unsere inneren Einstellungen zu verwandeln.

Gérard Blitz sagt dazu: Wir leben, indem wir von schematischen Vorstellungen ausgehen, die sich wiederholen und die aus dem Gedächtnis emporsteigen, aus der Vergangenheit. Um die Situationen durchleben zu können, die sich immerzu wiederholen, bedienen wir uns eines Systems von Einbildungen. **Das Leben aber wiederholt sich nie.** Daher begehen wir Irrtümer und erleben Fehlschläge. Das führt zu einem unersättlichen Bedürfnis nach "Sicherheit", und Angst vor der Zukunft, vor dem Alter, der Krankheit, vor dem Tod. Als Reaktion darauf werden wir von einer unwiderstehlichen Sucht nach Leben ergriffen.

An der Vergangenheit können wir nichts mehr ändern und auch nichts an der Gegenwart. Aber wir können in der Zukunft dem Leiden entgehen, indem **wir uns ändern.** So sagt Patañjali in 2.16: "**Leid, das noch bevorsteht, lässt sich vermeiden**". [*übersetzt von Sriram*]

In den folgenden Sutras führt Patañjali aus, dass wir **das, was in uns wahrnimmt**, und die äußere sichtbare Welt durcheinanderbringen. Deshalb müssen wir üben und lernen, sie voneinander zu unterscheiden. Um zu diesem klaren Bewusstsein zu gelangen, empfiehlt er uns **Ashtanga Yoga, den achtgliedrigen Pfad**, sozusagen das Herzstück des Yoga Sutras, das aber den Rahmen dieses Vortrags sprengt und einen eigenen Platz braucht. Heute nur so viel: Die ersten fünf Trittsteine dieses Pfades werden noch im 2. Kapitel behandelt. Es geht um unsere Lebensführung und unseren Körper, unseren Atem und unsere Sinne bzw. das Zurückziehen unserer Sinne.

Im 3. Kapitel **vibhūti pada, der innere Weg**, geht es wieder vorrangig um unseren Geist, und zwar um die letzten drei Glieder des achtgliedrigen Pfades, Dhāranā, Dhyāna und Samādhi, also um die Meditation. Dhāranā ist das Bestreben, seinen Geist nur auf ein Objekt zu fokussieren. Nach Ansicht von Wolz-Gottwald ist **Dhāranā** zu vergleichen mit dem Versuch, mit eigener Kraft die innere Tür zu öffnen, die den Übenden von seinem wahren Selbst trennt. Doch das geschieht erst mit Dhyāna, mit dem Loslassen, wenn unser Geist sich gleichzeitig weitet und öffnet. Er bezeichnet **Dhyāna**

als die Erkenntnis, dass die innere Tür gar nicht verschlossen ist. Das Licht, das Patañjali als **Samādhi** bezeichnet, kann durchbrechen. Ana Trökes spricht von "erleuchteten Momenten" und bezeichnet Samadhi als Verschmelzung und tiefstes Erkennen.

Bemerkenswert finde ich in Kapitel 3 noch **3.34: "Meditation auf das Herz wird uns die Natur unseres Geistes enthüllen."** (*Desikachar*)

Desikachar erläutert dazu, dass in der Tradition des Yoga das Herz als der Sitz unseres Geistes betrachtet wird. 3.52 **"Richtet sich ein Mensch in der Meditation auf den Augenblick und die Aufeinanderfolge von Augenblicken aus, so wird er die höchste Schau der Unterscheidung erfahren."** (*Desikachar*)

Hierzu liefert Gérard Blitz den m.E. wertvollsten Kommentar: Dieses Sutra betont im Wesentlichen, dass das Leben abläuft als eine ununterbrochene Folge von Augenblicken - Gegenwarten. Niemals hält es an, niemals wendet es sich zurück, ohne Halt entrollt es sich weiter, von Augenblick der Gegenwart zu Augenblick der Gegenwart. **Samyama**, die **Versenkung**, gibt zu diesem sich unentwegt erneuernden Leben die Erkenntnis dessen, was ist.

Das 4. und letzte Kapitel ist der **kaivalya-pāda**: Der Weg zur Freiheit. Wolz-Gottwald nennt es die hohe Schule der Philosophie, denn hier werden die bisherigen Ausführungen philosophisch vertieft. Ebenso wie die Wesensidentität [*svarūpa*] und ebenso wie die "Einheit" [*samādhi*] wurde auch die "ursprüngliche Freiheit" (**kaivalya**) an früherer Stelle schon benannt und steht jetzt im Mittelpunkt. Nun gibt es keine Ziele mehr zu erreichen. **In ursprünglicher Freiheit wird sich der Mensch seines wahren Wesens bewusst.**

Das erste Wort des gesamten Textes war *atha* = jetzt. Das letzte Wort ist *iti* = "so ist es" oder Ende. Anfang und Ende fallen zusammen. Am Ende des Yogaweges steht die Fähigkeit, immer wieder in der **Wachheit** für das anzukommen, was **gegenwärtig** ansteht.

2. Spanische Mystiker im Siglo de Oro

Ich möchte über drei Lyriker des 16. Jh., der spanischen Renaissance, des Siglo de Oro sprechen, zu denen ich im Laufe der Jahre eine fast persönliche Beziehung entwickelt habe.

2.1 *Fray Luis de León*

Der erste Schauplatz ist Salamanca, nicht nur Geburtsort meines Mannes und Wohnsitz seiner Familie, sondern auch altherwürdige Universitätsstadt. Nach der Sorbonne und Bologna entstand in Salamanca eine der ältesten Universitäten. An dieser studierte und lehrte Fray Luis de León. Er war Theologe und Philosoph, aber auch humanistischer Gelehrter, Herausgeber und Übersetzer. Jedes Jahr stattete ich der salmantinischen Uni mit ihrer wunderschönen Fassade im plateresken Stil und der Statue von Fray Luis de León auf dem Platz davor einen Besuch ab.



Universität in Salamanca/Spainien mit der Statue von Fray Luis de León
Foto: Ursula Guinaldo Roncero

Er lebte von 1527 bis 1591 und war einer der bedeutendsten Lyriker Spaniens. Ebenso wie die beiden anderen von mir gewählten Geistesgrößen des Siglo de Oro, Teresa de Ávila und San Juan de la Cruz, hat er sein Jahrhundert entscheidend mitgeprägt. Und ebenso wie die beiden anderen kam er in Schwierigkeiten mit der Inquisition und verbrachte fünf Jahre im Gefängnis. Besonders gefallen hat mir schon während meines Studiums die Anekdote, dass Fray Luis de León nach seiner fünfjährigen Inhaftierung seine theologischen Vorlesungen an der Uni Salamanca mit den Worten aufnahm: "Wie wir gestern sagten ..."

Außerdem hat mich seine umfangreiche übersetzerische Tätigkeit beeindruckt. Z.B. hat er Teile der Bibel, etwa das Hohe Lied der Liebe Salomons im Alten Testament, ins Spanische übertragen, aber auch Autoren der Antike wie Horaz, Vergil und Homer. Übrigens war er auch der erste Herausgeber der Werke von Teresa de Ávila. Und Johannes vom Kreuz wurde zu seinen ersten Versen durch die Vorlesungen von Fray Luís an der Universität Salamanca angeregt.

Die Gedichte von Fray Luis de León selbst, in denen er die Mysterien des Universums besingt, erschienen erst nach seinem Tod. Sein für mich schönstes Gedicht "Noche serena" (Friedvolle Nacht), das ich während meines Übersetzerstudiums ins Deutsche übertragen habe, möchte ich euch gern vortragen. Zwar wird Fray Luis nicht explizit zu den Mystikern gezählt. Doch für mich hat dieses Gedicht so viele Anklänge an die Eine Wirklichkeit, die sich eben nicht nur in biblischen Texten oder in der Natur oder in unseren Mitmenschen manifestiert, sondern auch in dem uns umgebenden Universum, so dass - wie ich finde - dieses Gedicht auch eine gute Motivation für die Kontemplation sein kann.

Noche Serena (Friedvolle Nacht) von Fray Luís de León

(übersetzt von Ursula Guinaldo Roncero)

Betrachte ich den Himmel,
mit zahllosen Lichtern geschmückt,
und sehe die Erde,
umgeben von Nacht,
begraben in Schlaf und Vergessen,

erwecken Liebe und Kummer
brennende Sehnsucht in meiner Brust,
die überquillt, sich zu verströmen,
die Augen werden zum Brunnen;
mit schmerzvoller Stimme die Zunge dann sagt:

Du Wohnstätte der Pracht,
Tempel des Lichts und der Schönheit:
Meine Seele, zu deiner Hoheit
geboren, welch Verhängnis
sperrt sie in diesen niederen, dunklen Kerker?

Welch sterblicher Widersinn
entfernt sich so weit von der Wahrheit,
dass er von deinem göttlichen Gut
vergessen, verloren,
dem diffusen Schatten folgt, dem vorgegaukelten Gut?

Der Mensch ist dem Schlaf preisgegeben,
sein Glück missachtend,
und mit schweigendem Schritt
dreht sich das All
und stiehlt ihm Stunde um Stunde seines Lebens.

Ach, Sterbliche, wacht auf!
Seht achtsam auf euren Schaden.
Können unsterbliche Seelen,
geschaffen zu Gutem und Größe,
in Schatten und bloßer Täuschung leben?

Ach, erhebt euren Blick
zu jener ewigen, himmlischen Sphäre:
Verspotten werdet ihr die Launen
dieses schmeichlerischen Lebens,
von dem man viel fürchtet und hofft.

Ist mehr als ein kurzer Punkt
die niedere, ungelenke Erde,
verglichen mit jenem großen Abbild,
wo verbessert lebt,
was ist, was sein wird und was gewesen?

Wer das große Konzert betrachtet,
 dies unvergängliche Funkeln,
 den sicheren Lauf,
 die ungleichen Bahnen
 und im Einklang doch so gleich:

Der Mond, wie er bewegt
 das silberne Rad und das Licht nach sich zieht,
 aus dem die Weisheit regnet,
 und die Venus anmutig,
 voll Glanz und Schönheit, ihm folgt.

Und wie auf anderer Bahn
 ihnen folgt der blutrote, zornige Mars;
 und der gütige Jupiter,
 von tausendfachem Gut umgeben,
 besänftigt den Himmel mit seinem blitzenden Strahl.

Auf dem Zenit umringt ihn
 Saturn, der Vater der goldenen Zeitalter;
 dahinter die Unzahl
 des glänzenden Chores
 beständig ihr Licht und ihren Schatz verteilt.

Wer ist da, der dies betrachtet
 und rühmt die Niedrigkeit der Erde
 und nicht stöhnt und seufzt,
 um einzureißen, was umschließt
 die Seele und von diesen Gütern sie verbannt?

Hier lebt die Freude,
 hier regiert der Friede; hier
 auf reichem, hohen Sitz
 thront der heilige Amor,
 umgeben von Herrlichkeit und Wonne.

Unermessliche Schönheit,
 hier zeigt sie sich vollkommen und leuchtet
 in reinstem klaren Licht,
 das niemals dämmert,
 ewiger Frühling blühet hier.

O wahrhafte Gefilde!
 O wahrlich lieblich frische Auen
 Überreiche Quellen!
 O wonniglicher Schoß!
 Täler angehäuft mit tausendfachem Gut!

2.2 Teresa de Ávila

Sie lebte von 1515 - 1582. Mit 16 Jahren gab ihr Vater sie zur weiteren Erziehung ins Augustinerinnen-Kloster, doch sie musste es schon 18 Monate später wegen ihrer schwachen Gesundheit wieder verlassen. Mit knapp 20 trat sie gegen den Willen ihres Vaters in das Karmelitinnen-Konvent Santa María de la Encarnación ein, legte zwei Jahre später ihre Gelübde ab und trug den Namen Teresa de Jesús.

Schon früh übte sie das "innere Beten" und bezeichnete es später als das "Verweilen bei einem Freund". Sie erfuhr "tiefe Versenkung, Einheit und Befreiung." Zunächst aufgrund ihrer tiefen spirituellen Erfahrungen und Visionen verunsichert durch unfähige Beichtväter, erhielt sie doch immer wieder Unterstützung und Bestätigung von kundigen spirituellen Weggefährten, nicht zuletzt von Johannes vom Kreuz, ihrem späteren jahrelangen Spiritual und Beichtvater. Sie gründete siebzehn Klöster der "Unbeschuhten Karmelitinnen", und gemeinsam mit Johannes vom Kreuz kam es zur Gründung des entsprechenden Mönchsordens. Damalige Reformbestrebungen in Kastilien zeichneten sich eher durch rigorose Bußübungen wie Selbstgeißelung und extremes Fasten aus. Teresas erklärte Ziele jedoch waren Demut, das stetige Bemühen um Selbsterkenntnis, eine intensive Freundschaft mit Gott bzw. Jesus, das Freiwerden vom Ego sowie geschwisterliche Liebe untereinander.

Meine Beziehung zu Teresa von Avila besteht in wiederholten "Pilgerfahrten" zu ihrem Grab im Karmelitinnen-Kloster von Alba de Tormes, das nur wenige km von Salamanca entfernt liegt. Meine zweite Beziehung zu ihr ergab sich zum Ende meines Übersetzerstudiums, als ein Gastprofessor der Uni Gießen (Prof. Floeck) den Kontakt zu der spanischen Dramaturgin Concha Romero herstellte, und ich für sie ihr Theaterstück "Un Olor a Ambar" - "Ein Duft nach Amber" ins Deutsche übersetzte.

Die Autorin des Theaterstücks setzt sich mit Wunderglaube und Reliquienverehrung auseinander. Vor allem aber will sie Machtmissbrauch innerhalb der katholischen Kirche anprangern. Bei den Todesumständen Teresas folgt die Autorin den historischen Tatsachen. Teresa war nach ihrer letzten Klostergründung in Burgos trotz starker gesundheitlicher Probleme nach Alba de Tormes gesandt worden, um der jungen Herzogin von Alba bei der Niederkunft beizustehen. Todkrank kam Teresa im Kloster von Alba de Tormes an, starb nur wenige Tage später und wurde dort beigesetzt.

In dem Theaterstück entströmt der Amberduft dem unverwesten Leichnam der zwei Jahre zuvor beigesetzten Teresa de Jesús. Mehr und mehr Wundergläubige pilgern dorthin und erfahren Hilfe, als ohne Vorankündigung der Provinzvikar Gregorio Nacianceno im Kloster auftaucht und die Priorin zur sofortigen Herausgabe des Leichnams auffordert, den er nach Ávila schaffen will. Nach heftigem Wortgefecht erkennt er, dass die Priorin ihm in logischer Argumentation überlegen ist und sich weder schriftlichen Befehlen noch mündlichen Drohungen fügt. Auch die Schwestern wollen den Raub ihrer Mutter Teresa vereiteln. Sie haken sich unter und bilden mit ihren vereinten Leibern ein menschliches Band und eine unüberwindliche Linie vor dem Ausgang. Nur indem er ihnen das Zauberwort "Exkommunikation" entgegen schleudert, verschafft Gregorio sich Gehorsam.

Der Priorin bleibt keine Wahl, doch kündigt sie gegenüber Nacianceno und den Schwestern an, dass sie nicht schweigen, sondern ihre Stimme bis zum Himmel erheben wird, bis der Leichnam Teresas wieder an seinem Platz ruht. Leider hat dieses Stück es nicht bis auf die deutsche Bühne geschafft wie ein anderes von mir übersetztes Theaterstück modernen Inhalts. Doch immerhin liegt Teresa wieder in ihrem Grab in Alba de Tormes, und ich kann meine Pilgerreisen zu ihr fortsetzen.

Teresa de Ávila hinterließ ein großes schriftliches Werk, allen voran die "Wohnungen der inneren Burg", Entwicklungsstufen auf dem Weg der Kontemplation, aber auch Lyrik. Mich bewegt vor allem ihr so schlicht und unscheinbar wirkendes Gedicht, das auch in Taizé gesungen wird:

Nada te turbe, nada te espante
 quien a Dios tiene nada le falta.
 Nada te turbe, nada te espante
 sólo Dios basta.

Nichts beunruhige dich, nichts erschrecke dich
 wer Gott hat, dem fehlt nichts.
 Nichts beunruhige dich, nichts erschrecke dich
 Gott allein genügt.

Macht man sich Teresas Verbindung zu San Juan de la Cruz bewusst, leuchtet bei dem Wort "nada" sofort der von ihm benutzte Schlüsselbegriff "La Nada", das Nichts auf, zu dem man gelangt, wenn man in der Kontemplation tief genug geschaut hat. Vergleichbar dem Begriff der Leere aus dem Zen, eröffnen sich ganz neue Sichtweisen: Das Konzept von Leere, von dem Nichts, aus dem alles entsteht, Werden und Vergehen, stetige Erneuerung und Neuordnung, die Wandlung von einer Seinsform in die andere, das unaufhaltsame Fließen von Augenblick zu Augenblick.

Es hat tiefen inneren Austausch gegeben zwischen Teresa und San Juan, und letztlich ist es unerheblich, wem von beiden dieses kurze Gedicht, das man nach Teresas Tod in ihrem Stundenbuch fand, zugeschrieben werden kann, was nicht ganz geklärt ist. Liest man Nada als Substantiv, hört sich das Gedicht plötzlich ganz anders an: "Das Nichts beunruhige dich, das Nichts erschrecke dich" als Aufforderung, sich im Innersten berühren zu lassen - und dennoch sein Urvertrauen und seine Zuversicht zu behalten.

2.3 San Juan de la Cruz

Er lebte von 1542 bis 1591 und studierte Theologie und Philosophie an der Universität Salamanca. 1567, kurz nach seiner Priesterweihe, lernte er Teresa de Ávila kennen und lebte nach Abschluss seiner Studien in Salamanca in dem sich rasch ausbreitenden Orden der Unbeschuhten Karmeliten. Durch Unstimmigkeiten über die Reformvorstellungen zwischen der römisch-kath. Kirche und dem spanischen Hof unter Philipp II. geriet er zwischen die Fronten der Unbeschuhten und des Stammordens der Karmeliter. Er wurde entführt und im Ordensgefängnis des Klosters in Toledo eingekerkert und misshandelt. Ein knappes Jahr später gelang ihm die Flucht. Während seiner Zeit im Gefängnis erlebte er tiefe Gottese Erfahrungen, aus denen seine mystische Dichtung hervorging. Dort entstand u.a. sein berühmtes Werk *Cántico espiritual*, die Sehnsucht der menschlichen Seele nach dem entschwundenen Geliebten. Sein bekanntestes Gedicht *La noche oscura* entstand jedoch erst nach seiner Flucht aus dem Kerker.

Dieses Gedicht, das ich in demselben Seminar wie das bereits gehörte von Fray Luis de León übersetzt hatte, hat große Anklänge an das Hohe Lied. Gleichzeitig steigt es hinab in die tiefsten Seelenabgründe eines Menschen, wie Johannes vom Kreuz in seinem Kommentar dazu "La Noche oscura del Alma" - "Die dunkle Nacht der Seele" darlegt. Ich habe mich durch seine Ausführungen regelrecht hindurch quälen müssen und würde die Lektüre seiner Interpretation niemandem empfehlen, der depressiv veranlagt ist.

Das Gedicht selbst aber, das schönste Liebesgedicht, das ich kenne, erinnert mich, wie schon gesagt an das Hohe Lied, aber auch an die sogenannte Transverberation der Teresa von Ávila, an die bekannte Darstellung in Skulpturen und Gemälden, bei denen sie meist von einem Engel oder von Jesus selbst mit einem Pfeil tief ins Herz gestoßen wird. Mir drängen sich Vergleiche zu dem antiken Liebesgott Amor auf und zu der Erkenntnis, dass Liebe den oder die Liebende(n) immer bis ins Innerste trifft, verwundet und mit brennender Sehnsucht erfüllt.

Die innigste Begegnung mit San Juans Liebesgedicht hatte ich vor einigen Jahren in Salamanca, in der gerade erst für Besucher geöffneten Ausgrabungsstätte des Klosters San Andrés, in dem der damals noch junge, unbekannte Mönch Johannes seine ersten Jahre im Karmeliterorden verbracht hatte. Die wenigen Besucher wollten den "Pozo de Nieve" sehen, den Schneebrunnen, einen riesigen ins Felsgestein gehauenen Krater aus dem 18. Jh., in dem in den eiskalten Wintern des 800 m hoch gelegenen Salamanca Schnee aus den umliegenden Gebirgen herangekarrt wurde und der als überdimensionaler Kühlschrank gedient hatte. Ich aber ging lieber durch die unterirdischen Gänge und Räume, um ganz allein im Halbdunkel auf den Spuren von San Juan de la Cruz zu wandeln.

Und dann geschah es: Eine wundervolle ruhige tiefe Stimme rezitierte aus dem Nichts mein Lieblingsgedicht: "En una noche oscura" ... Natürlich gibt es eine Erklärung dafür: Eine versteckte Tonaufnahme, die sich offenbar über Bewegungsmelder in unregelmäßigen Abständen von selbst einschaltet. Für mich aber war es ein Moment, der mich heute noch erschauern lässt und den ich für nichts auf der Welt eintauschen möchte.

La noche oscura

von San Juan de la Cruz

En una noche oscura,
con ansias, en amores inflamada,
oh dichosa ventural,
salí sin ser notada,
estando ya mi casa sosegada.

A oscuras, y segura
por la secreta escala, disfrazada,
oh dichosa ventural,
a oscuras y en celada,
estando ya mi casa sosegada.

En la noche dichosa
en secreto, que nadie me veía,
ni yo miraba cosa,
sin otra luz y guía
sino la que en el corazón ardía.

Aquésta me guiaba
más cierto que la luz del mediodía,
adonde me esperaba
quien yo bien me sabía,
en parte donde nadie parecía

Oh noche, que guíaste!
Oh noche amable más que el alborada!
Oh noche que juntaste
Amado con amada,
amada en el Amado transformada!

En mi pecho florido,
que entero para él solo se guardaba,
allí quedó dormido,
y yo le regalaba,
y el ventalle de cedros aire daba.

El aire de la almena,
cuando yo sus cabellos esparcía,
con su mano serena
en mi cuello hería,
y todos mis sentidos suspendía.

Quedéme y olvidéme,
el rostro recliné sobre el Amado,
cesó todo, y dejéme,
dejando mi cuidado
entre las azucenas olvidado.

Die dunkle Nacht

übersetzt von Ursula Guinaldo Roncero

In dunkler Nacht
entflammt in liebendem Verlangen
o seliges Geschick
entschwand ich unbemerkt,
als es im Haus schon stille war.

Im Schutze tiefer Dunkelheit
über die geheime Stiege, verhüllt
o seliges Geschick
verborgen in der Dunkelheit,
als es im Haus schon stille war.

In seliger Nacht
heimlich, dass mich niemand sähe,
noch schaute ich irgendwo hin,
weder mit Licht noch mit Geleit
als jenem, das im Herzen brannte.

Doch dieses führte mich
sicherer als das Licht am Mittag
dorthin, wo meiner harrete
er, der mir wohl vertraut,
an einem Ort, wo niemand es erwartet.

O du Nacht, die mich führte,
hilfreicher als die Morgenröte
o du Nacht, die vereinte
den Liebenden mit der Geliebten,
die Geliebte aufgegangen im Geliebten.

An meinem blühenden Busen,
der gänzlich sich für ihn nur aufbewahrte,
dort schlief er ein,
und ich beschenkte ihn
erfrischt vom Fächeln der Zedern.

Der Windhauch von der Zinne,
als ihm durchs Haar ich strich,
mit seiner ruhigen Hand
mich verwundete am Hals
und mir die Sinne schwinden ließ.

Ich blieb, und ich vergaß mich ganz,
ließ mein Gesicht auf den Geliebten sinken,
alles hörte auf zu sein, ich ließ mich los,
ließ einfach geschehen,
vergessen zwischen weißen Lilien.

Das Gedicht ist erstaunlich oft vertont worden. Der norwegische Komponist Ola Gjeilo hat "Dark Night of the Soul" für 8-stimmigen Chor, Klavier und Streichquartett komponiert. Ich hatte das große Glück, es im Universitätschor Düsseldorf bei der Aufführung im Sommer 2016 mitzusingen.

3. Meister Eckehart: Predigten und Traktate

Einer der wohl weltweit bekanntesten deutschen Theologen ist Meister Eckehart, geboren um 1260 in Hochheim bei Gotha und gestorben zwischen 1327 und 1328 in Köln oder Avignon. Er stammte wohl aus ritterlichem Geschlecht und trat schon in sehr jungen Jahren in den Dominikanerorden in Erfurt ein, leitete später selbst verschiedene Klöster und lehrte an der Sorbonne, was ihm den Titel "Meister" für Magister eintrug. Seine auf Deutsch geschriebenen Predigten und Traktate sorgten schon zu seinen Lebzeiten für Zündstoff, so dass er sich zunächst in Köln und dann auch beim Papst, der zu jener Zeit seinen Amtssitz in Avignon hatte, dafür verantworten musste.

Bei der Lektüre der mir vorliegenden Ausgabe von Meister Eckeharts Predigten und Traktate, herausgegeben und übersetzt aus dem Mittelhochdeutschen von Josef Quint, fühlt der Leser sich von Meister Eckeharts machtvoller Sprache direkt angesprochen, aber auch geleitet. Auch wenn wir diese Texte heute lesen und verstehen können, so ist es nicht immer leicht, sich auf den sprachlichen Duktus von Meister Eckehart einzulassen. Die Thematik ist so überreich, dass ich mich auf diejenigen Traktate beschränken musste, die mich im Hinblick auf die Kontemplation persönlich angesprochen haben - aktuell und zeitlos.

Beginnen möchte ich mit einem Zitat aus dem *Buch der göttlichen Tröstung*: "Gott hat die Welt in der Weise geschaffen, dass er sie **immer noch** ohne Unterlass erschafft. Alles, was vergangen und was zukünftig ist, das ist Gott fremd und fern. Und darum: Wer von Gott als Gottes Sohn [oder Tochter] geboren ist, der liebt Gott um seiner selbst willen, das heißt: Er liebt Gott um des Gott-Liebens willen und wirkt alle seine Werke um des Wirkens willen. Gott wird des Liebens und Wirkens nimmer müde, und auch ist ihm, was er liebt, alles **eine** Liebe. Und darum ist es wahr, dass Gott die Liebe ist."

Daraus ergibt sich für mich: 1. die Schöpfung dauert an und geschieht stetig im gegenwärtigen Augenblick. 2. Ich bin geliebt und angenommen von der einen göttlichen Wirklichkeit als Sohn / als Tochter. 3. So wie Gott, die **eine** Liebe, stetig wirkt und erschafft, so will er auch von mir, dass sich mein Wirken und Handeln aus Liebe zu ihm und seiner Schöpfung mit all seinen Geschöpfen ergebe.

Dabei wird nichts Außergewöhnliches oder gar Übermenschliches von mir erwartet, ich muss keine früheren Verdienste vorweisen, sondern kann - so wie ich heute bin - mit all meinen Fehlern und Schwächen, Enttäuschungen und unerfüllten Wünschen, mit all meinem Fehlverhalten und meinen Fehlversuchen immer wieder neu beginnen. Doch dazu gibt es eben keinen besseren Zeitpunkt als das JETZT. Denn wie Meister Eckehart in **Traktat 12** sagt: "Gott ist ein Gott der Gegenwart. Wie er dich findet, so nimmt und empfängt er dich, nicht als das, was du gewesen, sondern als das, was du jetzt bist." S. 72

Wohl kein menschlicher Lebensweg verläuft ohne Schicksalsschläge oder Leiden, und dann empfindet das "menschliche Gemüt zuweilen, Gott sei fortgegangen", wie Meister Eckehart es nennt in **Traktat 11**. Doch er rät, "*was der Mensch tun soll, wenn er Gott vermisst und Gott sich verborgen hat*", wie es in der Überschrift zu dieser Lehrrede heißt. Er fragt: "Was sollst du dann tun? Genau dasselbe, was du tatest, wenn du im größten Trost wärest." S. 68 Und er führt weiter aus: "Das Licht leuchtet in der Finsternis, da wird man seiner gewahr. Wozu (sonst) soll den Leuten die Lehre oder das Licht, als dass sie's nützen? Wenn sie in der Finsternis oder im Leiden sind, dann werden sie das Licht sehen." S. 70

In der Tat ist es ja oft ein Schicksalsschlag oder das Leid, das uns zu Gott bringt. Doch häufig sind **wir** diejenigen, die sich Gott lieber über den Wolken oder im fernen All vorstellen als in unmittelbarer Nähe oder gar in uns selbst. Zur Gottesnähe bzw. zur Gegenwart Gottes sagt Meister Eckehart in **Traktat 17**: "Denn darin liegt ein großes Übel, dass der Mensch sich Gott in

die Ferne rückt; denn, ob der Mensch nun in der Ferne oder in der Nähe wandle: *Gott* geht **nimmer** in die Ferne, er bleibt beständig in der Nähe; und kann er nicht drinnen bleiben, so entfernt er sich doch nicht weiter als bis vor die Tür."

Wohl kaum jemand möchte von *Gott* verlassen sein, und wohl die wenigsten Menschen sehen sich selbst als schlecht an, sondern wünschen sich das Gute bzw. streben nach dem Guten. Meister Eckehart spricht in **Traktat 5** vom "Wesen und Seinsgrund" des Menschen, von dem aus seine Werke und Taten ihre Gutheit beziehen. So sagt er: "Haftete *Gott* an, so hängt er dir alles Gutsein an. Suche *Gott*, so findest du *Gott* und alles Gute (dazu). ... Darum: Wer *Gott* anhaftet, dem haftet alles an, was göttlich ist, und den flieht alles, was *Gott* ungleich und fremd ist." S. 58

Ich verstehe das so: Wenn du *Gott* verinnerlicht hast, färbt das Gute auf dich und dein Handeln ab, und zwar genau in dem Verhältnis, indem du dich darum bemühest, das Göttliche in dir aufzunehmen und wirken zu lassen. Denn Meister Eckehart führt aus, dass die Werke eines Menschen umso besser sein werden, je mehr das menschliche Gemüt ganz und gar auf *Gott* ausgerichtet ist.

In **Traktat 6** geht es um die Frage, wie und wo man *Gott* und das Gute am besten sucht und findet und ob man sich lieber von allen Menschen zurückziehen und in Einsamkeit und Abgeschiedenheit leben soll, um *Gottes* Gegenwart zu erfahren. Meister Eckeharts Antwort darauf lautet: "Mit wem es recht steht, wahrlich, dem ist's an allen Stätten und unter allen Leuten recht. Mit wem es aber unrecht steht, für den ist's an allen Stätten und unter allen Leuten unrecht. Wer aber recht daran ist, der **hat** *Gott* in Wahrheit bei sich; wer aber *Gott* recht in Wahrheit **hat**, der hat ihn an allen Stätten und auf der Straße und bei allen Leuten ebenso gut wie in der Kirche oder in der Einöde oder in der [Kloster]Zelle;" S. 58 f.

Für heutige Ohren ist der Ausdruck "Gott haben" eher befremdlich. Allerdings fiel mir dazu sofort das kurze Gedicht der spanischen Mystikerin Te-

resa von Avila ein: "Nada te turbe", in dem es heißt: "quien a Dios **tiene**, nada le falta ... ", also "wer Gott **hat**, dem fehlt nichts ... Gott allein genügt."

Weiter spricht Meister Eckehart davon, "Gott gegenwärtig zu haben". Also allein durch die Gegenwart Gottes in sich verändert der Mensch sich und wird "**gleichmütig**", wie Meister Eckehart es nennt, denn er verrichtet seine Aufgaben mit "**gleichbleibendem Gemüt**". Ich zitiere: "Du sollst jedoch in allen Werken ein gleichbleibendes Gemüt haben und ein gleichmäßiges Vertrauen und eine gleichmäßige Liebe zu deinem Gott und einen gleichbleibenden Ernst. Wärest du so gleichmütig, so würde dich niemand hindern, deinen Gott gegenwärtig zu haben." S. 59

Für mich heißt das: Ein Mensch, der in steter Gegenwart Gottes lebt, wird nicht mehr zum Spielball seiner Wünsche, Begierden und Abneigungen, und er lässt sich von äußeren Ereignissen nicht mehr aus der Ruhe bringen, sondern bleibt unberührt von äußeren Umständen. Gelassen, voll innerer Ruhe und Ausgeglichenheit kann er **geistesgegenwärtig** handeln.

Meister Eckehart stellt sodann die Frage, woran es nun liegt, ob man Gott wahrhaft hat. Er sagt, es reiche nicht aus, nur beständig an Gott zu denken, da es der menschlichen Natur unmöglich ist, dieses Bestreben zu verwirklichen. Und er führt aus: "Der Mensch soll sich nicht genügen lassen an einem *gedachten* Gott; denn wenn der Gedanke vergeht, so vergeht auch der Gott. Man soll vielmehr einen **wesenhaften** Gott haben, der weit erhaben ist über die Gedanken des Menschen und aller Kreatur. ... Wer Gott so, (d.h.) im Sein, hat, der nimmt Gott göttlich, und dem leuchtet er in allen Dingen; denn alle Dinge schmecken ihm nach Gott und Gottes Bild wird ihm aus allen Dingen sichtbar." S. 60

Hier wird m.E. auf die Einheitserfahrung verwiesen, dass Gott in allem zu finden ist, sowohl in dem größten Phänomen im uns umgebenden All als auch im Mikrokosmos eines jeden Lebewesens und jeglicher Erscheinungsform auf unserem Heimatplaneten.

Weiter macht Meister Eckehart deutlich, dass auf diesem Weg bzw. zu dieser Übung Eifer, Hingabe und ein genaues Achten auf das eigene Innere gehören sowie ein waches und besonnenes Wissen darum, worauf das eigene Gemüt gerichtet ist, also Wachheit und Achtsamkeit. Dazu müsse man jedoch nicht in die Einsamkeit fliehen, sondern vielmehr eine **innere Einsamkeit** lernen. Man müsse lernen, ich zitiere: "die Dinge zu durchbrechen und seinen Gott **darin** zu ergreifen und **den** kraftvoll in einer wesenhaften Weise in sich hineinbilden zu können." S. 61

Und dazu sei fleißiges, häufiges Üben notwendig, so wie etwa beim Schreiben-Lernen oder beim Erlernen, ein Musikinstrument zu spielen. Dieses regelmäßige Üben ist offenbar sowohl auf die Kontemplation bezogen, die man allein, aber oft noch wirkungsvoller in einer Gruppe verrichten kann, als auch auf den tagtäglichen Alltag, in dem man eben nicht nur Gleichgesinnte trifft. Umso wichtiger ist es, die göttliche Gegenwart auch in dem zu erkennen, was uns nicht angenehm oder uns unverständlich ist. Als Motivation eignet sich Meister Eckeharts eindringliches Postulat am Ende des 6. Traktats:

"So auch soll der Mensch von göttlicher Gegenwart durchdrungen und mit der Form seines geliebten Gottes durchformt und in ihm verwesentlicht sein, so dass ihm sein Gegenwärtigsein ohne alle Anstrengung leuchte, dass er überdies in allen Dingen Bindungslosigkeit gewinne und gegenüber den Dingen völlig frei bleibe."

Dazu kommt mir sogleich die erste Seligpreisung Jesu in den Sinn: "Selig, glücklich bis ins Innerste der Seele sind, die bis ins Innerste arm und leer sind, denn sie erfahren die Gegenwart Gottes und damit den Reichtum der göttlichen Wirklichkeit." (nach Matthäus 5.3)

Meister Eckehart sagt dazu in **Traktat 23**: "...als unser Herr von allen Seligkeiten reden wollte, da setzte er die Armut des Geistes zum Haupt ihrer aller, und sie war die erste zum Zeichen dafür, dass alle Seligkeit und Vollkommenheit samt und sonders ihren Anfang haben in der Armut des Geis-

tes. Und wahrlich, wenn es einen **Grund** gäbe, auf dem alles Gute aufgebaut werden könnte, der würde ohne dies nicht sein." S. 96

Ich verstehe es so, dass der Mensch leer werden soll wie eine Schale, um aufnahmefähig zu sein. Dieses innere arm und leer sein ist das Ergebnis langjähriger regelmäßiger Kontemplation, wenn es dem Menschen gelungen ist, das stetig ratternde Gedankenkarussell zur Ruhe zu bringen. Erst wenn man in jahrelanger Übung Stück für Stück all seinen mentalen Ballast losgelassen hat, kommt man am untersten Grund bei sich selbst an. Man erreicht sein "Wesen" und seinen "Seinsgrund", von dem bei Meister Eckehart mehrfach die Rede ist.

Traktat 3 handelt "Von ungelassenen Leuten, die voll Eigenwillens sind". Mit ungelassenen Leuten meint Meister Eckehart Menschen, die ihr Ego nicht loslassen können, die mit sich und ihrer Situation im Leben nicht im Reinen sind und deshalb meinen, mit ihnen werde es nie etwas. Diesen Menschen empfiehlt Meister Eckehart, ihr Ich, ihr Ego aufzugeben und ihren **Eigenwillen** loszulassen und verweist auf die 1. Seligpreisung. Er sagt: "Wahrlich, darin steckt überall dein Ich und sonst ganz und gar nichts. Es ist der Eigenwille, ...niemals steht ein Unfriede in dir auf, der nicht aus dem Eigenwillen kommt ...Darum fang zuerst bei dir selbst an und *lass dich!* ...Darum sprach unser Herr: Selig sind die Armen im Geist (Matth. 5,3), das heißt: [arm] an Willen. wie er ja auch sagte: Wer mir nachfolgen will, der verleugne zuerst sich selbst (Matth. 16, 24); daran ist alles gelegen. Richte dein Augenmerk auf dich selbst, und wo du **dich** findest, da lass von dir ab; das ist das Allerbeste." S. 55 f.

Und schon im **1. Traktat** geht es um: Dein Wille geschehe. Laut Meister Eckehart soll der Mensch nicht sagen: "Ich will so oder so", sondern stattdessen beten: "Herr, gib mir nichts, als was du willst, und tue, Herr, was und wie du willst in jeder Weise." S. 54

Im **2. Traktat** spricht Meister Eckehart von der Bindungslosigkeit. Es geht darum, dass der Mensch sich frei macht von allen Bindungen und an nichts anhaftet, was ihn unfrei macht. Und dazu gehört m.E. ebenso alles, was er zutiefst begehrt als auch all das, was er absolut **nicht** haben will. Meister Eckehart fordert den Menschen auf, ein **lediges** Gemüt zu entwickeln. Hier steht "ledig" für ungebunden, frei und **leer**.

Ich zitiere: " **Das** ist ein lediges Gemüt, das durch nichts beirrt und an nichts gebunden ist, das sein Bestes an keine Weise gebunden hat und in nichts auf das Seine sieht, vielmehr völlig in den liebsten Willen Gottes versunken ist und sich des Seinigen [also seines eigenen Willens] entäußert hat." S. 55

In **Traktat 4** betont Meister Eckehart, dass wir nicht durch gute Werke gut werden, sondern nur durch unser *Sein*, das sich durch das Loslassen unseres Ich und dem gleichzeitigen Einfließen Gottes zum Guten verändert. Also, je leerer und ärmer wir unser Inneres machen können, desto mehr kann Gott in und durch uns wirken. Zitat: "So weit du ausgehst aus allen Dingen, so weit, nicht weniger und nicht mehr, geht Gott ein mit all dem Seinen." S. 57

Auch in **Traktat 7** geht es weiter um das menschliche Handeln, vor allem um die Feststellung, dass Handlung unabwendbar zum Menschsein gehört. Wichtig ist allerdings die Motivation, aus der heraus man handelt. Nur wenn das menschliche Ego **nicht** im Mittelpunkt steht und stets bedient werden muss, nur wenn man seinen **Verstand** einsetzt, doch nicht, um sich selbst Vorteile zu verschaffen, sondern wenn man so sehr von der göttlichen Wirklichkeit durchdrungen ist, dass man sie auch in allen anderen Lebewesen und in der gesamten Schöpfung sieht, kann und wird man nach bestem Wissen und Gewissen handeln. So interpretiere ich Meister Eckeharts Anweisungen: " Wem Gott so in allen Dingen gegenwärtig ist und wer seine Vernunft im Höchsten beherrscht und gebraucht, der allein weiß vom wahren Frieden. S. 63

Traktat 10 besagt, dass ein Mensch, der sein Ego aufgegeben und sein Ich dem Willen Gottes unterstellt hat, enorm viel bewirken kann. Meister Eckehart geht es aber eben nicht um Macht, Reichtum und Erfolg, sondern um unser Verhalten und Tun gegenüber unseren Mitmenschen, wenn er sagt: "wahrlich, mit dem Willen vermag ich alles ... Ich kann aller Menschen Müh-sal tragen und alle Armen speisen und aller Menschen Werke wirken und was du nur ausdenken magst. ... Dann ist der Wille vollkommen und recht, wenn er ohne jede Ich-Bindung ist und wo er sich seiner selbst entäußert hat und in den Willen Gottes hineingebildet und - geformt ist." S. 66

Für Meister Eckehart ist die Nächstenliebe das Wichtigste, was er anschaulich verdeutlicht: "Wäre ein Mensch so in Verzückerung, wie der Apostel Paulus es war, und wüsste einen kranken Menschen, der eines Süpplens von ihm bedürfte, ich erachtete es für weit besser, du ließest aus Liebe von der Verzückerung ab und dientest dem Bedürftigen in größerer Liebe." S. 67

Doch wird er auch nicht müde, immer wieder darauf hinzuweisen, dass es weniger auf unsere guten Werke ankommt als darauf, aus welcher Geisteshaltung heraus wir sie tun. Der Antrieb zu unserem Wirken soll sein, dass **Gott** uns in allem, was uns umgibt, lebendig und gegenwärtig ist. Dazu nur ein Beispiel aus **Traktat 16**: "Ihm ist ja nicht viel an unseren Werken gelegen, als vielmehr nur an unserer Gesinnung in allen unseren Werken und daran, dass wir **ihn** allein in allen Dingen lieben." S. 77

Und dazu passt **Traktat 18**, in dem Meister Eckehart dieselbe Forderung auch im Hinblick auf Jesus Christus erhebt und uns damit eine praktische Anleitung zur Nachfolge Jesu gibt: (Zitat)"Der Mensch soll sich innerlich in allen Dingen **hineingebildet** haben in unsern Herrn Jesum Christum. ... **Du** sollst wirken, und **er** soll (Gestalt) annehmen. Tu du dein Werk aus deiner vollen Hingabe und aus deiner ganzen Gesinnung; daran gewöhne dein Gemüt zu aller Zeit und daran, dass du dich in allen deinen Werken in ihn **hineinbildest**." S. 81

Zum Schluss möchte ich kurz auf eine der Predigten eingehen, Predigt 28 über Maria und Martha, den bekannten Text aus dem Lukas-Evangelium. Doch anders, als wir ihn kennen, stellt Meister Eckehart Martha als das große Vorbild heraus. Für Marthas Wirken, das sich aus ihrem gefestigten Seinsgrund ergab, spricht er ihr Reife und weise Besonnenheit zu.

Über die lebensunerfahrene Maria dagegen, die das rechte Handeln erst noch lernen müsste, als sie in kontemplativem Lauschen zu Jesu Füßen saß, sagt Meister Eckehart: "... sie sehnte sich, ohne zu wissen, wonach, und sie wünschte, ohne zu wissen, was! " S. 280

Nach Meister Eckehart wünschte Martha aus Liebe zu ihrer jüngeren Schwester, diese möge nicht nur in wohligem Empfinden verharren, sondern auch durch die harte Schule des Lebens gehen, um zu innerer Festigkeit und Reife zu gelangen. Doch Maria lernte ja noch, und die Aussage Jesu: "Sie hat den besten Teil erwählt" S. 288 bezieht sich nach Meister Eckeharts Auslegung schon auf die spätere Maria, die ihre Erfahrungen und Erkenntnisse noch erlangen sollte, nachdem sie gelernt hatte, dass die Kontemplation auch im tätigen Leben und Wirken Frucht bringen müsse.

Ich deute diese Predigt Meister Eckeharts so, dass der kontemplative Weg eine Lebensaufgabe ist. Das Lauschen nach Innen und das Wahrnehmen von Gottes Willen bewirken, dass der Mensch von der göttlichen Wirklichkeit so durchdrungen ist, dass diese sich in Bindungslosigkeit und innerer Freiheit äußert und dass sie sich in einem Leben **mit** anderen und **für** andere im gesamten Wirken eines Menschen, in all seinem Tun und Lassen deutlich zeigen wird.

Mit einem letzten Zitat aus eben dieser Predigt von Meister Eckehart möchte ich schließen: "Lausche auf das Wunder! Wie wunderbar: draußen stehen wie drinnen, begreifen und umgriffen werden, schauen und (zugleich) das Geschaute selbst sein, halten und gehalten werden - das ist das Ziel, wo der Geist in Ruhe verharret, der lieben Ewigkeit vereint." S. 285

Literaturverzeichnis

T.K.V.Desikachar: Über Freiheit und Meditation - Das Yoga Sûtra des Patañjali. Verlag Via Nova, 6. Auflage 2014

R. Sriram: Patañjali Das Yogasutra - Von der Erkenntnis zur Befreiung. Theseus 2006

Eckard Wolz-Gottwald: Die Yoga-Sutras im Alltag leben - Die philosophische Praxis des Patañjali. Verlag Via Nova, 3. Auflage 2019

Gérard Blitz: Der Yogaweg des Patañjali - Ein Leitfaden für Übende und Lehrende. Verlag Via Nova, 2. Auflage 2012

Anna Trökes: Der kleine Alltags-Yogi. Gräfe und Unzer Verlag, 6. Auflage 2020

Teresa von Avila: Die Seelenburg. Anaconda Verlag, 2022

Concha Romero: Un Olor a Ambar, La Avispa Coleccion Teatro, 1983.

Johannes vom Kreuz: Die dunkle Nacht und die Gedichte. Johannes Verlag Einsiedeln, 6. Auflage 2015

Meister Eckehart - Deutsche Predigten und Traktate, herausgegeben und übersetzt von Josef Quint. Diogenes, 1979

Beiträge zur Kinder- und Jugendtheologie

Herausgegeben von

Prof. Dr. Petra Freudenberger-Lötz, Universität Kassel

- Band 1** Die Religionsstunde aus der Sicht einzelner Schüler/innen. Empirische Untersuchungen aus der Sek. II, Kassel 2008, 195 S., ISBN 978-3-89958-403-5
Annike Reiß
- Band 2** Möglichkeiten und Grenzen der Übertragbarkeit mathematikdidaktischer Prinzipien auf den Religionsunterricht der Klassen 3-6, Kassel 2008, 66 S., ISBN 978-3-89958-434-9
Nicole Wilms
- Band 3** „Sylvia van Ommen: Lakritzbonbons“. Jenseitsvorstellungen von Kindern ins Gespräch bringen. Perspektiven für den Religionsunterricht in der Grundschule, Kassel 2009, 122 S., ISBN 978-3-89958-678-8
Michaela Wicke
- Band 4** Persönliche Gottesvorstellungen junger Erwachsener, Kassel 2010, 156 S., ISBN 978-3-89958-826-2
Karina Möller
- Band 5** Urknall oder Schöpfung? Eine empirische Untersuchung im Religionsunterricht der Sekundarstufe II, Kassel 2010, 595 S., ISBN 978-3-89958-842-2
Meike Rodegro
- Band 6** Männlich – Weiblich – Göttlich. Geschlechtsspezifische Betrachtungen von Gottesbeziehungen und Gottesverständnis Heranwachsender aus mehrheitlich konfessionslosem Kontext, Kassel 2010, 241 S., ISBN 978-3-89958-844-6
Ina Bösefeldt
- Band 7** AchtklässlerInnen entdecken einen Zugang zu Wundererzählungen, Kassel 2010, 142 S., ISBN 978-3-89958-878-1
Katharina Burhardt
- Band 8** Philosophisch und theologisch denken. Ein Beitrag zur Entwicklung eines Curriculums für die Ausbildung, Kassel 2010, 122 S., ISBN 978-3-89958-990-0
Philipp Klutz
- Band 9** „Ernst und das Licht“. Theologische Gespräche zur Christologie in der Oberstufe, Kassel 2011, 138 S., ISBN 978-3-86219-118-5
Katharina Ochs
- Band 10** Spiritualität von Kindern - Was sie ausmacht und wie sie pädagogisch gefördert werden kann. Forschungsbericht über die psychologische und pädagogische Diskussion im anglophonen Raum, Kassel 2011, 392 S., ISBN 978-3-86219-126-0
Delia Freudenreich
- Band 11** Kompetenzorientierter Religionsunterricht. Planung, Durchführung und Auswertung eines Unterrichtsprojekts zum Thema „Sterben, Tod und Auferstehung“ (Jahrgangsstufe 9), Kassel 2012, 127 S., ISBN 978-3-86219-262-5
Johanna Szymik, Tino Wiesinger, Mario Ziegler

- Band 12** Die Bedeutung der Theodizeefrage im theologischen Gespräch mit Kindern und Jugendlichen. Überraschende Erkenntnisse eines Forschungsprojektes, Kassel 2012, 116 S., ISBN 978-3-86219-274-8
Sebastian Hamel
- Band 13** Facetten des Gotteskonzepts: Kinder einer 4. Klasse schreiben in Briefen über ihre Gottesvorstellungen, Kassel 2012, 238 S., ISBN 978-3-86219-284-7
Carolin Pfeil
- Band 14** Vom Umgang Jugendlicher mit der Leidfrage. Planung, Durchführung und Reflexion einer Unterrichtsreihe für die 10. Klasse, Kassel 2012, 181 S., ISBN 978-3-86219-300-4
Magdalena Rode
- Band 15** „Geschichten sind doch dazu da, weitererzählt zu werden“. Eine empirische Untersuchung zu Sinn, Relevanz und Realisierbarkeit einer Kinderbibel von Kindern, Kassel 2012, 264 S., ISBN 978-3-86219-256-4
Nicole Metzger
- Band 16** Studentische Gottesvorstellungen. Empirische Untersuchungen zur Professionalisierung der Wahrnehmung, Kassel 2013, 368 S., ISBN 978-3-86219-310-3
Nina Rothenbusch
- Band 17** Die Professionalisierung Studierender durch Reflexionsgespräche. Aufgezeigt am Beispiel der Forschungswerkstatt „Theologische Gespräche mit Jugendlichen“, Kassel 2012, 170 S., ISBN 978-3-86219-328-8
Sarah-Maria Schmidl
- Band 18** Welche Vorstellungen haben Kinder der vierten Klasse vom Tod? Kassel 2012, 85 S., ISBN 978-3-86219-344-8
Katharina Druschel, Franziska Schmeier, Anna-Lena Surrey
- Band 19** „Auf der Grenze“ - Religionsdidaktik in religionsphilosophischer Perspektive. Unterrichtspraktische Überlegungen zur Anthropologie in der gymnasialen Oberstufe mit Paul Tillich, Kassel 2012, 395 S., ISBN 978-3-86219-348-6
Anke Kaloudis
- Band 20** Gestaltung und Einsatzmöglichkeiten einer Lernkiste zur Josefserzählung für ein 4. Schuljahr, Kassel 2012, 212 S., ISBN 978-3-86219-354-7
Rebekka Illner
- Band 21** Theodizee – Einbruchstelle des Glaubens bei Jugendlichen?, Kassel 2012, 168 S., ISBN 978-3-86219-356-1
Stefanie Neruda
- Band 22** Wie entsteht der Glaube im Menschen? Eine Untersuchung der persönlichen Vorstellungen von SchülerInnen der neunten Jahrgangsstufe, Kassel 2013, 112 S., ISBN 978-3-86219-462-9
Annika Stahl

- Band 23** Dialogische Bibeldidaktik. Biblische Ganzschriften des Alten und Neuen Testaments in den Sekundarstufen des Gymnasiums – ein unterrichtspraktischer Entwurf, Kassel 2013, 112 S., ISBN 978-3-86219-462-9
Christian Dern
- Band 24** Powerful Learning Environments and Theologizing and Philosophizing with Children, Kassel 2013, 170 S., ISBN 978-3-86219492-6
Henk Kuindersma (Ed.)
- Band 25** Religionspädagogik mit Mädchen und Jungen unter drei Jahren in ausgewählten neueren Entwürfen. Eine Untersuchung der theoretischen Bezüge und der religionspädagogischen Praxis, Kassel 2013, 137 S., ISBN 978-3-86219-644-9
Frauke Fiedler
- Band 26** Gott ist (k)ein alter weiser Mann! Jugendliche schreiben über ihre Gottesvorstellungen, ihren Glauben, ihre Zweifel, Kassel 2014, 247 S., ISBN 978-3-86219-644-9
Judith Krasselt-Maier
- Band 27** Gott als Therapeut? Eine Untersuchung zur religiösen Orientierung Jugendlicher, Kassel 2014, 137 S., ISBN 978-3-86219-764-4
Victoria Kurth
- Band 28** Kreatives Schreiben im Religionsunterricht der Grundschule am Beispiel der Davidsgeschichte, Kassel 2014, 217 S., ISBN 978-3-86219-764-4
Elena Wagener
- Band 29** Weißt du wohin wir gehen ... ? Mit Kindern über das Leben nach dem Tod theologisieren und philosophieren. Ein Praxisbuch, Kassel 2015, 143 S., ISBN 978-3-86219-816-0
Robin Alexander Kiener
- Band 30** „Weißt du, wieviel Sternlein stehen?“ Eine Kosmologie (nicht nur) für Religionslehrer/innen, Kassel 2014, 192 S., ISBN 978-3-86219-840-5
Veit-Jakobus Dieterich, Gerhard Büttner (Hrsg.)
- Band 31** „Ich spreche im Kopf mit Gott.“ Empirische Erkundungen in der Grundschule zum Thema Gebet, Kassel 2015, 122 S., ISBN 978-3-86219-864-1
Bettina Ritz
- Band 32** Children's voices. Theological, philosophical and spiritual perspectives, Kassel 2015, 171 S., ISBN 978-3-86219-922-8
Petra Freudenberger-Lötz, Gerhard Büttner (Hrsg.)
- Band 33** „Man soll etwas glauben, was man nie gesehen hat.“ Theologische Gespräche mit Jugendlichen zur Wunderthematik, Kassel 2015, 621 S., ISBN 978-3-86219-918-1
Annikе Reiß
- Band 34** „Für die göttliche Erfahrung muss die Chemie stimmen.“ Persönliche Gotteserfahrungen von Oberstufenschüler/innen aus jugendtheologischer Perspektive, Kassel 2015, 607 S., ISBN 978-3-7376-0010-1
Karina Möller

- Band 35** Kirche, Jugend, Internet. Die Landeskirche von Kurhessen Waldeck im Netz – Erreichbarkeit und Einbindung der jungen Generation nach der Konfirmation mittels einer speziellen Homepage, Kassel 2015, 601 S., ISBN 978-3-7376-0018-7
Daniel Faßhauer
- Band 36** Biographisches Lernen in der religionspädagogischen ErzieherInnenausbildung, Kassel 2016, 494 S., ISBN 978-3-7376-0104-7
Iris Kircher
- Band 37** Begabungen und Fähigkeiten durch Wertschätzung fördern. Impulse aus der Pfadfinderpädagogik, Kassel 2017, 100 S., ISBN 978-3-7376-0282-2
Gabriel Tetzner
- Band 38** Salafismus – eine Herausforderung in Theologischen Gesprächen, Kassel 2018, 192 S., ISBN 978-3-7376-0434-5
Lena Kirbach
- Band 39** Children's book Nurture for children's theology, Kassel 2018
220 S., ISBN 978-3-7376-0528-1
Anton A. Bucher, Gerhard Büttner, Elisabeth E. Schwarz (Ed.)
- Band 40** Anamnetisches Theologisieren mit Kunst. Ein Beitrag zur Kirchengeschichts-
didaktik, Kassel 2019, 310 S., ISBN 978-3-7376-0702-5
Britta Konz
- Band 41** Biblische Textauslegung im Kontext der Kindertheologie. Eine Untersuchung zur
Auslegungskompetenz von Kindern auch in Bezug auf die Vorgaben aktueller
Kerncurricula, 481 S., ISBN 978-3-7376-0702-5
Eva Caroline Albrecht
- Band 42** Der Glaube im Leistungskontext des Religionsunterrichts. Theologisieren über die
Rechtfertigungslehre in der gymnasialen Oberstufe mit Martin Luthers Siegelring,
Kassel 2019, 534 S., ISBN 978-3-7376-0736-0
Heike Regine Bausch
- Band 43** Do Not Be Concerned Only About Yourself...” Transcendence and Its Importance
for the Socialization and Formation of a Child's Personality, Kassel 2019, 186 S.,
ISBN 978-3-7376-0436-9
Noemi Bravená
- Band 44** Der Heilige Geist im Religionsunterricht. Empirische, exegetische, systematische
und religionspädagogische Untersuchungen als Anregung für die Bildung von
Religionslehrkräften, Kassel 2019, 467 S., ISBN 978-3-7376-0768-1
Annegret Südland
- Band 45** Beratungskonzept der Kasseler Forschungswerkstatt. Kriterien gelungener
Reflexionsgespräche und praktische Erprobung des studentischen Mentorings,
Kassel 2020, 316 S., ISBN 978-3-7376-0902-9
Marie Sophie Kitzinger
- Band 46** Bausteine einer wertschätzenden Schulkultur, Kassel 2020, 124 S., ISBN 978-3-
7376-0917-3
Carlotta Bothe

- Band 47** Interreligiöse Lernprozesse bei Lernenden und Lehrenden fördern. Ein exploratives Design entwickelt an einer berufsbildenden Schule, Kassel 2021, 537 S., ISBN 978-3-7376-0939-5
Christoph Leurle
- Band 48** Bibel – Didaktik – Unterricht. Exegetische und Religionspädagogische Perspektiven. Festschrift für Peter Müller und Anita Müller-Friese zum 70. Lebensjahr, Kassel 2021, 345 S., ISBN 978-3-7376-0958-6
Petra Freudenberger-Lötz, Axel Wiemer, Eva Jenny Korneck, Annegret Südländ, Georg Wagensommer (Hrsg.):
- Band 49** Bedarfe einer zukunftsfähigen evangelischen Jugendarbeit, fokussiert durch die haupt- und ehrenamtlichen Experten des Handlungsfeldes, Kassel 2021, 311 S., ISBN 978-3-7376-0970-8
Silke Gütlich
- Band 50** Hoffnung im Religionsunterricht zwischen Eden und Eschaton. Eine kommentierte Materialsammlung für alle Schulstufen von und mit Lehrenden und Lernenden, Kassel 2021, 325 S., ISBN 978-3-7376-0995-1
Julia Drube (Hrsg.)

Seit 1. Januar 2022

**Beiträge zur Kinder- und Jugendtheologie
und andere religionspädagogische Schätze**

- Band 51** Todesvorstellungen und christliche Auferstehungshoffnung im Blickfeld der Jugendtheologie, Kassel 2022, 370 S., ISBN 978-3-7376-0978-4
Johanna Kallies-Bothmann
- Band 52** Who is my neighbour? 21 Stories of Risk-taking, Rescue and Reflection, Kassel 2022, 124 S., ISBN 978-3-7376-1024-7
Brian Seatter
- Band 53** Ambiguitätstoleranz. Wie kann Ambiguitätstoleranz durch interreligiöses Lernen im Religionsunterricht an beruflichen Schulen gefördert werden? Welche Chancen und Herausforderungen ergeben sich? Kassel 2022, 138 S., ISBN 978-3-7376-1036-0
Tim Krüger
- Band 54** Von der Relevanz einer „Ökologischen Theologie“ im Religionsunterricht. Schöpfungstheologische und naturethische Impulse – Achtsamkeitserfahrungen in der Natur – religionspädagogische und interdisziplinäre Perspektiven, Kassel 2023, 122 S., ISBN 978-3-7376-1108-4
Ulla Braner
- Band 55** Theologie als Lehramtsstudium. Beiträge aus der Sicht Studierender, Kassel 2023, 274 S., ISBN 978-3-7376-1113-8
Paul-Gerhard Klumbies (Hrsg.)
- Band 56** Pflege, Ethik, Religion: Historische, bildungspolitische und religionsdidaktische Perspektiven auf die generalistische Pflegeausbildung, Kassel 2023, 257 S., ISBN 978-3-7376-1119-0
Harald Becker, Georg Wagensommer (Hrsg.)

- Band 57** Geschlechterverhältnisse in religionsunterrichtlichen Interaktionen. Eine qualitativ-
videobasierte Untersuchung im Religionsunterricht der Sekundarstufe I, Kassel
2024, 730 S., ISBN 978-3-7376-1152-7
Marcel Franzmann
- Band 58** „Gibt es den Teufel wirklich oder haben wir uns ihn ausgedacht ...?“ Theologische
Gespräche mit Jugendlichen über Instagram am Beispiel des personifizierten
Bösen, Kassel 2024, 510 S., ISBN 978-3-7376-1170-1
Dennis Wickersheim
- Band 59** Sakrales Bauwerk und sozialer Raum. Die Bedeutung der Dorfkirche für das
Individuum, die Gemeinschaft und das Dorf am Beispiel der nordhessischen
Ortsbezirke Hundelshausen und Dohrenbach, Kassel 2024, 138 S.,
ISBN 978-3-7376-1093-3
Jule Berthold
- Band 60** What really Matters? Stories of Jewish Artists, Authors & Children in the Holocaust,
Kassel 2024, 164 S., ISBN 978-3-7376-1185-5
Brian Seatter
- Band 61** Als Lehrerin im Iran, Kassel 2024, 72 S., ISBN 978-3-7376-1186-2
Maryam Parikhahzarmehr
- Band 62** Meine Wege in die Stille, Kassel 2024, 46 S., ISBN 978-3-7376-1191-6
Ursula Guinaldo Roncero

Meditation und Kontemplation führen in das eigene Innere. Es sind individuelle Übungs- und Erfahrungswege. Das Sitzen in der Stille, das achtsame Lauschen und Schauen nach innen ist kein Wissen, das man aus Büchern lernen, sondern nur selbst erleben kann – allein oder in einer Gruppe Gleichgesinnter. Hilfreich ist es, sich mit anderen auszutauschen, die diesen Weg schon gegangen sind. Vielleicht hat man das Glück, eine/n erfahrene/n Lehrer/in zu finden, durch den/die man immer wieder ermutigt wird weiterzumachen. Ebenfalls hilfreich können Motivationen in Form kurzer Zitate oder persönlicher Erfahrungsberichte sein: In diesem Büchlein geht es um die Auseinandersetzung mit Meister Eckehart, Teresa von Avila, Johannes vom Kreuz, Fray Luís de Leon und Patanjalis Yoga-Sutra. Vielleicht mag das eine oder andere als Motivation dienen, sich auf den Weg zu machen und seinen ganz individuellen eigenen Zugang zur Stille zu finden.

ISBN 978-3-7376-1191-6



9 783737 611916 >