

Willigis Jäger  
In jedem Jetzt  
ist Ewigkeit



Willigis Jäger

In jedem Jetzt  
ist Ewigkeit

Worte für alle Tage

Herausgegeben von  
Christoph Quarch

Kösel

Die Bilder dieses Buches stammen von  
Christoph Quarch, Fulda

© 2003 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München  
Printed in Germany. Alle Rechte vorbehalten  
Druck und Bindung: Kösel, Kempten  
Umschlag: Kaselow Design, München  
Umschlagmotiv: Jakob Thür, CH-Bad Schönbrunn  
ISBN 3-466-36640-2

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Bilderdruckpapier  
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

# Inhalt

Vorwort	6
<b>Januar</b>	9
<b>Februar</b>	27
<b>März</b>	47
<b>April</b>	63
<b>Mai</b>	85
<b>Juni</b>	107
<b>Juli</b>	125
<b>August</b>	143
<b>September</b>	165
<b>Oktober</b>	183
<b>November</b>	203
<b>Dezember</b>	223

# Vorwort

Es gibt Augenblicke im Leben eines Menschen, in denen die Zeit still zu stehen scheint. Oft sind es Augenblicke größter Selbstvergessenheit oder Hingabe – Augenblicke, in denen wir ganz und gar »bei der Sache« sind, in denen unsere Gedanken und Gefühle zurücktreten und wir einfach nur da sind. Wir erleben solche Augenblicke als Momente des Glücks. Keine Erinnerungen quälen uns, keine Sorgen treiben uns um. In der puren Präsenz des Jetzt und Hier wird es um uns herum heller und klarer. Die Welt ist in Ordnung. Sie zeigt sich in einem anderen Licht und uns berührt die Ahnung ihrer allumfassenden Sinnhaftigkeit.

Solche Präsenzerfahrungen sind vielleicht weniger außergewöhnlich als wir vermuten. Sie sind nicht nur den großen Mystikern und Weisheitslehrern vorbehalten, die in immer neuen Variationen um sie kreisen. Sie sind vielmehr ein Stück Spiritualität des Alltags: Schneisen in unseren täglichen Lebensbahnen, die uns helfen, den Kontakt zu unserem und der Wirklichkeit Wesen aufrechtzuerhalten.

Damit soll nicht gesagt sein, dass diese Präsenz-, Glücks- und Sinnerfahrungen etwas wären, das jedermann jederzeit

offen stände. So gewiss sie uns zuweilen unerwartet ereilen, so sehr sollte uns doch darum zu tun sein, unseren Geist und unsere Sinne in sie einzuüben: sie dafür zu schärfen, unsere alltägliche Lebenswelt immer wieder transparent werden zu lassen für den ihr innewohnenden, zeitlosen Sinn. Denn selbstverständlich ist es nun gerade nicht, dass in jedem Jetzt Ewigkeit ist – dass jedes Jetzt ein Durchgangstor zu dem sein kann, was unserem Leben Sinn gibt.

Die im Folgenden zusammengestellten Worte von *Willigis Jäger* sind als Begleiter auf dem Weg dieser Einübung ins Gegenwärtig-Sein gedacht. Sie verstehen sich als Wegmarken, die daran erinnern wollen, dass wir jederzeit in der Oberflächenbewegung unserer Alltäglichkeit innehalten können, um in die zeitlose Sinntiefe des Lebens einzutau-chen.

Worte für jeden Tag des Jahres: – Worte, die durch den Tag zu tragen vermögen, die aufmerken lassen oder zu denken geben. – Worte, die Sie im Herzen und im Geiste bewegen können.

Dazu treten Bilder: In Bildern ist die Zeit zu einem Jetzt geronnen. Sie wollen Räume des Innehaltens eröffnen und Sie einladen nicht nur Ihren Sinn, sondern auch Ihre Sinne für die Sinntiefe der Welt zu öffnen.

*Christoph Quarch*







JANUAR

1.

---

Der Sinn des Daseins ist hier und jetzt. Die Gegenwart ist das ewige Jetzt Gottes. Die Fülle Gottes, die Fülle des Lebens ist hier und heute und nicht erst morgen.

2.

---

Zeit ist Bewegung des Bewusstseins. Wenn diese Bewegung aufhört, gibt es keine Zeit.

Ewigkeit oder Himmel sind nicht etwas, was später kommt. Ewigkeit ist nicht eine lange Zeit. Ewigkeit ist jene Dimension von Hier und Jetzt, die alle Konzepte und Kategorien transzendiert, auch die von Raum und Zeit.

Der Mensch ist erst dann wirklich Mensch, wenn er in der Zeitlosigkeit als dieses bestimmte Individuum in der Zeit existieren kann – wenn er die beiden Aspekte als Eins erlebt – wenn er in der gleichzeitigen Erfahrung von Welle und Meer existiert.

5.

---

Alle Erscheinungen, die in unserem Bewusstsein auftauchen, gleichen einem Traum. Wir sind Träumende und identifizieren uns, solange wir träumen, mit unseren Träumen. Alle Wesen sind vergleichbar mit Traumbildern, die ein träumendes Bewusstsein hervorbringt. Individuen sind nichts anderes als die Träume des Bewusstseins.

6.

---

Was wir zutiefst sind, ist zeitlos. Es erscheint nur in Zeit und Form. Es wechselt nur die Kleider, aber nicht das Wesen. Was wir zutiefst sind, wird weder geboren noch stirbt es. Es wird immer nur die Urwirklichkeit geboren.

7.

---

Das Ich ist ein Konglomerat von psychischen Aktivitäten, die durch unser Gedächtnis zu einem Ganzen zusammengehalten werden. Dieses Konstrukt schafft sich überhaupt erst ein Gegenüber. Das ist der Grund für unsere dualistische Weltauffassung.

8.

---

Das Ich-Bewusstsein gleicht einem Schatten, der meint, er verursache sich selbst.

9.

---

Wir sind etwas von Anfang an. Unser wahres Wesen muss von allen Decken und Häuten befreit werden. Etwas, das immer schon da war und da ist, tritt dann zutage. Im Zen nennen wir es Wesensnatur. Im Christentum heißt es das Reich Gottes.

10.

---

Das Ich, das sich in den Vordergrund spielt, ist nicht das wahre Ich. Es ist nur ein Echo auf unsere wahre Identität, von der alles Leben ausgeht. Unsere wahre Identität kann nur von innen erfahren werden.

Das Personale ist eine Form des kosmischen Bewusstseins. Es gibt nichts außer diesem Bewusstsein. Es erzeugt sich selbst in der erscheinenden Welt und gibt sich Abermillionen Formen und Strukturen. Es selbst bleibt davon aber völlig unberührt.

Der Mensch ändert sich nicht durch Zucht und Vorschrift. Er ändert sich nicht durch Belohnung und Strafe, sondern – wenn überhaupt – dann nur durch die Kraft seines tiefsten Wesens. Es gibt keine Moral im kosmischen Geschehen. Da waltet ein tieferes und umfassenderes Bewusstsein.

Der Einzelne und die Welt werden nicht durch moralisches Verhalten gerettet, sondern durch die Erfahrung des göttlichen Wesens. Diese Erfahrung führt zur Erkenntnis der Einheit aller Wesen. Aus dieser Einheitserfahrung wächst das Handeln. Das Wort »Was ich dem Anderen antue, tue ich mir an«, wird zu einer unabweisbaren Erfahrung. Die Handlungsmaximen kommen dann aus dem Urgrund. Egoismus wird unmöglich.



»Liebet eure Feinde, tut Gutes denen, die euch has-  
sen. Segnet die, die euch verfluchen; betet für die,  
die euch misshandeln. Dem, der dich auf die eine  
Wange schlägt, halte auch die andere hin, und dem,  
der dir den Mantel wegnimmt, lass auch das Hemd.«  
Das hat nichts mit einem Gebot zu tun. So kann nur  
der sprechen, der die Einheit mit allen Wesen erfah-  
ren hat. Denn er hat erfahren, dass es den anderen  
nicht gibt. Er gibt sein Hemd sich selber und ebenso  
gibt er sich selbst seinen Mantel.

Auf dem spirituellen Weg brauchen wir eine ge-  
sunde Skepsis gegen uns selbst. Die Stationen  
des Weges stellen unsere heimlichen Motive bloß.  
Manches, was wir aus Idealismus zu tun meinten,  
erweist sich nun als Werk der Eitelkeit. Solche Ein-  
sichten führen zu Toleranz.

16.

---

Spirituelle Wege sollten uns lehren, dass alles Festhalten, sogar das Festhalten an unseren lieb gewonnenen religiösen Bildern, sogar das Festhalten an unserem Wunsch nach Erleuchtung, dem Leben zuwider läuft. Im Zen heißt es: »Stirb auf deinem Kissen!« In dem Maße, in dem unser kleines Ich stirbt – dieses ängstliche, verzweifelte, aggressive und viel zu selten auch heitere Konglomerat aus psychischen Abläufen –, in demselben Maße entfalten sich Vertrauen, Zuversicht, Liebe und Glück.

17.

---

Die Dinge, die wir sehen, erscheinen uns angenehm oder leidvoll, sie wecken in uns Glück oder Traurigkeit. Aber das, was diese Dinge sieht, ist weder beglückend noch traurig, weder heiter noch ängstlich. Wer kein Objekt vor sich aufbaut, ist die sehende Wirklichkeit selbst. Wenn das »Ich« schwindet, ist es »Gott«, der sieht.

Auch eine Erleuchtung sprengt nicht alle Beschränkungen individueller Persönlichkeit. Sie bewahrt den Menschen nicht vor Irrtümern.

Kabir spricht: »O, der du mir dienst, wo suchest du mich? Siehe, ich bin bei dir. Ich bin weder im Tempel noch in der Moschee, weder in der Kaaba noch auf dem Kailash. Weder bin ich in Riten und Zeremonien noch im Yoga und in Entsagung. Wenn du ein wahrhaft Suchender bist, wirst du mich sogleich sehen, mir begegnen im gleichen Augenblick. Kabir sagt: O Sadhu! Gott ist der Atem allen Atems.«

20.

---

Auch was wir »böse« nennen, gehört zur Struktur der Evolution und damit zu der Urwirklichkeit, die wir »Gott« nennen. Wenn wir in Kontemplation oder Zen in die Tiefe gehen und umfassendere Erfahrungen machen, erkennen wir, dass nichts aus dem Urprinzip herausfallen kann, auch nicht das Böse.

21.

---

Schauen, ohne etwas Bestimmtes sehen zu wollen. Reines Offen-Sein. Eine Blume anschauen, ohne sie zu bestimmen. Einen Menschen annehmen, wie er ist. Ohne Wertung und Urteil – ohne ihn in unsere Denkmuster und Schubladen zu sortieren.

Versuche, in den Raum um dich zu lauschen. Ich sage »lauschen«, nicht »denken«. Es ist mehr ein Spüren. Du kannst am Anfang auch die Stille zu Hilfe nehmen. Lausche in die Stille, höre die Stille. Alle Geräusche und Geschehnisse sind da, aber sie sind nicht in dir.

Es reicht nicht, um die einfachen Dinge des Lebens zu wissen. Wir müssen das Wesentliche darin erfahren können, Gott darin ergreifen können. Alle Dinge sind offen zu Gott hin. Nur in der Ruhe erfahren wir das.

Vereinfacht euer Gebet. Erfahrt euch als Leben Gottes im Hier und Jetzt, im Büro, an der Maschine, in der Küche und am Ende auch beim Rollerskating, auf dem Mountainbike und beim Jogging. Lebt Gott in diesem ganz gewöhnlichen Augenblick eures Lebens; denn »Das Reich Gottes ist nicht etwas, auf das man warten müsste, bis es kommt – dass man sagen müsste: siehe hier, oder: dort. Sondern das Reich des Vaters ist schon über der Erde ausgebreitet, nur die Menschen sehen es nicht (Thomas-evangelium 113).



Christoph Quarch, Willigis Jäger

**In jedem Jetzt ist Ewigkeit**

Worte für alle Tage

Gebundenes Buch, Pappband, 240 Seiten, 14,0x21,4

ISBN: 978-3-466-36640-8

Kösel

Erscheinungstermin: September 2003

Atempausen für jeden Tag

Lassen Sie sich übers Jahr begleiten von tiefen Texten der Weisheit und inspirieren von Botschaften der großen geistigen Traditionen des Ostens und Westens. Für jeden Tag des Jahres schenkt der weit bekannte Zen-Lehrer und Benediktiner-Mönch Willigis Jäger ein kurzes Wort, das in eine Sinndimension führt, die wir häufig aus dem Blick verlieren: Impulse zum Innehalten, Einladungen zu einer kurzen Rast während des Tages. Auch eignet sich dieses mit eindrucksvollen Farbfotos gestaltete immerwährende Kalenderbuch als Wegweisung in Meditation und Kontemplation.