

Willigis Jäger  
Über die Liebe



Willigis Jäger

# Über die Liebe

Herausgegeben von  
Ursula Richard und Christa Spannbauer  
Mit Aquarellen von Petra Wagner

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*Fly 05* liefert Papierfabrik Schleipen GmbH, Bad Dürkheim.

Copyright © 2009 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: griesbeckdesign, München  
Umschlagmotiv: getty images / joSon  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-36842-6

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

# Inhalt

Vorwort 7

Agape – die Liebe zum Mitmenschen	11
Die Liebe überwindet jede Dualität	27
Die Liebe zum wahren Selbst	35
Durch Aussöhnung zur Liebe finden	43
Die Ethik der Liebe	53
Die Einheitserfahrung der Liebe	63
Sehnsucht nach Ganzheit – die erotische Liebe	73
Liebe – die Rückkehr des Verdrängten	79
Freundschaft – die Liebe zum Du	91
Die Abwesenheit der Liebe	97
Von göttlicher Liebe getragen	107
Die Liebe entsagt allen Grenzen	115
Liebe ist die Quintessenz meines Lebens	123

*Bilder für die Liebe* 138

*Weiterführende Literatur* 139

*Quellenverzeichnis* 140

*Biografien* 141



# Vorwort

Über die Liebe ist viel geschrieben worden und wird immer noch viel geschrieben.

Dieses Buch versteht sich nicht als eine weitere Abhandlung über die personale Liebe und auch nicht als Ratgeberbuch, wie Liebe zu üben sei. Es versucht vielmehr eine Ebene der Verbundenheit erfahrbar zu machen, die ein »Ich liebe dich« und »Du liebst mich« bei Weitem übersteigt.

Es ist die Ebene der Einheit mit allem und jedem. Sie überschreitet die anthropozentrische Sicht der Welt und unsere Ich-Zentrierung.

Sie rückt die hintergründige Wirklichkeit in den Blickpunkt und macht die Anbindung an den Urgrund unseres Seins erfahrbar. Hier wird das Ich nicht mehr als getrennt von anderen erlebt, sondern gleicht einer Welle des Ozeans.

Auf dieser Ebene kann niemand aus der Liebe herausfallen. Es ist dies die Ebene der mystischen Verbundenheit, die Erfahrung der Einheit allen Seins.

Mein Leben verstehe ich als eine Liebesgeschichte zwischen Mensch und Gott. Darum rufe ich mit dem Sufi-Mystiker Ibn Arabi aus: »Ich folge der Religion der Liebe, wohin auch immer ihre Karawane zieht, denn Liebe ist mir Religion und Glaube.«

*Willigis Jäger*

*Wenn ich in den Sprachen  
der Menschen und Engel redete,  
hätte aber die Liebe nicht,  
wäre ich dröhnendes Erz  
oder eine lärmende Pauke.  
Und wenn ich prophetisch reden könnte  
und alle Geheimnisse wüsste  
und alle Erkenntnis hätte;  
wenn ich alle Glaubenskraft besäße  
und Berge damit versetzen könnte,  
hätte aber die Liebe nicht,  
wäre ich nichts.  
Und wenn ich meine ganze Habe verschenkte  
und wenn ich meinen Leib dem Feuer übergäbe,  
hätte aber die Liebe nicht,  
nützte es mir nichts.  
Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig.  
Sie ereifert sich nicht, sie prahlt nicht,  
sie bläht sich nicht auf.  
Sie handelt nicht ungehörig,  
sucht nicht ihren Vorteil,  
lässt sich nicht zum Zorn reizen,  
trägt das Böse nicht nach.  
Sie freut sich nicht über das Unrecht,  
sondern freut sich an der Wahrheit.  
Sie erträgt alles, glaubt alles,  
hofft alles, hält allem stand.*







## Agape – die Liebe zum Mitmenschen

»Ein Mönch war an Ruhr erkrankt«, heißt es an einer Stelle im Pali-Kanon, »und lag stinkend in seinem eigenen Urin und Kot.« Als der Buddha an seiner Unterkunft vorbeikam, fragte er ihn, warum sich niemand um ihn kümmere. »Die anderen Mönche kümmern sich nicht um mich«, antwortete der Mönch, »weil ich auch nichts für sie tue.« Der Buddha und sein Begleiter Ananda wuschen den Mönch, hoben ihn hoch und legten ihn auf ein Bett. Der Buddha stellte die Gemeinschaft zur Rede, warum sie sich nicht um den kranken Mönch gekümmert hätten, und sagte dann zu ihnen: »Mönche, ihr habt weder eine Mutter noch einen Vater, die euch pflegen könnten. Wenn ihr euch nicht umeinander sorgt, wer wird sich dann um euch kümmern? Wer auch immer mich pflegen würde, sollte auch andere, die krank sind, pflegen.«

Beziehung, Zuwendung und nicht zuletzt auch Berührung sind ein so wichtiger Teil unseres Lebens. Es ist ein großes Geschenk, von einem anderen Menschen gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Und das Größte, das ich einem anderen geben kann, ist, ihn zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren.

Die Mönche, zu denen der Buddha hier sprach, waren aus einem falschen Verständnis heraus nur an ihrer eigenen Befreiung interessiert, suchten nur für sich einen Weg zum Erwachen und kümmerten sich nicht umeinander. Indem sich aber der Buddha mit dem kranken Mönch identifizierte, signalisierte er, dass zwischen dem Erwachen und dem Leid ein Zusammenhang besteht. Ohne Geburt, Krankheit, Altern und Tod gäbe es weder ein Erwachen noch einen Erwachten. Der Buddha kann sich mit dem kranken Mönch identifizieren, weil er sieht, dass sein eigenes Erwachen und das des Mönches nichts Verschiedenes sind.

Auch Jesus setzt sein Leben mit dem eines jeden anderen Menschen gleich.

»Denn ich war hungrig, und ihr habt mir zu essen gegeben; ich war durstig, und ihr habt mir zu trinken gegeben; ich war fremd und obdachlos, und ihr habt mich aufgenommen; ich war nackt, und ihr habt mir Kleidung gegeben; ich war krank, und ihr habt mich besucht; ich war im Gefängnis, und ihr seid zu mir gekommen.«

Meister Eckhart sagte daher zu Recht: »Wer Gott mehr liebt als seinen Nächsten, der liebt ihn noch nicht auf voll-

kommene Weise.« Es geht um die Einheitserfahrung mit allem und jedem, aus der die wahre Liebe aufsteigt.

In dieser Einheitserfahrung liegt die Weisheit aller spirituellen Wege begründet, eine Weisheit, die besagt, dass es keine Trennung zwischen einem Ich und einem Du, zwischen diesem Urgrund Gott und den Menschen gibt. In dieser Erfahrung der Einheit aller Wesen und allen Lebens liegt das Ziel des spirituellen Weges. Aus dieser Erfahrung erwächst Liebe. Und wer liebt, empfängt. Denn Liebe ist wie der Ruf in eine Echowand – es schallt zurück, wenn ich hineinrufe.

Diese Liebe verändert die Menschen. Ich kann dann gar nicht anders, als auf meinen Mitmenschen zuzugehen, dessen Leid ich als mein Leid erfahre und dessen Freude auch meine Freude ist. Hier gibt es keine Bevorzugung mehr, was nicht heißt, dass auf der persönlichen Ebene die Mutter ihre Kinder nicht mehr in besonderer Weise liebt und ein Partner und die Partnerin nicht in besonderer Beziehung zueinander stehen. Diese Erfahrung des Urgrunds verändert die Menschen von innen heraus, und das ist die Zielsetzung für eine Veränderung der Menschheit.

Meister Eckhart drückt dies in den folgenden Worten aus: »Wollt ihr's recht bedenken, so ist Liebe mehr Belohnung als ein Gebot ... Wer Gott liebt, wie er ihn lieben soll und auch lieben muss, ob er wolle oder nicht, und wie ihn alle Kreaturen lieben, der muss seinen Mitmenschen lieben wie sich selbst.«

Wer liebt, steht in Ehrfurcht vor dem Leben. Die Verehrung gilt allen Lebewesen und Dingen. Alles ist heilig. Heilig kann man nicht werden, und man kann auch nichts heiligen. Heilig ist alles von Grund auf. Nichts ist heilig, sagt Bodhidharma, der in China die Zen-Tradition begründete, und meint damit genau das Gleiche. Denn alles, was existiert, ist eine Offenbarung des göttlichen Urgrundes.

Auf dem spirituellen Weg erfahren wir die Einheit mit allem Lebendigen. Wir erfahren den und das andere als eins mit unserem eigenen Leben. Alles wird zum Teil unseres eigenen Lebens, auch das, was wir als mangelhaft, schlecht oder böse bezeichnen. Wir erkennen, dass eine Unterteilung in heilig und unheilig letztlich unsinnig ist. Unser Intellekt begreift dies nicht, denn er möchte unterscheiden. Doch wahre Liebe erwächst nicht aus der Moral, nicht aus Geboten von »Du sollst« und »Du musst«. Wirkliche Liebe akzeptiert den anderen Menschen, so wie er ist, und erfährt ihn als vollkommen, so wie er ist.

Viele Worte aus dem Neuen Testament weisen in diese Richtung: »Was ihr dem geringsten meiner Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.« – »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!« – »Liebet eure Feinde, tut Gutes denen, die euch hassen. 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« (Lukas 6,27ff.).

Das sei doch falscher Idealismus, sagt hier schnell der gesunde Menschenverstand. Sehe man sich die Weltsitua-

tion an, die vielen Kriege, den Terror, dann könne man doch erkennen, dass das nicht praktikabel ist. Auf einer solchen Ethik, so die allgemeine Auffassung, sei doch keine Sozialordnung zu gründen. Die Bösen würden das ausnutzen und die Oberhand gewinnen. So etwas werde nicht funktionieren.

Die Liebe, von der hier die Rede ist, kommt jedoch nicht aus der Moral, sondern basiert auf der Erfahrung des Nicht-Getrenntseins. Solange die Nächstenliebe nur ein Gebot bleibt, wird es keinen Frieden und keine Harmonie auf unserem Planeten geben. Wenn wir jedoch das eine Leben in uns selbst und in allen Erscheinungsformen erfahren, dann begegnen wir allem, was lebt, in Ehrfurcht und Respekt. Der Mystiker Thomas Merton beschrieb diese Erfahrung folgendermaßen: »Plötzlich war mir, als sähe ich die geheime Schönheit der Herzen, die Tiefe, wo weder Sünde noch Gier hinreichen, das Geschöpf, wie es in Gottes Augen ist. Wenn sie (die Geschöpfe) sich nur selbst sehen könnten, wie sie selbst sind! Wenn wir einander in dieser Weise sehen könnten, dann wäre kein Grund für Krieg, Hass, Grausamkeit ... Ich glaube, das große Problem würde dann sein, dass wir niederfallen würden, um einander zu verehren.«

Wenn wir wirklich lieben, dann erkennen wir im anderen uns selbst und erfahren das angeblich Böse des anderen auch als das eigene Böse. Nur diese Art der Liebe kann die

andere Wange zum Schlag hinhalten, nur sie kann auch noch das Hemd weggeben, wenn der Mantel verlangt wird. Erwüchse diese Haltung nur aus Wohlverhalten, bliebe sie oberflächlich und ohne Anbindung an unser wahres Wesen. Wenn wir wahrhaft lieben, dann können wir gar nicht anders, denn wir erfahren die Einheit allen Lebens und würden uns selbst verletzen, wenn wir anderen etwas antäten. Diese Liebe befähigt uns, auch unsere Gegner zu umarmen, auch jenen mit Wohlwollen zu begegnen, die hassen. Wir erkennen dann im Konträren und Oppositionellen die Dynamik des Lebens, das sich offensichtlich nicht linear entfaltet, sondern sich vielmehr aus oft chaotisch erscheinenden Situationen ständig neu kreiert. Wir hören auf, perfekte Eltern haben zu wollen, perfekte weise Lehrer oder Lehrerinnen, einen perfekten Partner, eine perfekte Partnerin, eine perfekte Familie, eine perfekte Gemeinschaft, einen perfekten Staat und eine perfekte Kirche. Wir wissen dann, dass alles gleichzeitig auch das Gegenteil beinhaltet.

Diese Liebe ist deswegen nicht unkritisch. Sie kann durchaus nein sagen und ihre eigene Überzeugung kundtun und verteidigen. Viele Mystikerinnen und Mystiker blieben ihren Überzeugungen treu, selbst wenn sie dies in Konflikt mit der Kirche oder gar auf den Scheiterhaufen brachte.

Die Veränderung der Welt beginnt immer bei uns selbst. Einzig durch unser Wohlwollen und unsere Liebe können wir die Welt nachhaltig verändern.



Das mag die folgende Geschichte vom Regenmacher verdeutlichen: In einem Dorf hatte es lange Zeit nicht geregnet. Alle Gebete und Beschwörungen halfen nichts, und so schickten die Dorfbewohner in ihrer Not nach dem großen Regenmacher. Bei seiner Ankunft sagte dieser: »Gebt mir Brot und Wasser für einige Tage und eine Hütte in eurem Dorf, in die ich mich zurückziehen kann.« Nach drei Tagen begann es zu regnen. Voll Freude kamen die Menschen des Dorfes zum Regenmacher und fragten ihn, wie er dies bewirkt hätte. Der Regenmacher antwortete ihnen: »Als ich in euer Dorf kam, spürte ich die Unordnung, die durch eure Lieblosigkeit und Feindschaft entstanden war. Also ging ich in meine Hütte und brachte mich selbst in Ordnung. Und als ich in Ordnung war, kamt ihr in Ordnung. Als ihr in Ordnung wart, kam die Natur in Ordnung. Und als die Natur in Ordnung kam, regnete es.«

Wir sind für das verantwortlich, was wir in die Welt ausstrahlen, seien es Liebe, Wohlwollen, Abneigung, Hass, Wut oder Mitgefühl. Liebe beginnt nicht beim Wort und bei der Umarmung, sie beginnt in unseren Gedanken und Gefühlen. Und so ist es auch mit Abneigung, Hass oder Wut.

Viele Menschen haben Schwierigkeiten damit, sich selbst anzunehmen und sich selbst zu lieben. Es kann daher wichtig sein, sich eine therapeutische Begleitung auf dem Weg zu suchen. Psychotherapie kann eine heilende Funktion für die Konditionierungen, Schattenseiten und Krän-

kungen unseres Ichs haben. Bei manchen tiefen Verletzungen wird erst durch die klärende und befreiende Wirkung psychotherapeutischer Methoden die Möglichkeit für ein ruhiges Sitzen in Zen oder Kontemplation eröffnet. Die spirituelle Übung trägt zur Heilung von Verletzungen bei, doch oft bedarf es zusätzlich einer Klärung der Psyche und dessen, was verdrängt und abgespalten wurde. Oft erfahren die Menschen gerade in der Stille der Meditation, wie verstrickt sie in alten Mustern und Konditionierungen sind und wie sehr sie von leidvollen Erfahrungen aus ihrer Vergangenheit dominiert werden. Wir alle verdrängen im Laufe unseres Lebens Anteile unserer Psyche. Eine Psychotherapie kann eine wertvolle Hilfe dabei sein, diese abgespaltenen Schattenseiten zu integrieren, Projektionen zu durchschauen und Verletzungen zu heilen. Wir bieten daher an unserem spirituellen Zentrum ganz bewusst Kurse für die Persönlichkeitsentwicklung an, Kurse in systemischer Therapie, in holotropem Atmen, Naikan und Ähnlichem. Es geht dabei um eine Klärung des Geistes und des Herzens, um auf dem spirituellen Weg in die absolute Klarheit gelangen zu können.

Schon Teresa von Avila schrieb daher in ihrem Buch *Die innere Burg*: »Man darf das nicht so verstehen, als blieben die Fähigkeiten, die Sinne und Leidenschaften ständig in diesem Frieden ... In anderen Wohnungen gibt es immer noch Zeiten des Streits, der Leiden und Mühsale.«

Spirituelle Begleitung bedeutet, die Menschen dahin zu bringen, hinter die Ich-Struktur zu schauen. Es geht dabei weniger um eine Veränderung, die man *machen* kann, als vielmehr um eine Veränderung, die sich im Innen vollzieht, wenn man sich auf einen spirituellen Weg einlässt. Es ist ein Wandlungsprozess, der sich von innen nach außen vollzieht. Die Ich-Struktur erfährt eine Klärung, und der Mensch erhält eine Ahnung davon, dass das Eigentliche hinter der vordergründigen Struktur liegt. Eine verstehende und liebende Begleitung auf dem Weg leistet hierfür einen entscheidenden Beitrag. Denn es ist für die Menschen eine existenzielle Erfahrung, in ihrem Sosein akzeptiert und geliebt zu werden. In allen Menschen gibt es die Grundtendenz, die Verbundenheit möchte und sucht. Wir alle tragen die Grundtendenz der Liebe und Einheit in uns. Lieben können wir seit unserer Geburt, die Fähigkeit dazu bringen wir Menschen mit auf diese Welt. Die Erfahrung der existenziellen Verbundenheit hat das Kind in der Geborgenheit des Mutterleibes gemacht. Was der Mutter gehört, gehört hier auch dem Kind. Nach der Geburt verliert der Mensch diese Geborgenheit, sie wird durch Erziehung überformt und auf dem weiteren Lebensweg verdunkelt und vergessen. Trotzdem bleibt diese Sehnsucht nach Einheit in der Tiefe unseres Seins bestehen. Auf dem spirituellen Weg kann der Mensch wieder Zugang zu dieser ursprünglichen Essenz finden. Die Erfahrung der Einheit und Verbundenheit wird nun auf einer neuen Ebene lebendig. Diese kommt dann aus dem Erleben einer transra-

tionalen Einheit, in der das Personale zurücktritt. Mithilfe einer liebevollen spirituellen Begleitung findet der Mensch wieder Zugang zu einem absoluten Angenommensein, das letztlich jenseits aller menschlichen Zuwendung liegt. Diese Erfahrung strahlt auf unser alltägliches Leben aus. Unsere Einstellung zum Leben wandelt sich, und das Dasein für andere wird zum Lebensinhalt.

Was die Welt wirklich von Innen heraus verwandelt, ist diese universale Liebe. Sie ist es, die letztlich unsere Welt verändern kann. Es gibt ein energetisches Feld »Mensch«, an dem wir alle teilhaben. In dieses Feld speisen wir unser Mitgefühl und Wohlwollen ein. Durch unseren Lebenswandel können wir anderen helfen oder sie behindern. Und das nicht nur auf der materiell-psychischen Ebene, sondern auch auf der transpersonalen Ebene. Oftmals handeln wir leider immer noch so, als befänden wir uns auf der Ebene der Steinzeitmenschen. Wir versuchen, Probleme mit Gewalt zu lösen, statt sie durch Liebe aufzulösen. Dabei ist die Energie der Liebe immer schon da. Und wir können sie jederzeit uneingeschränkt nutzen.

## *Liebe und Frieden in die Welt senden*

Wir wissen heute, dass im transpersonalen Bereich ein wirksames Energiefeld existiert. Die mystischen Traditionen arbeiten seit Jahrtausenden damit, und die modernen Wissenschaften bestätigen dessen Existenz. Das Tönen und Singen heiliger Laute ist Bestandteil aller mystischen Traditionen. Im Herzensgebet wird der Name Jesu unablässig wiederholt, im Sufismus das Allah-Hu mit jedem Atemzug rezitiert; Hinduismus und Buddhismus kennen die heilige Silbe OM, der tibetische Buddhismus das Mantra *om mani padme hung* als Ausdruck tiefen Mitgefühls.

Die Kraft heiliger Laute kann uns und anderen in schweren Stunden und Situationen beistehen. Wenn es uns nicht möglich erscheint, physisch in einen Zustand oder in eine Situation einzugreifen, weil das Geschehen fernab unseres Einzugsbereiches stattfindet, können wir unser Mitgefühl und unsere Liebe bewusst an diese Orte senden. Denn in diesem Universum ist alles über Zeit und Raum hinweg miteinander verbunden.

In unseren Agape-Feiern tönen wir häufig gemeinsam den christlich-jüdischen Friedensgruß *Shalom* und den muslimischen Friedensgruß *Salam* und senden dabei unsere Liebe und unser Mitgefühl in die Kriegs- und Krisengebiete des Mittleren Ostens. Dabei öffnen wir die Hände auf unseren Knien in einer Geste des Gebens und des Nehmens.

Wir können diese Friedensworte ebenso in unsere stille Meditation hineinnehmen. Dabei verbinden wir diese Laute mit unserem Atem, rezitieren still beim Einatmen Sha- und beim Ausatmen -lom, beim nächsten Einatmen Sa- und bei Ausatmen -lam und wiederholen dies bis zum Ende der Meditation.

Wer längere Zeit mit diesen Friedenslauten meditiert, spürt, wie sich der Frieden im eigenen Herzen ausbreitet. Von hier aus können wir den Frieden und unsere Liebe zu den Menschen und zu den Orten in der Welt senden, die des Friedens bedürfen.





Willigis Jäger

## **Über die Liebe**

Herausgegeben von Christa Spannbauer und Ursula Richard

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 144 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-466-36842-6

Kösel

Erscheinungstermin: September 2009

Wer liebt, verändert die Welt

Ein großer spiritueller Lehrer, der Zen-Meister und Benediktinermönch Willigis Jäger, schreibt über die Liebe. Sie steht inmitten jeder spirituellen Suche. Aus ihrer Kraft erwächst das Einverständnis mit sich und der Welt. Probleme lösen sich auf und müssen nicht mehr gewaltsam bekämpft werden. Die Liebe ist der Weg zum Frieden. Liebe macht unser Leben schön.

 [Der Titel im Katalog](#)