

Hildegard Schmittfull

Ehe Abraham wurde, BIN ICH!

Mystik entdecken mit Zen
und biblischen Schlüsselworten

HERDER 
FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2022
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Illustrationen im Innenteil: Monika Risse
Satz: Daniel Förster, Belgern
Herstellung: GGP media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-39294-8

Inhalt

Vorwort	7
Noch ein Vorwort	9
Einleitung	13
1. Teil: Wurzeln und Grundlagen des Weges der Schlüsselworte	17
1. Entstehung und Heimat des Wegs der Schlüsselworte in der <i>via integralis</i>	18
2. Wer oder was ist <i>via integralis</i> ?	22
3. Was ist Zen?	24
4. Was ist Kontemplation?	27
5. <i>Via integralis</i> – eine Frucht des interreligiösen Dialogs	32
6. Die letzte Wirklichkeit in der buddhistischen und christlichen Tradition	35
7. Die Bibel als Wort Gottes	45
8. Schlüsselworte als Einweihungsweg	54
9. Das Lehrer*in-Schüler*in-Verhältnis	65
2. Teil: Exemplarische Beispiele von Schlüsselworten	79
10. NADA – Das Eingangs-Schlüsselwort	81
11. Ehe Abraham wurde, bin ich (Joh 8,58)	87

12. Es ist wie mit einem Schatz, der in einem Acker vergraben ist (Mt 13,44)	95
13. Es gibt nichts Verborgenes, das nicht offenbar würde, und nichts Geheimes, das nicht an den Tag kommt (Mk 4,22)	103
14. Im Anfang war das Wort (Joh 1,1)	113
15. Das ist mein Leib (1 Kor 11,23–26)	127
16. Der Wind weht, wo er will	141
17. Mein Leib, ein Tempel des Heiligen Geistes – Entdeckungen zu 1 Kor 6,17	149
18. Maria und Martha (Lk 10,38–42)	157
19. Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben	167
Was ich noch sagen wollte	179
Danksagung	181
Anmerkungen	183

Vorwort

von Niklaus Brantschen

Der Geist des Ostens steht vor der Tür. So konnte C. G. Jung noch vor wenigen Jahrzehnten sagen. Heute hat dieser Geist unser Haus betreten. Buddhastatuen, Gongs und Räucherstäbchen geben Zeugnis davon. Der Geist des Ostens zeigt sich auch in den vielen buddhistischen Gemeinschaften, die etwa in der Deutschen Buddhistischen Union zusammengefasst sind. Vor allem beseelt der Geist die Menschen, die – ob sie einer Religion zugehören oder nicht – ernsthaft Yoga oder Zen praktizieren. Für sie ist die Frage, die Jung sich noch gestellt hat, überflüssig. Die Frage nämlich, ob der Geist des Ostens eine Infektion auslöse oder ob er ein Heilmittel sei. Der »östliche Geist« hilft ihnen, das Entweder-oder-Schema – draußen oder drinnen; Subjekt oder Objekt; ich oder die Welt – zu relativieren und die andere Hälfte ihrer Seele zu finden. Diese andere Hälfte ist geprägt durch eine Kultur der Stille, durch den Einbezug des Leibes in die Übung und durch das Gewicht, das der Erfahrung beigemessen wird.

Hier ist der Ort der Kontemplationsschule *via integralis*. Zu ihrem Alleinstellungsmerkmal gehört, dass sie nach dem Prinzip »Nicht zwei, nicht eins« zwei Wege zusammenführt, ohne sie zu vermischen. Pia Gyger, die mit mir die Schule gegründet hat, pflegte zu sagen: »Kein Birchermüsli«. Die *via integralis* bietet nicht so etwas wie eine Meditation »im Stile des Zen« an. In ihr wird Zen praktiziert, das *munen-muso*, die Meditation ohne Gedanken und ohne Begehrten, wörtlich genommen. Dieser Weg führt zur Erfahrung der Leere-Unendlichkeit. Anders gesagt: zur Erfahrung jener Stille, die hinter der

Stille liegt und die nicht zu verwechseln ist mit einer gefühlten Stille oder mit der »inneren Ruhe«. Die *via integralis* nimmt die Zen-Praxis ernst. Das ist das eine Element. Das andere ist: Im Geiste eines genuinen Zen lassen sich Menschen, welche die *via integralis* praktizieren, auf die Bibel und auf Schriften von Mystikerinnen und Mystikern ein und schöpfen aus dem grundlosen Grund, der allen spirituellen Traditionen gemeinsam ist. Eine Möglichkeit, besonders dichte Texte zu erschließen, bietet dabei die Übung mit den *Schlüsselworten*, wie sie im vorliegenden Buch erstmals ausführlich dargestellt werden.

Ehe Abraham wurde, bin ich konnte nur von Hildegard Schmittfull geschrieben werden. Sie ist – wie die anderen Autorinnen und Autoren, die in diesem Buch zu Wort kommen – in »Ost« und »West« daheim und lebt in ihrem Herzen die *via integralis*. Was sie schreibt, ist nicht graue Theorie, sondern fließt aus einer jahrelangen eigenen Praxis und aus der Begleitung zahlloser Menschen auf diesem Weg. Das Buch ist geeignet nicht nur für Menschen, die in der *via integralis* unterwegs sind. Es ist ein Wegweiser für alle, die sich auf der Suche nach einem erfüllten Leben einen Kompass wünschen, der – im Spannungsfeld zwischen Ost und West – zur Mitte des Herzens führt und zu einem nachhaltigen Wirken in dieser Welt.

Noch ein Vorwort

von Hella Sodies und Oliver Deussen

Eine Schülerin und ein Schüler von Hildegard Schmittfull im Gespräch darüber, warum es dieses Buch braucht.

Hella: Ich bin froh, dass Hildegard sich einen Ruck gegeben und dieses Buch in Angriff genommen hat. Meiner Ansicht nach ist es höchste Zeit, dass sie ihre Erfahrungen auf dem Weg der Schlüsselworte weitergibt und Interessierten über den Kreis der *via integralis* hinaus zugänglich macht.

Oliver: Ja, stimmt, ich war am Anfang wirklich skeptisch, was es auf sich hat mit den Schlüsselworten, auch mit den vergleichbaren Konans aus dem Buddhismus. Jetzt aber habe ich ein ganz neues und für mich auch tieferes Verständnis vieler Bibelstellen gewonnen. Ganzheitlicher, jenseits der üblichen rationalen oder emotionalen Zugänge. Wie ist das eigentlich für dich, so quasi als Profi mit theologischer Ausbildung?

Hella: Das geht mir ähnlich; klar, im Theologiestudium (kath.) und darüber hinaus habe ich diverse Zugänge zu biblischen Texten und Exegesemethoden kennengelernt; darunter vieles, was hilfreich für mich war und ist und ich nicht missen möchte. Aber der Großteil dieser Zugänge geht fast ausschließlich über den Intellekt. Den Weg der Schlüsselworte erfahre ich dagegen existenziell und unmittelbar. Erfahrung ist für mich daher auch der Oberbegriff zu diesem Weg.

Er korrespondiert damit, dass wir uns in der *via integralis* von den Mystikerinnen und Mystikern inspirieren lassen: Menschen, die das Göttliche erfahren, geschmeckt, manchmal auch durchlitten haben.

Wir erfahren etwas, wenn wir uns auf ein Schlüsselwort einlassen. Ich erlebe mich von einem Bibelwort auf einer ganz anderen Ebene als in der wissenschaftlichen Exegese berührt. Auch wenn es natürlich nicht immer schöne Erfahrungen sind. Manche sind zumindest im ersten Moment verstörend. Ich denke, du kennst das auch, dass ein Schlüsselwort dich so tief treffen kann, dass es auch erst mal wehtun oder dich ziemlich durcheinanderbringen kann?

Oliver: Oh ja! Die tiefe Auseinandersetzung mit einem Schlüsselwort geht ja manchmal über viele Wochen, und manchmal trifft es einen dann unvermittelt und mit großer Wucht, gelegentlich auf eine wirklich verstörende Weise. Es offenbart sich etwas, wie du sagst, unmittelbar und existenziell. Und das kann einen dann tatsächlich auch mal aus der Bahn werfen. Daher ist es so wichtig, den Weg tiefer Meditation und mit Schlüsselworten in Begleitung einer erfahrenen Lehrerin bzw. eines Lehrers zu machen, der/die diesen Weg kennt und solche existenziellen Erfahrungen. Für mich war das insbesondere an einer Stelle wirklich ganz wichtig. Man schließt mit einer solchen Erfahrung auch nicht einfach ab, trotz Begleitung kaut man an ihr eine lange Zeit herum, es ist ein langer Weg von Integration und Akzeptanz.

Hella: Stimmt, aber es ist auch ein schöner und sehr inspirierender Weg, der durch die Unmittelbarkeit der Erfahrung stets in den Alltag führt. Das schätze ich generell an der *via integralis* und besonders auch am Unterwegssein mit den Schlüsselwörtern. Immer wieder werden wir auf die Frage zurückgeworfen, wie dieses Wort in unserem Leben ganz konkret Frucht trägt, wie es lebt in uns und durch uns. Das ist etwas, was mir in meiner katholischen Tradition oft zu kurz kommt. Ich erlebe vonseiten der Amtskirche eher die Haltung,

dass die kirchliche Lehre und deren Vermittlung der persönlichen Erfahrung übergeordnet wird und damit der Alltagsbezug für viele Menschen verloren geht oder erst gar nicht entsteht. Wie erlebst du das in deiner Kirche?

Oliver: In der evangelischen Kirche und insbesondere im evangelikalen Bereich gibt es eine viel größere Offenheit gegenüber persönlichen Erfahrungen, das schon. Diese Erfahrungen sind aber meist auf gefühlsmäßige Eindrücke beschränkt und werden oft sofort rational/theologisch eingeordnet. Dass es darüber hinaus weitere Erfahrungsmöglichkeiten gibt, wird jedoch oft negiert, und vieles, was mit Meditation zu tun hat, wird zumindest im evangelikalen Bereich sehr kritisch beäugt. Da gibt es große Sorge vor buddhistischen Einflüssen, vor unbiblischen Inhalten. Ich gebe meine eigenen Kurse in einem evangelisch geprägten Umfeld und muss daher immer wieder erklären, wie Kontemplation z. B. durch Luther selbst gelebt wurde. Biblische Schlüsselworte könnten aber gerade Gläubigen mit einer starken Fokussierung auf das biblische Wort helfen, ihren Horizont zu erweitern. Ich hab da ganz viel Hoffnung, denn es gibt ja eine große Sehnsucht nach tiefen Erfahrungen, nach vertiefter Spiritualität.

Hella: In diesem Sinne wünsche ich Hildegards Buch viele Leserinnen und Leser, die sich dadurch ermutigen lassen, sich mit der *via integralis* und mystischer Spiritualität auseinanderzusetzen und sich vielleicht selbst auf den Weg der Schlüsselworte zu begeben.

Einleitung

»Wenn Religion auf das Auge der Kontemplation verzichtet, bleibt ihr nur noch das Auge des Geistes (dann wird sie von der modernen Philosophie zerrieben) und das Auge des Fleisches (und dann macht ihr die moderne Wissenschaft den Garaus). Wenn die Religion etwas besitzt, das nur sie besitzt, dann ist es die Kontemplation. Das Auge der Kontemplation ist es auch, das, wenn richtig eingesetzt, allen drei Strängen einer gültigen Erkenntnis folgt. Die große, beständige und einzigartige Stärke der Religion liegt also darin, dass sie in ihrem Kern eine Wissenschaft der spirituellen Erfahrung ist.«¹ – In dieser integralen Sichtweise des Bewusstseinsforschers Ken Wilber, in der er darauf hinweist, dass Religion ohne mystische Erfahrung und den kontemplativen Weg verarmt und in der heutigen Zeit keine ernst zu nehmende Partnerin in der Wahrnehmung und Deutung von Weltzusammenhängen ist, erlebe ich eine starke Motivation für die Praxis der Kontemplation und für die Reflexion über die damit verbundenen Erfahrungen, wie es in diesem Buch versucht wird.

Menschen werden geboren, um etwas Neues anzufangen, sagt die jüdische Philosophin Hannah Arendt. Sie spricht von einer Kraft der Geburtlichkeit, die uns durch unser ganzes Leben begleiten sollte.² Unseren Kirchen, die jedes Jahr das Hochfest der Geburt Christi feiern, ist diese Kraft als Wesensmerkmal sozusagen in die Wiege gelegt. In einer Zeit des Übergangs, wie wir sie derzeit dramatisch erleben, tut es uns gut, diesen Kräften deutlicher Raum zu geben. Leider sind wir vielerorts stärker den beharrenden und bewahrenden Kräften ausgesetzt.

Wir sind Teil dieses Übergangs und auch Teil der Lösung dieser Krise. Derzeit muss der spirituell suchende und hellhörende Mensch seinen Weg selbstständig finden und gehen. Damit ist ihm

Selbstverantwortung und Mündigkeit zugemutet. Positiv formuliert: Wir sind als Gläubige dabei, aus den Kinderschuhen herauszuwachsen. Den Weg dazu hat Karl Rahner mit seiner allseits bekannten Aussage formuliert: »Der Fromme von morgen wird ein ›Mystiker‹ sein, ein Mensch, der etwas ›erfahren‹ hat, oder er wird nicht mehr sein.«³ Und in denen, die etwas erfahren haben, wächst eine Gewissheit und ein Vertrauen zu der Wirklichkeit, die der Grund unseres Lebens ist. Es ist **diese** Gewissheit, die einen Gegenpol setzt zu der Brüchigkeit in unserem Leben und uns die Augen öffnet für das Wirken der Geistkraft Gottes in allem Wandel. Ich denke, wir alle müssen Neues lernen, und unsere Kirchen müssen sich als lernende Institutionen begreifen. Für uns heißt lernen,

- dass wir Gott, die Welt, die Menschheit und unsere Beziehung zu ihnen mit anderen Augen wahrnehmen; d.h., dass wir fähig werden, unseren inneren Ort zu verändern, um neue Dimensionen zu sehen;
- dass wir uns bewusst sind, dass wir immer (auch bei unseren Erfahrungen) in Bildern und Konzepten sprechen, für die wir nicht den Anspruch erheben können, dass sie die volle Wirklichkeit abbilden;
- dass das, was wir *glauben*, authentisch ist, weil wir es erfahren haben;
- dass wir keine Berührungsängste zeigen und offen sind für Erkenntnisse aus anderen religiösen und kulturellen Traditionen, die uns helfen, die eigene Tradition besser zu verstehen;
- dass wir – bzw. die heilige Geistkraft durch uns – unsere kreative Energie entfalten, um am lebendigen Schöpfungsprozess teilzunehmen.

Ein solches Schöpfungsgeschehen ist für mich die Schaffung eines kontemplativen Initiationsweges, der in der Kontemplationsschule *via integralis* entwickelt wurde. Wir verdanken ihn einem Impuls von

Pia Gyger, meiner Mitschwester im Katharina-Werk, Basel.⁴ Viele meiner Erkenntnisse sind von ihr inspiriert. Mit ihren spirituellen Visionen hat sie in mir und vielen anderen Perspektivenwechsel und Horizonterweiterungen bewirkt. Sie hat uns gelehrt, individuelle und kollektive Ereignisse evolutiv zu sehen und sie so im Kontext unserer Zeit zu verstehen. Sie war Auslöserin vieler Lernerfahrungen und Begleiterin auf vielen Schritten unseres Weges. Seit den frühen Achtzigerjahren war sie meine Kontemplationslehrerin und später auch meine Zen-Lehrerin.

In diesem Buch soll im ersten Teil die Geschichte dieses Initiationsweges blitzlichtartig beschrieben werden, ebenso die Wurzeln, die dieses Projekt speisen. *Via integralis* verbindet zwei religiöse Traditionen. Es ist uns wichtig, die Gemeinsamkeiten zu sehen, aber auch die Unterschiede zu benennen, zum Beispiel bezüglich der Deutung der letzten Wirklichkeit. Die christliche Perspektive unterscheidet sich vom Buddhismus durch ihre andere Sichtweise im Umgang mit der Materie. Inkarnation, Erlösung und Auferstehung sind Heilsgeheimnisse, die im Leib und mit ihm und der ganzen Schöpfung geschehen. Das mögen kurze Hinweise sein, die es sinnvoll machen, beide religiöse Traditionen von ihrem Glaubenshintergrund transparent werden zu lassen.

Im zweiten Teil des Buches werden Vorträge zu einzelnen biblischen Schlüsselworten eingebracht, die eine Ahnung geben wollen von dem, worum es in dieser Praxis geht. Erfahrung und Reflexion fließen hier in eins. Ich teile die Autorenschaft für diesen Teil mit Lehrerinnen und Lehrern der *via integralis*. Wo nicht eigens ein Name auf die Herkunft des Textes hinweist, stammen die Ausführungen von mir.

Natürlich sind wir nicht die Einzigen, die mit biblischen Schlüsselworten arbeiten. Ich erinnere an den Zen-Meister P. Willigis Jäger OSB (1925–2020), bei dem manche seiner Schülerinnen und Schüler über Schlüsselworte gesessen haben. Aber vor allem an die Zen-Lehrerin Sr. Ludwigis Fabian OSB (1933–2016), die den von

ihr entfalteten Weg »Rhema-Schulung« genannt hat. Mit ihr durften wir in einen Dialog eintreten, der sehr inspirierend für uns war. Was unseren Initiationsweg speziell macht, ist seine Systematik und die Integration in unsere Organisation. Wer von den Lehrenden neben einigen weiteren Voraussetzungen eine bestimmte Anzahl von Schlüsselworten gelöst hat, ist befähigt, die zweite Stufe der Lehrerlaubnis zu erhalten. Diese ist die Basis für das Begleiten von Schülerinnen und Schülern auf dem Weg der Schlüsselworte.