

Gerhard M. Walch

Der Weg ins Paradies

Vortrag vom 17. März 2006

Seit ich vor sechs Wochen eingeladen wurde, über das Paradies einen Vortrag zu halten, lässt mich dieses Thema nicht mehr los. Es hat mich seither jeden Tag beschäftigt.

Anfangs meinte ich, es gäbe dazu nicht viel zu sagen, doch in der Zwischenzeit sind mir über das Paradies jeden Tag neue Einsichten gekommen.

Trotzdem geht es mir nicht so sehr darum, über das Paradies zu sprechen, sondern Wege zu vermitteln, wie wir das Paradies erfahren können.

Da wir alle schon paradiesische Gefühle erlebt haben, ob sie uns noch bewusst sind oder nicht, sehe ich meine Aufgabe darin, Sie anzuregen, sich an Ihre eigenen Paradieses-Erfahrungen wieder zu erinnern.

Schon das Wort "er-innern" weist uns den Weg nach innen, denn das Paradies ist von Anfang an immer schon in uns da und wartet nur darauf, von uns wieder entdeckt zu werden.

Begeben wir uns also auf Entdeckungsreise, auf den Weg zu unserer tiefsten Ur-Sehnsucht, auf den Weg ins Paradies.

Unser eigenes Leben beginnt schon in den ersten neun Monaten unseres irdischen Daseins im Paradies, in diesem Ur-Ozean mit den ozeanischen Gefühlen im Mutterleib.

Erst mit dem Trotzalter mit zwei/drei Jahren treten wir heraus aus dieser seelischen Einheitserfahrung in die Welt der Zweiheit, der Polarität von Ich und Nicht-Ich, Bewusstsein und Unbewusstem, Tag und Nacht, männlich und weiblich, innen und außen, oben und unten, vorher und nachher usw..

In dieser polaren Welt leben wir als sogenannte Erwachsene.

Doch bleibt in der Tiefe unseres Wesens diese Ur-Sehnsucht nach der Erfahrung des Paradieses bestehen.

Diese Erfahrung kann sich in den Sternstunden des Lebens immer wieder durchsetzen und in uns aufleuchten.

Wir erleben dabei Augenblicke, in denen wir ergriffen sind von einer anderen Dimension, wo ein Stück Ewigkeit und Unendlichkeit in unsere sonst so in Raum und Zeit begrenzte Welt herein bricht, wo es mitten in der Dunkelheit und Kälte hell und warm wird und alles in einem besonderen Licht erscheint, wo es mitten in den Geräuschen des Alltags plötzlich still und ruhig wird und eine Fülle, ein Frieden, ein Licht und eine Liebe aufgehen können, die unseren bisherigen Erfahrungshorizont weit übersteigen.

Doch auch wenn wir noch keine so tief gehende Erleuchtungs-Erfahrung oder Ergriffenheit erlebt haben, so gibt es in jedem Leben kleine paradiesische Gefühle, denen wir viel mehr Beachtung schenken sollten.

Lassen wir uns ein auf solche Erfahrungen:

Z. B. in der Natur:

Erinnern wir uns an eine wunderschöne Blumenwiese, in die wir uns am liebsten hinein fallen lassen wollen, oder an einen beeindruckenden Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang oder einen Moment, in dem eine Wolkendecke aufreißt und ein Sonnenstrahl hindurch bricht, wo die Sorgen des Alltags augenblicklich verschwunden sind, oder in einer klaren Nacht an die Unendlichkeit des Sternenhimmels oder an die Weite des Meeres, die uns ein Gefühl von Unbegrenztheit vermittelt.

Ein weiteres Feld für Paradies-Erfahrungen stellt die Kunst dar:

Z.B. ein Bild, das uns ganz hinein nimmt und ein Gefühl wachruft, das wir mit Worten nicht beschreiben können, oder ein Film der uns zutiefst berührt, so dass wir ganz darin aufgehen; oder unsere Lieblingsmusik, die uns ganz erfüllt und wohlthuende Erinnerungen in uns aufsteigen lässt.

Ein weiterer wesentlicher Raum für paradiesische Erfahrungen ist in der Begegnung von Mensch zu Mensch möglich:

Schon in den Augen eines kleinen Kindes, das noch ganz in der Einheitswirklichkeit lebt, können wir ein Stück Paradies erleben, oder in der partnerschaftlichen Begegnung mit einem geliebten Menschen, an den wir uns ganz hingeben, kann im Einswerden mit dem Du eine kosmische Fülle aufgehen.

Wir spüren schon an diesen wenigen Beispielen, dass unser ganzes Leben eigentlich voll ist von Möglichkeiten, paradiesische Erfahrungen zu machen, ja, dass jede Lebens-Situation die beste aller Möglichkeiten dafür ist, sich ganz einzulassen auf das, was in diesem Moment, im jetzigen Augenblick gerade geschieht.

Ganz da sein im Hier und im Jetzt, das ist der Schlüssel zum Paradies, darin berühren sich Zeit und Ewigkeit.

Doch dass diese Präsenz nicht immer so einfach ist und dass nur wenige diesen Weg wirklich gehen, das vermittelt uns die Aussage eines Mystikers über den Weg ins Paradies.

Der Baalschem erzählte:

"Einmal bin ich ins Paradies gegangen, und viel Volk ging mit mir, und je näher ich dem Garten kam, so schwanden sie hinweg, und wie ich durchs Paradies ging, waren noch etliche bei mir; aber als ich am Baum des Lebens stand und mich umsah, war ich fast allein."

(Aus: "Erzählungen der Chassidim" von Martin Buber)

Um bis zum Baum des Lebens zu gelangen, der für die Einheitserfahrung steht, bedarf es eines Übungsweges. Dieser beginnt schon mit einer Vertiefung und Sensibilisierung unserer Sinne, so dass wir über die Sinne zum Sinn kommen und vom Sinnlichen bis zum Übersinnlichen gelangen können.

Dabei geht es nicht um die Quantität, das "Immer noch mehr" und "Immer noch schneller", sondern vielmehr um die Qualität, die wir erst erleben, wenn wir innehalten und verweilen und uns nur auf eines einlassen.

Wenn wir immer nur eines und das mit ganzer Aufmerksamkeit tun, dann können unsere Sinne Tore zum Paradies werden.

Gehen wir also die fünf Sinne durch, so kommt schon im Sehsinn über alles Sichtbare mit seinen Formen und Farben etwas Dahinterliegendes, Unsichtbares, Symbolisch-Geheimnisvolles zum Ausdruck. Schon Novalis sagt: "Alles Sichtbare ist ein in den Geheimniszustand gehobenes Unsichtbares".

Über das Hören lassen wir uns nicht nur von unserer Lieblingsmusik berühren, sondern öffnen uns allen Klängen der Natur bis hin letztlich zum Klang der Stille, der dem Paradies am nächsten ist. Karlfried Graf Dürckheim sagt: "Der Ton des Seins erklingt ohne Unterlass. Die Frage ist, ob wir als Instrument so gestimmt sind, dass er in uns widertönt und wir ihn hören."

Über den Tastsinn erleben wir, dass wir nichts berühren können, ohne nicht selber davon berührt zu werden, d. h. je achtsamer und liebevoller wir etwas berühren, desto achtsamer und liebevoller berührt es uns selbst, desto achtsamer und liebevoller werden wir davon berührt - was für ein paradiesisches Gefühl!

Über den Geruchssinn nehmen wir nicht nur den Duft unserer Lieblingsblume wahr oder den von frisch gebackenem Brot, wir nehmen auch über den Duft-Atem die uns umgebende Luft mit herein und geben umgekehrt die innere Atemluft wieder nach außen ab, wodurch die Grenze zwischen Innen und Außen aufgehoben ist und die Erfahrung von Einssein und von Zusammengehörigkeit aufgehen kann. Der Atem kann uns dabei den Weg ins Paradies vermitteln.

Über den Geschmackssinn kommen wir nicht nur auf den guten Geschmack und den Geschmack unserer Lieblingsspeise, die wir auf der Zunge zergehen lassen, sondern wir können auf den Wohl-Geschmack dieser paradiesischen Einheitswelt kommen, die immer gegenwärtig ist.

Wer auf den Geschmack des Paradieses gekommen ist, dem schmecken alle Dinge nach Paradies.

Um noch praktischer zu werden, können wir einmal unseren Tagesablauf anschauen und uns bewusst machen, welche Paradies-Erfahrungen darin möglich sind:

Schon beim Erwachen macht es einen großen Unterschied, ob wir gleich an den Alltag denken oder uns noch die Zeit gönnen, den Gefühlen und Bildern aus unserer Traumwelt nachzuspüren, die dem Paradies noch näher liegt als unsere rationale, tagbewusste Welt.

Das Thema Zeit ist überhaupt der entscheidende Faktor für Paradies-Erfahrungen im Alltag. Die Frage ist also, wieviel Zeit nehme ich mir, um mitten im Alltag mit paradiesischen Gefühlen in Berührung zu kommen?

Es beginnt schon am Morgen im Bad, wie sehr ich mich z.B. auf das Element Wasser und auf den Kontakt mit mir selber einlasse und geht gleich weiter beim Frühstück, wie weit ich alle Sinne mit hinein nehme, was natürlich alle Mahlzeiten betrifft, wo wir die Möglichkeit haben, eins zu werden mit dem, was wir zu uns nehmen und uns freuen über den schön bereiteten Tisch und den Duft und Geschmack der Speisen. Wichtig auch hier, immer nur eines zu tun: "Wenn ich esse, dann esse ich" sagt der Meister der Zen-Meditation.

Wenn wir essen, dann lesen wir oft noch daneben die Zeitung, haben dabei noch den Radio laufen, sprechen gleichzeitig mit anderen am Tisch und schauen auf das Display des Handys, um zu sehen, wer uns da gerade anruft - was für ein Unterschied!

Eine wichtige Herausforderung für Paradies-Erfahrungen ist unser beruflicher Alltag, in dem wir doch meist mehr als ein Drittel unserer Zeit verbringen.

Dabei geht es zum Einen darum, uns immer wieder Ruhe-Pausen zu gönnen, sozusagen Inseln oder Oasen im Alltag, in denen wir innehalten und spüren, wie wir da sind, zum Anderen darum, die Arbeit selber in einer solchen Weise und in einer solchen äußeren und inneren Haltung zu tun, dass wir dabei wach und gelassen, erfüllt und entspannt, hingegen und doch ganz bei uns sein können. Dann kann sogar während der Arbeit ein paradiesisches "flow"-Gefühl entstehen.

In den Übergängen im Alltag kann uns die einfache 10-Sekunden-Übung helfen, indem wir immer wieder 10 Sekunden innehalten und unseren Atem spüren, bevor wir die nächste Tätigkeit beginnen: z.B. wenn wir eine Arbeit erledigt haben, bevor wir zur nächsten greifen 10 Sekunden innehalten; oder wenn wir ins Auto einsteigen, bevor wir starten 10 Sekunden innehalten; oder wenn wir vor der Haustüre stehen, bevor wir eintreten 10 Sekunden innehalten.

Das schafft Spielraum, Gelassenheit und Selbst-Bewusstsein, ohne viel Zeit in Anspruch zu nehmen und eröffnet kleine Paradies-Momente und Paradies-Fenster im Alltag.

Bei allem, was wir tun, sollten wir nicht nur darauf achten, was heraus kommt, sondern auch darauf, was herein kommt. Denn die Paradies-Erfahrung geschieht immer in uns selbst.

Nach der Arbeit können wir in jeder Begegnung mit uns selbst, mit dem Partner, mit der Partnerin, mit den Kindern und mit Freunden einen Spiel-Raum im eigentlichen Wort-Sinne schaffen, in dem Zeit und Raum relativ werden und ein erfülltes gemeinsames Da-Sein möglich wird. Dabei geht es nicht so sehr darum, was wir tun, sondern wie wir da sind und wahr-nehmen.

So kann der Alltag zum All-Tag werden und wir können zufrieden den Tag beschließen, im Einverstandensein mit dem, was ist.

Was für ein paradiesischer Segen, wenn wir sagen können:

"So, wie es ist, ist es gut."

Dieses Einverstandensein kommt aus der Erfahrung der Einheit. Die Einheit ist nur ein anderes Wort für das Paradies, und der Weg ins Paradies ist somit der Weg der Einswerdung:

Der Weg der Einswerdung ist der Weg der Achtsamkeit und Meditation.

Er beginnt damit, dass ich zuerst mit mir selber eins werde, in Leib, Seele und Geist, d.h. indem ich darauf achte, wie ich im Leib da bin, d.h. in der rechten Haltung, in der Wohlspannung, in der gelassenen Atmung und in der rechten Zentrierung, weiters wie ich in meiner Seele da bin, d.h. in meinen Gefühlen und Bildern und in meiner Hingabefähigkeit, und schließlich wie ich in meinem Geist da bin, d.h. in meinen Gedanken und Vorstellungen, in meiner geistigen Sammlung und Konzentrationsfähigkeit und in meinen Intuitions- und Visionserfahrungen.

Wenn ich in mir eins bin, dann erlebe ich in allem die Einheit, so wie die Meister der Meditation sagen: "Einem Erleuchteten erscheint alles erleuchtet." Dann ist die Trennung aufgehoben zwischen Ich und Nicht-Ich, zwischen Innen und Außen und nicht mehr ich lebe, sondern es, das Paradies lebt, atmet, spricht in mir, durch mich hindurch und aus mir hervor.

Vergänglichkeit und Ewigkeit sind eins geworden. Und eins mit dem Leben erleben wir das paradiesische Gefühl, dass wir durch alle Wandlungen hindurch immer schon mit allem eins waren.

Dazu darf ich Ihnen zum Abschluss noch eines meiner eigenen Gedichte vortragen:

Lebe!

Vergänglichkeit ist Leben.

Die Wandlung ist das Sein.

Statt nach dem Ew'gen streben,

auf 's Leben lass dich ein.

Dort ist schon alles drinnen:

Das Dunkel und das Licht.

Mit allen deinen Sinnen

erleb' sein Angesicht.

Das Angesicht des Lebens

blickt dich aus allem an.

Kein Mühen ist vergebens,

nichts ist umsonst getan:

Das mühelose Mühen,

Gelassenheit im Tun,

das absichtslose Blühen,

das In-Bewegung-Ruh'n.
Tauch ein in dieses Leben,
das dich persönlich meint.
Empfang den tiefsten Segen,
der dich mit allem eint.
Tritt ein in das Geheimnis,
das offen vor dir liegt
und das für den geweiht ist
der mit Hingabe liebt.
So lebe deine Liebe
und lieb' das Leben ganz.
Im Herzen ist der Friede.
Das Leben wird zum Tanz.

Vortrag vom 17. März 2006