Nr. **19** · Juli 2024 · 10 €
Magazin für Transformation

LOGON



HEITERKEIT

www.logon.media

Impressum

Herausgeber/Verlag:
Internationale Schule des Goldenen Rosenkreuzes, Lectorium Rosicrucianum e.V.
Querlandweg 5,
31848 Bad Münder
Vertreten durch den Vorstand Wido Fath (Vors.), Raphael Ensinger, Irmtraut Kistner, Ulrike Martin-Miocic, Matthias Peistrup, Mathias Thiel
Vereinsregister Amtsgericht Hannover VR 3260
UST-ID: DE 115 447 657
www.rosenkreuz.de

Redaktions- und Geschäftsanschrift:
Goldenes Rosenkreuz, LOGON
Im Sanig 1, 57612 Birnbach
E-Mail: editors@logon.media
Tel. 02681-803 44 70
Homepage: www.logon.media

Internationale Redaktion (LOGON online):
Eva Cristina Casciello (IT), Joao Castro (BR), Heiko Haase (DE), Marietta Millet (USA), Ten Mukenga (COD), Anneke Munnik (NL), Wiesia Modrzejewska (PL)

Redaktion Print-Magazin:
Gunter Friedrich (verantwortlich, auch für Anzeigen), Sibylle Bath, Klaus Bielau, Heiko Haase, Isabel Lehnen, Burkhard Lewe, Angela Paap
Enge Mitarbeiter der Redaktion:
Maria Amrhein, René Lukas, Horst Matthäus, Konstantin Scheihing, Catherine Spiller, Anita Vieten

Bildredaktion:
Marion Pellikaan (NL), Ruth Alice Kosnick (DE), Adam Nakielski (PL), Slawomir Michajlidis (PL)

Design/Layout: Sabine Sexauer

Abonnements:
Print-Abo: 36 €, 4 Ausgaben/Jahr
inkl. Versand (Versand Ausland + 16 €)
Digitales Abo: 15 €, 4 Ausgaben/Jahr zum Download (pdf)
fortlaufend, Kündigung jederzeit möglich

Einzelheft:
Print: 10 € inkl.Versand
(Versand Ausland + 4 €)
Digital: 4 €
Zuschlag bei Paketversand

Online-Shop:
https://shop.logon.media

LOGON kaufen/abonnieren:
Tel. 02681-803 44 70 oder:
https://shop.logon.media oder:
E-Mail: editors@logon.media

LOGON fördern:
Über Spenden freuen wir uns (bitte separate Überweisung, Verwendungszweck: Spende LOGON), wir erteilen Zuwendungsbescheinigungen

Bankverbindung:
Schule des Goldenen Rosenkreuzes, LOGON
IBAN: DE30 2546 2160 0051 8719 01
BIC: GENODEF1HMP

Druck:
Onlineprinters GmbH, Neustadt/Aisch, www.onlineprinters.de
Klimaneutrale Produktion

Titelbild: Peter Herrle

Liebe Leserin, lieber Leser,

Heiterkeit hat die LOGON Redaktion über mehrere Monate beschäftigt. Als wir uns in die Geschichte dieses kleinen Wortes vertieften, wurde uns klar, dass es mit seiner Vielschichtigkeit die verschiedensten Herzen und Gemüter über die Jahrhunderte immer wieder bewegt hat. Die Artikel in dieser LOGON-Ausgabe sind die Früchte intensiver Gespräche und Diskussionen. Heiterkeit ist die Frucht eines Zustandes oder Bewusstseinszustandes, die wie ein Chamäleon die Farbe wechselt, wenn man sie in verschiedene bewusstseinsmäßige Umgebungen oder Dimensionen einbettet.

Dort, wo es im Englischen mehrere Begriffe gibt wie „cheerfulness“ oder „serenity“, gibt es im Deutschen das eine Wort, das von der oft oberflächlich wirkenden Äußerung einer Spaßgesellschaft über die philosophische Auseinandersetzung mit dem Zeitgeist bis zur heiligen Dimension der Tiefe einer religiös motivierten heiteren, stillen Weltsicht alles abdeckt, um dem Leben in seinem „Auf und Ab“, den hellen und dunklen Stunden, mit einer gewisse Leichtigkeit des Seins zu trotzen.

Heiterkeit lässt sich nicht umfassend beschreiben, und so greifen die Dichter und Denker nicht selten zu Bildern, Naturbeschreibung oder Geschichten, um den Lesern oder Zuhörern die Kraft, die in der Heiterkeit steckt, zu vermitteln. Oft zeigt sich eine Geisteshaltung, die sich nicht aus unseren Denkmustern entwickelt, sondern den Gleichmut eines durch Erfahrung gereiften Herzens widerspiegelt. Gerade das macht es so schwer, dieses Wort in seiner ganzen Tiefe zu erfassen.

Heiterkeit ist das Ergebnis einer Geisteshaltung des Herzens. Theorien oder andere Gedankengebäude sind schnell entwickelt, werden kurzerhand in den Raum gestellt. Die Geisteshaltung des Herzens ist die Frucht oft langwieriger Lebenserfahrungen, die sich in unserer aufgeklärten Lebensmoderne nicht allzu großer Beliebtheit erfreut. Die moderne Gesellschaft bevorzugt den schnellen Erfolg, der gerne mit einem Lebensgefühl der Angst und Unsicherheit und einem Mangel an heiterem Gleichmut einhergeht.

Die Geisteshaltung des Herzens entwickelt sich aus einer Mischung von dem, was wir uns als Lebenserfahrung erwerben und dem, was wir schon mitgebracht haben. Beides zusammen öffnet im Leben immer wieder eine Tür zu einer Ordnung, die jeder vorher gemachten Erfahrung ihr Grauen oder auch ihre Schönheit nimmt. Wir schauen auf eine Weltenordnung, die jenseits aller Unsicherheiten und Ängste existiert. Sie zu erleben, ist das Ergebnis der Überwindung einer Urangst, der Angst vor dem Sprung ins Ungewisse. Diese Weltenordnung ist vielleicht die Quelle jener Heiterkeit, die sich unabhängig von allen Unsicherheiten und Ängsten entwickelt und der Phantasie des Menschen in den dunkelsten Zeiten Flügel verleiht.



Vielleicht lassen Sie sich durch die Beschäftigung mit den Artikeln von der Heiterkeit in eine andere Welt entführen.

Ihr Heiko Haase



Inhalt

4 Getragen von den sanften Flügeln der Heiterkeit
Isabel Lehnen

10 Mulla Nasruddin – Dummkopf oder Weiser?
Maria Amrhein

14 Die ewige Melodie der Freude
Klaus Bielau

18 Urvertrauen oder Urangst?
Gary Lachman

26 Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder …
Die spielerische Weisheit des heiligen Narren
Burkhard Lewe

32 Heiter
Alfred Bast

38 Froh zu sein bedarf es wenig
Gunter Friedrich

44 Handeln, ohne zu handeln
Horst Matthäus

48 Heitere Vögel
Hans-Christian Zehnter

52 Heiterkeit in düsteren Zeiten.
Heiko Haase

58 Lebendiges Gewahrsein und der Geist der Zusammenarbeit
Konstantin Scheihing im Gespräch mit Mukesh Gupta

66 Heiterkeit – Umkehr der Seele. Ihr Weg im Tarot
Eric Op 't Eynde

72 Die Sonnenbarke
Catherine Spiller

76 Heiterkeit - eine Frucht der Schönheit unserer Seele
Sibylle Bath

80 Der Zen-Mönch und der Derwisch
Peter Herrle

82 Über die Klarheit des Herzens
Frans Spakman

85 **REZENSIONEN**
Lara Weigmann und Wolfgang Maiworm: *Astrologie und Zen* (Gunter Friedrich)
Hans Andréa: *Die Alchemie von J.K. Rowling* (Christoph Reichelt)

88 Leserbriefe



Getragen von den *sanften Flügeln* der *Heiterkeit*



Wahre Heiterkeit kann nicht auf der Verdrängung gegenläufiger Gefühle beruhen. Man wünscht sich und anderen möglichst viel Glück. Aber wie, wenn die höchste Glücksempfindung, wenn wahre Heiterkeit einen Menschen voraussetzte, der auch Allertiefstes gelitten haben muss? Wenn Glücksgefühl überhaupt erst möglich wäre in einem durch Lust und Unlust gereiften Herzen?

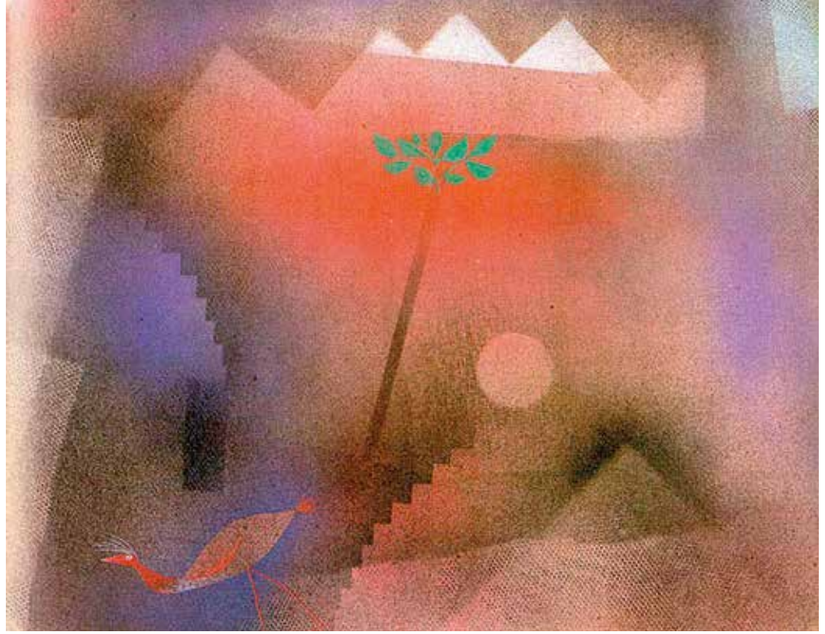
Isabel Lehnen
Deutschland

Es ist eine ernste Sache mit der wahren Freude.
Seneca

Nein, dies ist keine Apologie der Heiterkeit in katastrophalen Zeiten. Gründe, die dafür sprechen, nicht heiter gestimmt zu sein, finden wir reichlich in jeder Tageszeitung, in Talkshows, in Posts im Internet – und im eigenen täglichen Leben. Machen wir den Test. Laufen wir an einem beliebigen Tag (nicht unbedingt geeignet ist der erste sonnige, sommerkündende Tag nach einer langen Reihe von kalten, grauen, verhangenen Tagen) die Straßen einer beliebigen Großstadt entlang, vorbei an hängenden Schultern, tief ins Gesicht gezogenen grauen Kapuzen, Gesichtern, die dumpfe Leere oder stumme Verzweiflung ausdrücken …

Ist vielen Menschen das Lächeln abhanden gekommen? Ist es weltfremd, gar eine Provokation, ein Lächeln zu wagen? In seinem viel beachteten Buch *Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten* schreibt Axel Hacke: *Lächeln wirkt nach innen und nach außen. Es heitert den Lächelnden auf und den Angelächelten auch. Lächeln kann eine Kettenreaktion in Gang setzen. Man lächelt jemanden an, er lächelt zurück, so kommt ein Lächeln in die Welt und wandert weiter. Man muss halt anfangen.*

Foto Wiese: Henry Be auf unsplash



Paul Klee: *Bird Wandering Off,* 1921

Beim Entrümpeln unseres Dachspeichers (übrigens eine Tätigkeit, die mit sofortiger spürbarer Wirkung Heiterkeit und Leichtigkeit hervorruft) fand ich kürzlich einen Artikel, der im Jahr 2015 (also schon in nostalgisch gefärbter Ferne?) erschien. Dort steht als Fazit eines längeren Artikels über die Krisen der Gegenwart: *Es ist schwer zu sagen, ob das Negative und Bedrohliche, ob der Pessimismus und die Misanthropie schon die Oberhand gewonnen haben. Eines jedoch scheint festzustehen: Das Dunkle ist bereits so weit vorgedrungen, dass es selbst zu einer herrschenden Macht geworden ist, gegen die sich die subversive Kraft der Zuversicht richten muss. Sicher ist auch, dass die Leute die Schuld bei anderen suchen werden, wenn sie die Kraft bei sich nicht entdecken.* (*DIE ZEIT*, 27. 8. 2015)

Woher nehmen wir die Zuversicht?

Fragt sich: Woher nehmen wir diese Zuversicht, diese innere Kraft? Immer schon habe ich Menschen zutiefst bewundert, die angesichts größter innerer und äußerer Herausforderungen nicht nur ihre innere Freiheit und menschliche Würde bewahrt haben, sondern auf wunderbare Weise über sich selbst hinausgewachsen sind – wie etwa der KZ-Überlebende Viktor Frankl.[1]

Geradezu unglaublich erscheint es, dass Menschen in unvorstellbar beängstigenden Lebenslagen auch noch Humor zeigen können. In einem Zeitungsartikel, den ich vor Jahren gelesen habe und der mir unvergesslich geblieben ist, wird über Inhaftierte in einem Gefangenenlager der Nazis für britische Staatsangehörige berichtet: Durch allerlei gewitzte Einfälle trieben sie subtilen Spott über ihre Haftbedingungen und machten sich diese so einigermaßen erträglich.

Offensichtlich eignet sich die Fähigkeit zu Humor als Waffe gegen die unvermeidlichen Heimsuchungen unseres Daseins. Sie zeugt, wie Friedrich Schiller in seinem Essay *Das Erhabene* meint, davon, dass der Mensch eine Freiheit in seiner Brust trägt, die ihn über alles Leiden erhebt.

Heiterkeit in misslichen Umständen erfordert eine gewisse Distanz zu sich selbst und zu den eigenen Erwartungen, eine Haltung der Gelassenheit gegenüber möglichen Ergebnissen oder Auswegen.

> Das Vergnügtsein eines leichten Herzens hat nichts mit Einverstandensein mit einem Unrecht oder mit der Leugnung von erlittenem Schmerz zu tun

Gelassenheit hat mit Loslassen zu tun. Es ist ähnlich wie mit dem Verzeihen – einem Nicht-mehr-Nachtragen. Das Vergnügtsein eines leichten Herzens hat nichts mit Einverstandensein mit einem Unrecht oder mit der Leugnung von erlittenem Schmerz zu tun. Heiterkeit ist eine Haltung von großer Anmut, die einhergeht mit Güte und Weisheit.

Sollen wir also immer heiter und innig lächelnd durch unseren Alltag schweben und unsere Mitmenschen mit unserer strahlenden Gegenwärtigkeit beglücken? Immer „gut drauf“ sein? Leben wir nicht bereits ohnehin in einer „Gesellschaft im Dauerrausch“, wie der Philosoph Wilhelm Schmid in seinem lesenswerten Buch über das *Glück* bedauernd feststellt? Einer Gesellschaft, geprägt von „Glückssucht“, die unfähig ist zu trauern und sich stattdessen das Leben mithilfe von Alkohol, Drogen und Psychopharmaka oder auch mit *„binge watching“* von Netflix-Serien mehr oder weniger erträglich macht?

Wahre Heiterkeit kann nicht auf der Verdrängung gegenläufiger Gefühle beruhen. Christian Morgenstern schreibt: *Möglichst viel Glück, sagt man. Aber wie, wenn die höchste Glücksempfindung einen Menschen voraussetzte, der auch Allertiefstes gelitten haben muss? Wenn Glücksgefühl überhaupt erst möglich wäre in einem durch Lust und Unlust gereiften Herzen? Wer möglichst viel Glücksmöglichkeiten fordert, muss auch möglichst viel Unglück fordern, oder er negiert ihre Grundbedingungen.*

Und weiter sagt er: *Sollte in immer höherer Erkenntnis und Liebe (in immer höheren Formen) nicht die Möglichkeit immer höheren Glücks liegen?*

Können wir das: Heiterkeit aus eigenem Entschluss und aus eigener Kraft? Das Geschenk schmerzlicher Erfahrungen kann darin bestehen, dass wir auf unserem eingeschlagenen Weg innehalten und beginnen, über uns und über das Leben überhaupt nachzudenken. Vermutlich müssen wir gelitten haben, um Mitgefühl, Weisheit und Heiterkeit aus ihrer Gefangenschaft in uns zu erlösen.

Nicht jeder braucht hierzu harte Schicksalsschläge. Doch steckt eine tiefe Wahrheit in den Worten des mittelalterlichen Mystikers Meister Eckehart: *Leiden ist das schnellste Pferd zur Vollkommenheit*.

Wie gelangen wir zu einem wirklich stimmigen Leben?

Wie können wir aber zu jenem Gleichmut gelangen, der es uns ermöglicht, heiter zu sein – egal, ob wir uns gerade ganz oben oder ganz unten auf dem Glücksrad Fortunas befinden? Hier öffnet sich eine Tür und gibt den Blick frei auf eine neue Ebene. Neu? Na ja. Die alten Griechen wussten es bereits: Ein wirklich stimmiges Leben, *eudaimonía*, ist nur zu erreichen in Übereinstimmung mit einer göttlichen Weltordnung, wenn wir uns als Teil der Fülle des Unendlichen erfahren.

Was vielen Zeitgenossen zu schaffen macht, mal abgesehen von der Unzahl von Ängsten und Beschwerden, die unser Dasein hier auf Erden mit sich bringt, ist, dass sie keinen Sinn erkennen können in all dem, was in und um sie herum geschieht, dass sie nichts von dem erkennen, was – um mit Goethes *Faust* zu sprechen – „die Welt im Innersten zusammenhält“.

Es gibt ein Lachen, das in der Harmonie der Sphären eines wohlgesonnenen Universums widerklingt

Klar kann ich mit Witz und Humor meine Todesverachtung laut hinausrufen in ein scheinbar gleichgültiges Universum. Das befreit mich aber noch lange nicht von dem unausweichlichen Wissen um meine Sterblichkeit, um die Vergänglichkeit all dessen und all jener, die ich geliebt habe. In Retrospektive, nicht erst in der Sterbestunde, verlieren viele Dinge, die ich einmal für sehr erstrebenswert hielt, all die Dramen, die mein Lebensrad in Schwung gehalten haben, an Wichtigkeit. Das kann mich zutiefst deprimieren. Oder soll mich DAS etwa heiter stimmen?

Womöglich verspüre ich bei einem solchen Rückblick aber auch den Impuls zu einem ungemein heilsamen, befreienden Lachen. Zu einem Lachen, das in der Harmonie der Sphären eines wohlgesonnenen Universums widerklingt. Das auf mein Lachen und Rufen antwortet.

Wilhelm Schmid spricht vom „Glück der Stimmigkeit“, von einer „Fülle der Erfahrungen von Transzendenz im Metaphysischen“: *Sehr gut vorstellbar, dass dies der wesentlichste Beitrag dafür ist, ein erfülltes Leben zu realisieren: Das Leben zu öffnen zu einer Dimension der Transzendenz, die die Grenze des endlichen Lebens überschreitet …*

Solche Einsichten können eine tiefgreifende Hilfe sein. Aber sie helfen, wie ich finde, nur wenig, solange sie Kopfgeburten bleiben. Wir können oft mit Erstaunen beobachten (nicht nur an anderen!), dass der Mensch lieber weiterhin leidet, als sich von seinen gewohnten Gedanken- und Gefühlsmustern zu verabschieden. In der modernen Forschung führt man dies auf neuronale Bahnen im Gehirn zurück, die durch unseren beständig wiederholten Input zu tief eingegrabenen Spurrillen werden und die uns überdies süchtig werden lassen nach unserer gewohnten toxischen Dosis Negativität. Das scheint sich dann richtig gut anzufühlen. Die Medien verdienen jedenfalls jede Menge Geld an der allgemeinen Lust am Untergang.

Wir können die vertraute Realitätsebene verlassen

Die gute Nachricht ist: Wir können neue neuronale Bahnen im Gehirn schaffen. Unser Herz ist der Schlüssel dazu, wenn es sich – endlich – öffnet und bei den Prozessen der Erneuerung liebevoll und freudig mitwirkt. Wenn wir gewillt sind, die vertraute Realitätsebene zu verlassen, lösen sich die Dinge in Heiterkeit auf. Wenn es uns „ernst“ damit ist, uns einem geistig-seelischen Transformationsprozess anzuvertrauen, wandelt sich Leid zu Freude. Wir ent-decken die Freude als unser Geburtsrecht. Sie wohnt unserem Wesen bereits inne.

Tiefe, ursachenlose Freude ist Wirksamkeit unseres himmlischen Wesens



Foto: Stephanie Pratt auf Pixabay

Heiterkeit ist ursprünglich ein meteorologischer Begriff, der das Lichte des Himmels bezeichnet. Heiterkeit – die tiefe, ursachenlose Freude, die nicht von glückhaften äußeren Umständen abhängig ist – ist Licht, Farbe, Klang, ist Wirksamkeit unseres himmlischen Wesens.

Auf den sanften Flügeln dieser himmlischen Schwingung können wir uns in die Lüfte erheben und aus der Vogelperspektive einen Blick auf die Bühne unseres Lebens und des menschlichen Treibens allgemein werfen. Bei allem Mitgefühl – das ist sehr komisch, tragisch-komisch, und enorm befreiend! Es geht dann nicht mehr so sehr darum, die Schwere des Lebens zu bewältigen, sondern sie zu verwandeln. Gemeinsam mit anderen, die auch gerade dabei sind, das „Fliegen“ zu lernen.

Heiterkeit ist kein spirituelles *Bypassing*. Sie durchlichtet das Dunkel und zeigt den Ausweg. Von dem Schmerz und der Traurigkeit des Getrenntseins führt sie zur Freude des Verbundenseins mit der heilenden, heiligen Quelle allen Seins. ●

[1] Eines seiner Bücher trägt den Titel: *Trotzdem Ja zum Leben sagen*



Anonyme Miniatur (türkisch)

Maria Amrhein
Deutschland

Nasruddin ist der Mensch, der sich einerseits seiner Herkunft aus dem Ewigen bewusst ist und dadurch Zugang zur ursprünglichen Weisheit besitzt und sich andererseits als Teil dieser vergänglichen Natur empfindet mit all ihren Fehlern und Schwächen. Die Nasruddin-Anekdoten besitzen eine tiefere Ebene. Wir lachen über sie, über die Torheit und Einfalt der anderen, bis wir bemerken, dass wir auch über unsere eigene Dummheit lachen.

Mulla Nasruddin – Dummkopf oder Weiser?

„Wie alt bist du, Mulla?“
„Vierzig.“
„Aber dasselbe hast du gesagt, als ich dich vor zwei Jahren gefragt habe.“
„Ja, denn ich stehe stets zu dem, was ich gesagt habe.“

Nur ein Witz? Als Europäer würden wir das wahrscheinlich so sehen. Ganz anders im Orient und da besonders im Sufismus. Dort werden solche Erzählungen sehr gerne als Lehrgeschichten genutzt.

Eine besonders beliebte Figur solcher Legenden ist Mulla Nasruddin (auch: Nasrudin, Nasreddin). Er taucht in der gesamten arabischen und persischen und zentralasiatischen Welt auf und fast jeder Muslim zwischen Marrakesch und Peking kennt seine Anekdoten.

Auf dem Umschlag des Büchleins *Die fabelhaften Heldentaten des weisen Narren Mulla Nasrudin* von Idries Shah, liest man: „Meister lächelnder Weisheit und liebenswürdigste Schelmenfigur der Weltliteratur. Humorvolle und hintergründige Geschichten über die schönsten Narrheiten des großen Meisters verdeckter Spiritualität, die dem Leser augenzwinkernd den Spiegel vorhalten – und ihm so die Augen für das Wesentliche öffnen.“[1]

Es geht um die Wahrheit des Augenblicks

So entdecken wir in der obigen Geschichte einen Menschen, der in der Vergangenheit gefangen ist, und nicht auf die aktuelle Gegenwart reagieren kann. Ihm entgeht die Wahrheit des Augenblicks, weil er sich nicht von alten Standpunkten lösen kann, die schon längst überholt sind.

Alle Nasruddin-Anekdoten besitzen diese tiefere Ebene. Wir lachen über sie, über die Torheit und Einfalt der anderen, bis wir bemerken, dass wir auch über unsere eigene Dummheit lachen.

Wenn wir an diesem Punkt mit Heiterkeit reagieren können, ist das immerhin schon mal ein Zeichen, dass wir uns mit einigem Abstand betrachten können. Wir nehmen uns nicht mehr ganz so ernst, sondern gestehen uns zu, Fehler zu machen, nicht perfekt zu sein.

Ein Mensch, der voller Ehrgeiz seine egozentrischen Ziele verfolgt, hat in den allermeisten Fällen keinen Humor. Er muss dann mit Ärger und Gegenwehr antworten, wenn ihm jemand den Spiegel vorhält.

Bei den Sufis ist der Esel das Symbol für das störrische Ego, das seinen eigenen Willen durchsetzen will und oft nicht das macht, was sein Herr mit ihm beabsichtigt. Es ist jedoch nicht sinnvoll, dieses Ego zu töten, denn wir brauchen es, um in dieser Welt existieren zu können. Eine schöne Geschichte macht das deutlich:

Mulla Nasruddin erzählt seinem Nachbarn, dass er gerade dabei ist, seinem Esel das Fressen abzugewöhnen. „Stell dir doch einmal vor, was man dadurch sparen kann. Ich werde bald ein reicher Mann sein."
Nach ein paar Tagen trifft er seinen Nachbarn wieder auf der Straße.
„Und, Mulla? Hast du deinem Esel das Fressen schon abgewöhnt?"
„Ach, ich hatte so ein Pech", antwortete dieser, „gerade als er es kapiert hatte, ist er gestorben."

Es gibt Hunderte von Eselgeschichten von Mulla Nasruddin, worin viele der Eigenarten unseres Egos wunderbar sichtbar werden.
Eine möchte ich noch erzählen:

Mulla Nasruddin reitet verkehrt herum auf seinem Esel, also mit dem Gesicht zum Hinterteil.
Verwundert beobachten ihn die Dorfbewohner. „Aber Mulla, warum reitest du denn verkehrt auf deinem Esel?" fragen sie neugierig.
Darauf antwortet Mulla Nasruddin: „Ihr irrt! *Ich* reite richtig herum. Der Esel läuft nur falsch herum."

Wenn wir diese Geschichte unter dem Gesichtspunkt des Gesagten betrachten, sehen wir, dass es – gegen allen äußeren Anschein - unser Ego ist, das in die falsche Richtung unterwegs ist. Unser inneres Geistwesen, der Mullah, der Meister, schaut immer in die richtige Richtung.
Darum wird der spirituelle Pilger oft ein paradoxes Verhalten an den Tag legen, das von anderen mit Unverständnis und Argwohn erwidert wird.

Deswegen wird ein Derwisch auch immer als ein Narr betrachtet. Aber er kümmert sich nicht darum, was andere von ihm denken. Er tut das, was ihm der Geist im jeweiligen Moment eingibt, auch wenn es, äußerlich gesehen, noch so absurd ist.

> Er tut das, was ihm der Geist im jeweiligen Moment eingibt, auch wenn es, äußerlich gesehen, noch so absurd ist

Die Geschichte mit Nasruddin als Bettler macht das deutlich:
An Markttagen stellte sich Nasruddin oft an die Tür zur Moschee, um zu betteln. Doch immer, wenn ihm die Leute zwei Geldstücke zur Auswahl anboten – ein größeres und ein kleineres – nahm er das Kleinere.
Als die Leute das eine Weile beobachtet hatten, sagten sie zu ihm: „Mulla, warum nimmst du denn nicht das große Geldstück? Dann hast du in kürzerer Zeit das Doppelte verdient."
„Das mag stimmen", sagte Nasruddin, „aber wenn ich jedesmal das größere nehme, werden die Leute aufhören mir etwas zu geben. Sie wollen doch eigentlich beweisen, dass ich verrückter bin als sie. Und dann hätte ich gar kein Geld mehr."

Die Gedankengänge und Motivationen eines Strebenden auf dem geistigen Weg sind für den auf die stoffliche Welt Ausgerichteten undurchschaubar und unverständlich. So nimmt ein Derwisch oft die Rolle des Unerleuchteten ein, um eine Wahrheit noch eindrucksvoller darzustellen.
Es gibt eine schöne Anekdote, die den oberflächlichen Glauben an Ursache und Wirkung in Frage stellt:

Als der Mulla eines Tages durch eine schmale Gasse ging, fiel ein Mann von einem Dach – ihm genau auf den Kopf. Der Mann blieb unverletzt, aber Nasruddin musste ins Krankenhaus gebracht werden.
„Welche Lehre zieht ihr aus diesem Ereignis, Meister?" fragte ihn ein Schüler.
„Hüte dich vor dem Glauben an das Unvermeidliche, auch wenn Ursache und Wirkung unvermeidlich scheinen. Und nimm dich in acht vor theoretischen Fragen wie: wenn ein Mann vom Dach fällt, wird er sich das Genick brechen?
Er fiel – aber mein Genick ist gebrochen."[2]



Foto: Anna Maria Crispino auf Pixabay

Warum gefallen mir diese Nasruddin-Geschichten so gut?

Nasruddin betrachtet seine eigenen und die Fehler der anderen mit Heiterkeit. Er will nichts verändern, es geht ihm nur um Selbsterkenntnis. Er kann die Ereignisse aus einer bestimmten Distanz heraus betrachten und geht spielerisch damit um.
So öffnen sich Möglichkeiten zur Weiterentwicklung, die vorher nicht bemerkt wurden, weil der Blick zu einseitig war. Nichts muss sein – alles darf sein.

Nasruddin hat keinerlei Schuldgefühle wegen seiner Dummheit und tadelt auch niemanden. Er versucht nicht, etwas zu verstecken, sondern zeigt seine Unwissenheit offen vor aller Welt. Es erheitert ihn, wenn er bei sich selbst und anderen Verhaltensweisen entdeckt, die ihm völlig verrückt vorkommen.

> Er kann alles annehmen und will nichts vermeiden. Freude und Leid gelten ihm gleich viel

Nasruddin ist der Mensch, der sich einerseits seiner Herkunft aus dem Ewigen bewusst ist und dadurch Zugang zur ursprünglichen Weisheit besitzt und sich andererseits als Teil dieser vergänglichen Natur empfindet mit all ihren Fehlern und Schwächen. Mit den Augen der Ewigkeit kann er lächelnd auf die Unvollkommenheit und Narrheit dieser stofflichen Welt herabblicken und sie liebevoll mittragen.

Er kann alles annehmen und will nichts vermeiden. Freude und Leid gelten ihm gleich viel. Er ist nicht mehr Sklave seines Egos mit all seinen Forderungen und Bedürfnissen und nimmt es nicht mehr ganz so ernst.

So erhebt er sich über den Ernst des Lebens in die Heiterkeit und Liebe der Kinder Gottes, die sich im Strom des Lebens geborgen wissen. ●

[1] Idries Shah, *Die fabelhaften Heldentaten des weisen Narren Mulla Nasrudin*, Verlag Herder 2013
[2] Aus: Idries Shah, *Die Sufis*, Eugen Diederichs Verlag 1982, S. 59

Alle anderen Geschichten sind in leicht abgewandelter Form dem Buch *Die fabelhaften Heldentaten des weisen Narren Mulla Nasrudin* von Idries Shah entnommen.

Urvertrauen oder Urangst?

Gary Lachman
England

Foto: Pexels auf Pixabay

Vertrauen in alles, was auch kommen mag, ist Mangelware in unserer Zeit, und diejenigen, die ein gewisses Maß davon besitzen, werden von anderen, die es nicht besitzen, normalerweise für dumm oder naiv gehalten. Es ist ein Vertrauen, dass das Leben es gut mit uns meint, auch wenn wir dafür keine Beweise besitzen, sondern viele Umstände eher das Gegenteil zu beweisen scheinen.

Jean Gebsers Durchbruch zum Vertrauen

Als Jugendlicher erlebte der deutsch-schweizerische Philosoph Jean Gebser (1905-1973) etwas, das ihn sein Leben lang geprägt hat. Es floss später in das Werk ein, das ihn weltbekannt machte: *Ursprung und Gegenwart*, eine monumentale Geschichte des menschlichen Bewusstseins in seinen unterschiedlichen Strukturen. Oberflächlich betrachtet war Gebsers Erfahrung nicht ungewöhnlich; die meisten von uns haben sich irgendwann in einer ähnlichen Situation befunden. Aber die plötzliche Herausforderung, über die andere nicht mehr viel nachgedacht hätten, führte Gebser zu einer tiefgreifenden Einsicht.

Was war passiert? Er musste im Schwimmunterricht von einem Sprungbrett springen, das sich hoch über einem tiefen Wasser befand. Schwimmen zu lernen war in seiner Schule Pflicht, und für ihn ging es darum, das „Freischwimmer-Abzeichen“ zu erhalten. Dazu musste er von einem drei Meter hohen Sprungbrett springen und sich zehn Minuten lang über Wasser halten. Zu der Zeit hatte der junge Gebser schon einige Begegnungen mit dem

Ich verlor die Furcht vor dem Ungewissen. Ein Vertrauen in die Kräftequellen des Daseins begann zu reifen

Wasser hinter sich. Als er ein Jahr alt war, führte eine Unachtsamkeit seiner Mutter dazu, dass er in der Badewanne fast ertrank. Und einige Jahre später rutschte er auf einer steilen Klippe aus und stürzte beinahe in einen Fluss. Jetzt stand er also auf dem Sprungbrett; die anderen Jungen spornten ihn an und der Lehrer wartete. Bewusst und buchstäblich musste er sich in das hinabstürzen, was ihn Jahre zuvor traumatisiert hatte.

In diesen wenigen Momenten, ehe er den ersten von vielen weiteren „Sprüngen ins Ungewisse“, die noch kommen sollten, wagte, kristallisierte sich in ihm etwas heraus, das später zu einer leitenden Erkenntnis seiner Arbeit werden sollte. *„Erst Jahrzehnte später wurde mir bewusst“*, so schrieb er in seinen unvollendet gebliebenen autobiographischen Notizen *Die schlafenden Jahre*, *„dass ich damals die Furcht vor dem Ungewissen verlor, und dass in mir selbst ein Vertrauen zu reifen begann, welches sich später bestimmend auf meine ganze Lebenshaltung auswirken sollte: das Vertrauen in die Kräftequellen des Daseins, der unverstellte Zugang zu ihnen, jene innere Sicherheit, die wahrscheinlich nur dann ganz zur Wirkung kommen kann, wenn es uns gelingt, das, was wir tun, nicht um unserer selbst willen zu tun.“*[1]

Diese Zuversicht angesichts großer Ungewissheiten bildete die Grundlage für Gebsers Begriff des „Urvertrauens“, eines tiefen Gefühls des Aufgehobenseins und der Akzeptanz des Lebens. Das Gegenstück dazu bildet die „Urangst“, die unterschwellige Angst, die unsere Haltung gegenüber der Welt meist prägt.

Sie ist uns sehr vertraut, diese Angst, dieses tiefe Unbehagen, das der Philosoph Søren Kierkegaard als die Grundsituation des Menschseins bezeichnete. Sie wurde von Martin Heidegger und den nachfolgenden Existentialisten aufgriffen. Es handelt sich nicht um eine Angst vor irgendetwas Bestimmtem, sondern um eine frei schwebende Angst. Der Philosoph Leszek Kolakowski sprach vom Leben im „Gefühl der allumfassenden Krise, deren Ursachen sich uns nicht erschließen …“. Zunächst war der Begriff der Urangst ungewohnt, doch dann wurde er Teil des allgemeinen Sprachgebrauchs. Im Englischen gibt es das deutsche Wort Angst sogar als Verb: *„we can ‚angst‘ about something“*. Mag sie klein sein oder groß, eine gewisse Sorge begleitet uns fast immer.

Ihr Gegenteil, das Urvertrauen, das der junge Gebser fand, als er, wie der Schriftsteller Joseph Conrad es formulierte, „in das zerstörerische Element“ eintauchte, in das unbekannte und sehr tiefe Wasser, ist weniger verbreitet. Vertrauen in alles, was auch kommen mag, ist Mangelware in unserer Zeit, und diejenigen, die ein gewisses Maß davon besitzen, werden von anderen, die es nicht besitzen, normalerweise für dumm oder naiv gehalten. Aber so wie die Urangst keine spezielle Ursache und keinen erkennbaren Grund hat, war das Vertrauen, das der junge Gebser erlebte, als er vom Sprungbrett sprang, nicht auf etwas Bestimmtes bezogen. Es war kein Vertrauen in den Bademeister, der ihn hätte retten können oder in seine Klassenkameraden, sondern in die Quellen des Lebens selbst. Es war ein Vertrauen, dass das Leben es gut mit uns meint, auch wenn wir dafür keine Beweise besitzen, sondern viele Umstände eher das Gegenteil zu beweisen scheinen.

In den Jahren, die auf seinen Sprung ins Unbekannte folgten, hatte Gebser mehr als nur tiefes Wasser zu befürchten. Man könnte, metaphorisch gesprochen, sagen, dass sich das „tiefe Wasser“ für ihn bald über einen großen Teil Europas erstreckte. Seine Familie litt in den frühen 1920er Jahren unter einer finanziellen Krise. Die Beziehungen zwischen seinen Eltern waren nicht gut, und 1922 starb Gebsers Vater an den Folgen eines



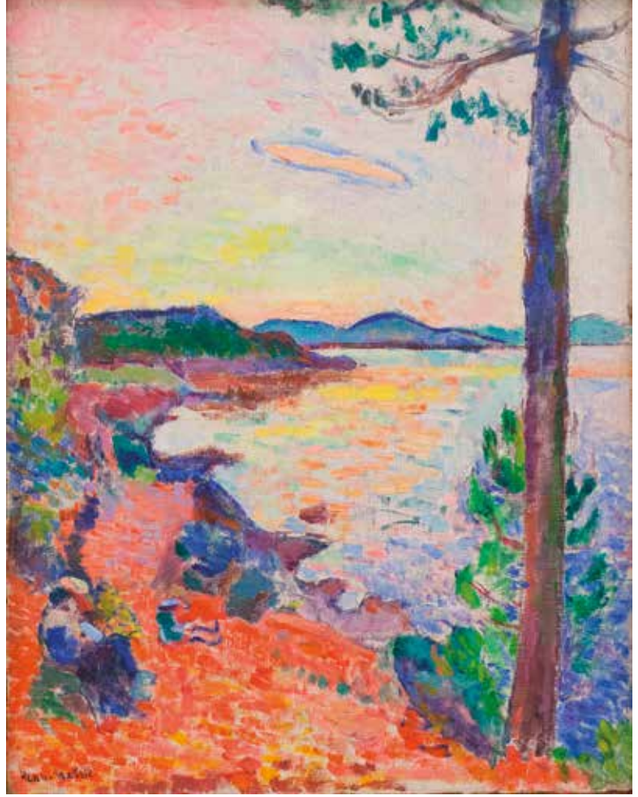
Foto: obias Hämmer auf Pixabay

Selbstmordversuchs. Der junge Gebser war gezwungen, die Schule zu verlassen und Arbeit zu finden. Das gelang ihm in einer Bank, aber er war dort nicht mit dem Herzen dabei, und so machte er erneut einen Sprung, lehnte die ihm angebotene, gut bezahlte Stelle in der Bank ab und stürzte sich zusammen mit einem Freund in ein kurzlebiges Verlagsprojekt. (Gebser war auch Dichter, obwohl er später als Philosoph bekannt wurde.)

Von den späten 1920er Jahren bis zum Ausbruch des Zweiten Weltkriegs führte er ein Wanderleben, das ihn quer durch Europa trug. Immer, wenn er sich irgendwo niedergelassen hatte, wagte er sich erneut ins Unbekannte, kurz ehe die Gefahr zuschlug. Im Jahr 1929 verließ er Deutschland, als Hitlers Nazis ihren Aufstieg zur Macht begannen. In Spanien, während des Bürgerkriegs, entkam er Francos Faschisten, kurz bevor seine Wohnung bombardiert wurde. An der französischen Grenze wurde er fast erschossen, aber es gelang ihm gerade noch, sie zu überqueren. Gleiches kann man von seinem Freund, dem spanischen Dichter Federico Garcia Lorca, nicht sagen: er wurde von den Nationalisten erschossen. Wenige Jahre später, als die Nazis, deren Aufstieg er ein Jahrzehnt zuvor miterlebt hatte, ganz Europa bedrohten, gelang es Gebser, die Grenze von Frankreich, das bald fallen würde, zu überqueren, kurz ehe sie geschlossen wurde. Er erreichte die Schweiz, wo er zusammen mit anderen Exilanten blieb und den weiteren Verlauf der Katastrophe abwartete.

Durch all dies wuchs in Gebser die Einsicht in das, was er Jahrzehnte zuvor bei seinem ersten Sprung ins Ungewisse gefunden hatte. Das Urvertrauen, das ihm bei seinem ersten Sprung geholfen hatte, leitete ihn auf seinem Weg durch die immer gefährlicher werdenden soziopolitischen Strömungen, die den Kontinent durchzogen. Während seiner Zeit in Spanien empfing er die zentrale Intuition für sein Werk, dessen Ausarbeitung er sich in den folgenden Jahrzehnten widmete. Er sammelte Beweise für die Idee, dass sich das menschliche Bewusstsein seit seinem ersten Auftreten vor vielen Jahrtausenden in verschiedenen Schritten mutiert hat und nun, im frühen 20. Jahrhundert, eine erneute Mutation begonnen hat. Es war eine „blitzartige Einsicht“, die er während der Arbeit an einer Studie über Rilkes Lyrik erhielt.

Das menschliche Bewusstsein hat sich in verschiedenen Schritten mutiert und nun, beginnend im 20. Jahrhundert, findet eine neue Mutation statt



Henri Matisse, *Die Bucht von Saint-Tropez*

Rilkes „Ja“ zum Leben – trotz allem

Es ist interessant, dass Rilkes Poesie eine solche Wirkung auf Gebser hatte. Auch Rilke wusste von dem, was Gebser Urvertrauen nannte. In einem Text mit dem Titel *Erlebnis I* versuchte Rilke, ein eigenartiges Gefühl zu beschreiben, das ihn 1912 während eines Aufenthaltes auf Schloss Duino (an der norditalienischen Adriaküste) überkam, wo er die Inspiration zu seinen *Duineser Elegien* erhielt. Er ging auf dem Gelände des Schlosses spazieren und stieß auf einen kurzen, strauchartigen Baum, der sich genau auf seiner Schulterhöhe verzweigte. Rilke lehnte sich in das Geäst und fühlte sich bemerkenswert entspannt, „eingeruht“, wie er schreibt. Bald geriet er in eine Art mystischen Zustand. „Es war, als ob aus dem Innern des Baumes fast unmerkliche Schwingungen in ihn [Rilke] übergingen.“ Berührungen, die er normalerweise nicht wahrgenommen hätte, drangen in sein Bewusstsein und er fühlte sich so, als sei er „auf die andere Seite der Natur geraten“, in ihre Innerlichkeit, ihre Innenwelt. Alles, was er betrachtete, schien ihn auf eine Einsicht hinzuweisen, auf eine Bedeutung, die kurz davor stand, sich ihm zu offenbaren. Bei anderer Gelegenheit überkam ihn eine tiefe Ruhe und Stille und er fühlte, dass „alles mit mir im Einklang war“ und er einen Raum betreten hatte, der so „ungestört wie das Roseninnere“ war.

Aus diesem großen Frieden heraus, diesem „engelhaften Raum, in dem man ganz still ist“, entstand die kraftvolle poetische Vision des Engels der *Elegien*. Der Engel war „schrecklich“, das heißt furchterregend und ungeheuerlich, doch seine Botschaft an den Dichter war, dass es seine Aufgabe sei, die Dinge der Erde zu „loben“, die gewöhnlichen, alltäglichen Dinge. Er sollte nicht von unaussprechlichen Geheimnissen singen – die kannte der Engel schon –, sondern von der einfachen und doch unbegreiflich wundersamen Existenz von „Haus, Brücke, Brunnen, Tor, Krug, Obstbaum, Fenster ...“. Denn sie so auszusprechen, wie der Dichter es tut, steigert ihr Sein auf eine Weise, die, würde er stumm bleiben, sie nicht erreichen könnten. Dies ist das „Lob trotzdem“, von dem Rilke in seinen *Sonetten an Orpheus* sang, ein „Ja“ zum Leben, das trotz aller Leiden und Schmerzen im Herzen des Dichters aufsteigt. Ein „Ja“ trotz aller Ungewissheiten, das in demselben Vertrauen wurzelt, das Gebser bei seinem Sprung vom Sprungbrett entdeckte und das ihm auf seinem Weg durch die weiteren Krisen des Lebens half.

Arthur Koestlers Blick ins Vollkommene

Dieses Vertrauen oder, anders ausgedrückt, das Fehlen von Angst angesichts der Ungewissheiten, kann in scheinbar aussichtslosen Situationen auftauchen und durch Unerwartetes geweckt werden. Als Korrespondent für eine britische Zeitung während des Spanischen Bürgerkriegs kam der Schriftsteller Arthur Koestler dem Tod so nahe wie Gebser, aber für ihn dauerte dies viel länger. Koestler wurde von den Faschisten verhaftet – er hatte eine kommunistische Vergangenheit – und

Das Unendliche macht sich zu etwas Konkretem und Realem

verbrachte mehr als drei Monate im Gefängnis in der Erwartung, jeden Moment erschossen zu werden. Jeder Tag konnte sein letzter sein. Schließlich wurde er jedoch entlassen.
In seiner Autobiografie berichtet Koestler, dass er, um sich die Zeit zu vertreiben, mit einem abgebrochenen Stück Eisenfeder aus seinem Bett mathematische Formeln an die Wand kratzte (es war ihm verboten zu schreiben, er erhielt weder Bleistift noch Papier).

Als es ihm gelang, den Beweis des Euklid, dass die Anzahl der Primzahlen unendlich ist, auf die Wand zu kratzen, geschah etwas Merkwürdiges.[2]
Koestler geriet beim Betrachten der Formel in einen Zustand der Entrückung, in dem er alles um sich herum vergaß. Wie kam es dazu? Die Formel enthielt eine „bedeutungsvolle und umfassende Aussage über das Unendliche“. Warum war das so wichtig? Weil sie das Unendliche zu etwas Konkretem und Realem machte und damit aus seiner Abstraktion heraushob. Es zeigte sich als eine Realität, an der Koestler Anteil erhielt. Sie war da, direkt vor seinen Augen, an der Gefängnismauer. Koestler schreibt, er habe den „Duft der Ewigkeit“ geschmeckt und den Köcher gespürt, aus dem der „Pfeil im Blau des Himmels“ stammt. Er konnte sich nicht daran erinnern, wie lange er sich in dieser Verzauberung befand und vor sich hinmurmelte: „Das ist perfekt – perfekt“. Eine nagende Erinnerung riss ihn schließlich aus seiner Trance, ein „trivialer Umstand, der die Vollkommenheit des Augenblicks trübte“. Worin bestand er? Er erinnerte sich daran, dass er sich ja im Gefängnis befand und jeden Moment erschossen werden konnte. Und der Gedanke erfüllte ihn: „Na und? Ist das alles? Hast du nichts Schlimmeres zu befürchten?“[3]

Koestlers Begegnung mit der Unendlichkeit hinterließ bei ihm das Gefühl, dass sein Ich aufgehört hatte zu existieren, in dem Sinne, dass es irrelevant geworden war. Der Schleier war von den Dingen gefallen und er hatte einen Blick auf die „wirkliche Wirklichkeit“ geworfen, die sich dahinter befindet. In „die verborgene Ordnung der Dinge …, die normalerweise durch Schichten von Belanglosigkeiten verdeckt wird“. Er nannte diese Realität „die unsichtbare Schrift“, eine Art Geheimcode, der sich in solch besonderen Momenten entschlüsselt. Die ganze Spannung, dass seine Hinrichtung bevorstand, war wie weggeblasen; er erlebte eine tiefe Katharsis, einen „Frieden, der allen Verstand übersteigt“. Eine „heitere und angstverdrängende Nachwirkung blieb zurück, die noch tagelang anhielt“.

Wir brauchen nicht in die Situation zu gelangen, wie Koestler in einer Zelle zu sitzen und darauf zu warten, erschossen zu werden. Oder wie Gebser auf einem Sprungbrett zu stehen und mitsamt unseren Ängsten hinunterspringen zu müssen. Aber so wie sie leben wir in einer Zeit tiefer Unruhe und Unsicherheit, und die Angst, die sie und ihre Zeitgenossen kannten, ist auch uns nicht fremd. Man wird sogar sagen können, dass die Angst weltweit zugenommen hat: Sie bezieht sich auf den Klimawandel und reicht hin zu sozialen Unruhen, Kriegen, Pandemien und vielem anderen. Die letzten

Jahre haben eine schwindelerregende Vielzahl von Krisen mit sich gebracht, die viele von uns mit einem Gefühl der Hilflosigkeit zurücklassen. Es gibt das tiefe Gefühl, dass die Dinge auseinanderfallen, dass die Welt sich in einer Geschwindigkeit verändert, bei der ihre Bewohner nicht mehr mithalten können. Gebser gelangte genau deshalb zu der Erkenntnis, dass das menschliche Bewusstsein dabei ist, eine weitere Mutation zu durchlaufen und die bisherige Bewusstseinsstruktur, die der rationalen, wissenschaftlichen, „modernen“ Welt, zusammenbricht, um Platz zu machen für eine neue, die Gebser die „integrale“ nannte.

Auf sie kann ich hier nicht näher eingehen. Aber was Gebser als die neu entstehende Form des Bewusstseins vor sich sah, hat als Essenz das Urvertrauen, das er an jenem Tag auf dem Sprungbrett erlebte. Viele Jahre später erfuhr er es erneut, während seiner Reise nach Indien, und zwar in Sarnath, dem Ort, an dem der Legende nach Buddha seine erste Predigt gehalten hatte. Gebser schrieb, dass er die Erfahrung hier mit der „kristallenen Klarheit des Alltags“ machte, aber dass sie zugleich eine „Verklärung und Durchstrahlung durch das Unbeschreibliche“ war. Er spricht von einem „überirdischen, durchsichtigen Licht“, das einen „stillen Jubel“ auslöste, der sein Urvertrauen wieder weckte und ein „Wissen um die Unverwundbarkeit“ mit sich brachte.[4] Seit dieser Erfahrung, so sagt er, sei „alles an seinem richtigen Platz“. Und so wie es Koestler erfuhr, während er in seiner Zelle wartete, so erlebte auch Gebser, dass sein Ich, das alltägliche sorgengeplagte Ich, zur Nebensache geworden war. Es war nicht verschwunden. Aber es war, samt seiner Sorgen, nicht mehr wichtig.

Vielleicht können wir uns mit dem Wissen trösten, dass das Urvertrauen, von dem Gebser getragen wurde, auch für uns da ist, wenn wir uns den aktuellen unsicheren Zeitumständen stellen. Hoffen wir, dass es uns veranlasst, uns ihm anzuvertrauen, wenn es sich einstellt. ●

[1] Jean Keckeis, *In Memoriam Jean Gebser*, in: Jean Gebser, *The Ever-Present Origin*, übersetzt ins Englische von Noel Barstad und Algis Mickunas, Athens: Ohio University Press, 1985, S. xvii.
Jean Gebser, Gesamtausgabe, Novalis Verlag, Schaffhausen 1986, Bd. 7, S. 363 (*Die schlafenden Jahre*)

[2] Primzahlen sind Zahlen, die nicht in ganze Zahlen teilbar sind, außer durch 1 oder sich selbst. Die Zahlen 3, 5, 7 sind Primzahlen; es gibt keine Formel zur Ermittlung der höchsten Primzahl.

[3] Arthur Koestler, *The Invisible Writing*, London: Macmillan Co, 1969, S. 428-30.

[4] Zitiert in Georg Feuerstein, *Structures of Consciousness*, Lower Lake, CA: Integral Publishing, 1987, S. 173.



Ein Tourist aus den Vereinigten Staaten besuchte im 19. Jahrhundert den berühmten polnischen Rabbi Hafez Hayyim.
Er wunderte sich, als er sah, dass der Rabbi nur in einem einzigen Zimmer lebte, das mit Büchern angefüllt war. An Mobiliar gab es nur einen Tisch und eine Bank.
„Rabbi, wo ist dein Mobiliar?“ fragte der Tourist.
„Wo ist deins?“ antwortete Hafez.
„Meins? Aber ich bin doch hier nur Besucher.“
„Ich auch“, sagte der Rabbi.

Aus den Erzählungen der Chassidim

Foto: Gundula Vogel auf Pixabay