



Pilgern

Eine innere Einkehr

In früheren Zeiten pilgerten die Menschen fast ausschliesslich aus religiösen und kirchlichen Motiven. In der modernen Zeit geht es darum, den Stress des Alltags hinter sich zu lassen und den Kopf freizubekommen. Nichtsdestotrotz bleibt der Weg des Pilgerns ein spiritueller Pfad zu sich selbst.

 Text: Naomi King*

«Entdecke die Geheimnisse in dir selbst
beim Pilgern über einsame Pfade und erfahre
ganz präsent zu sein, im Hier und Jetzt.»

Das Wort Pilger, altertümlich auch Pilgrim (Fremdling), stammt aus dem Lateinischen «peregrinus» oder «peregrinari» und bedeutet in der Fremde sein. Eine einzelne Person wurde als Pilgermann oder Pilgerfrau bezeichnet, die aus Glaubensgründen, auf der Suche nach dem Höchsten, zu meist zu Fuss in die Fremde zog.

Der Grund einer Pilgerreise konnte eine auferlegte Busse, das Bemühen einer geistigen Vertiefung, die Erfüllung eines Gelübdes oder die Abstattung von Dank sein. Das Ziel war meist ein als heilig betrachteter Ort – eine Wallfahrtskirche, ein Tempel, ein Heiligtum, eine Höhle, eine Grabstätte oder ein kraftvoller Platz. Das achtsame Gehen oder Wandern durch alle Facetten und Jahreszeiten der Natur führte tage-, monate- oder gar jahrelang zum auserwählten Zielort.

Auf dem spirituellen Weg

Pilgernde bewegen sich als Reisende auf neuen Wegen, die herausfordernd und zuweilen auch abenteuerlich sein können. Das Pilgerleben war einfach und bescheiden, manchmal auch von Verzicht geprägt. Unterwegs zu sein prägte die langen Reisen und war oft wichtiger als das Ankommen. **Pilgern war vor allem eine geistige Haltung dem inneren Leben gegenüber.** Die Zeit des Pilgerns diente der inneren Versenkung und war von Fasten, Reinigen, Beten und Singen bestimmt.

In der **christlichen Pilgertradition zu Marienstätten** waren Gebete, die an die Mutter gerichtet waren, ein zentraler Akt der Versenkung:

«Göttliche Mutter, die Du uns empfängst auf Erden wie im Himmel. Deine geistige Gegenwart lebe in unserer Seele, dein Licht nehme in uns Gestalt an, dein Geist reinige alle Dinge in der Einheitlichkeit der Welten. Lass jeden Tag für uns zu echter Nahrung werden, lass uns bewusst werden an welchem Mangel wir leiden und gib uns die Kraft, jedem die Hand zu reichen, der stolpert. Schenke uns ein klares Unterscheidungsvermögen und hülle uns in die Sonne deiner Liebe, denn sie ist unsere einzige Heimat.»

Im Hinduismus und Buddhismus wurden Mantras rezipiert; sie dienten der inneren Versenkung und der Hingabe an Shiva, Krishna oder Buddha.

Im Kontakt mit dem höchsten Prinzip

Die Pilgerreise dient in den Weltreligionen dem Menschen, um eine Verbindung zum höchsten Prinzip zu knüpfen oder zu einem Menschen, der dieses höchste Prinzip repräsentiert. Die Reisenden sind Suchende, die sich auf den Weg machen, um mit dem höchsten Prinzip in Verbindung zu treten.

Die Tradition des Pilgerns ist in jeder Religion etwas anders gelagert, daher gibt es keine einheitliche Entstehungsgeschichte des Pilgerns. Im antiken Griechenlands waren der Tempel der Artemis in Ephesos oder das Apollon-Orakel von Delphi berühmte Wallfahrtsorte. **Jerusalem** ist seit dem Bau des ersten israelitischen Tempels bis heute **einer der weltweit bedeutendsten Wallfahrtsorte** für Juden, Christen und Muslime. Im Buddhismus spielt das Pilgerwesen mit Reisen zu den vier heiligen Stätten Lumbini, Bodhgaya, Sarnath und Kushinagara eine zentrale Rolle. Die Jainas pilgerten nackt oder in weissen Gewändern zu ihren auf Bergen gelegenen Heiligtümern.

Kumbh Mela – das grösste Pilgerfest

Zahlreiche heilige Stätten, wie die sieben Orte Ayodhya, Dvaraka, Haridwar, Kanchipuram, Mathura sowie Ujjain und Varanasi, sind im Hinduismus von Bedeutung. Am Zusammenfluss des Ganges und Yamuna bei Prayagraj findet das weltweit grösste Pilgerfest «Kumbh Mela» statt. Die Unesco hat 2017 die Kumbh Mela in ihre Liste der **immateriellen Kulturerben der Menschheit** aufgenommen.

In der Spätantike und im Mittelalter dienten unter Kaiser Konstantin der Bau von Kirchen in Jerusalem, Bethlehem und weiteren Orten im Heiligen Land der Ausbreitung des Christentums. Das Pilgern erfuhr einen Boom und neben Jerusalem galten Rom und Santiago de Compostela als Fernpilgerziele.

Das Ziel einer Pilgerreise konnte jeder heilig betrachtete Wallfahrtsort wie eine Kirche oder das Grab von Heiligen sein. Während der Reformationszeit hielt **Martin Luther** Pilgern für ein «Narrenwerk», worauf das Pilgern stark abnahm.

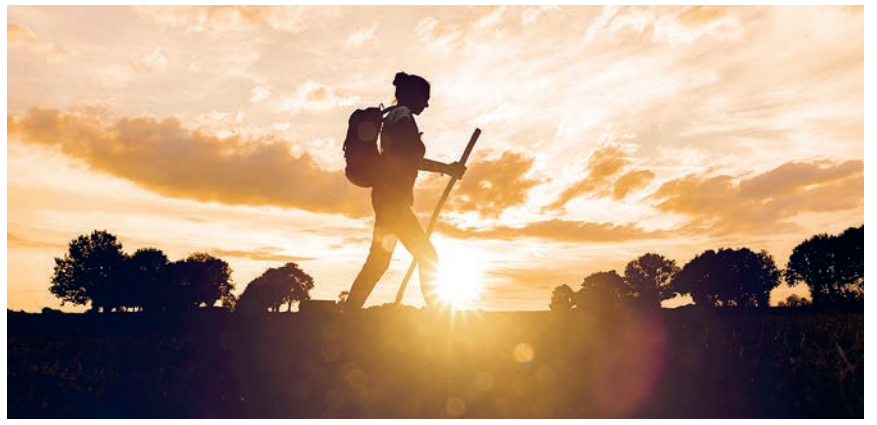
Gräber als Wallfahrtsorte

Pilgern ist heute wieder eine ganzheitliche Bewegungskur für Leib und Seele. Bereits **Hippocrates**, der berühmte Arzt der Antike, hatte das so gesehen, als er sagte: «Gehen ist des Menschen beste Medizin.»

Die ursprünglich eher religiös ausgerichtete Pilgerreise hat sich im Laufe der Zeit auf den säkularen Aspekt ausgedehnt. So absolvierten Menschen im Zeitalter der Romantik und ihres Geniekults sogenannte Pilgerreisen zu bildenden Künstlern wie Ingres in Paris, Overbeck in Rom oder Thorvaldsen in Kopenhagen.



Die Kumbh Mela ist das weltweit grösste Pilgerfest.



Im Rahmen des modernen Kults um Popstars wird in der Presse davon gesprochen, dass beispielsweise Fans von Elvis Presley andächtig zu seinem einstigen Haus Graceland in Memphis wallfahren. Auch Grabstätten von berühmten Persönlichkeiten, wie dem Musiker Jimi Hendrix oder dem deutschen Sportkletterer Wolfgang Güllich, wurden zu modernen Pilgerstätten.

Die Einfachheit wiederfinden

Die meisten Menschen hatten lange Zeit kein anders Fortbewegungsmittel als die eigenen Füße. Diese Einfachheit ist heute ein Luxus, den viele Menschen im Pilgern wiederfinden möchten. Nicht zwangsläufig religiös motiviert, aber dennoch auf der Suche nach sich selbst oder nach einem tieferen Lebenssinn.

Auf dem Weg zum eigenen Sein ist auch abseits der Pilgerbewegung zu einem Lebensmotto geworden: «Der Weg ist das Ziel.»



* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH/EYU.
luselva.ch

«Der Reisende ins Innere findet alles,
 was er sucht, in sich selbst.
 Das ist die höchste Form des Reisens.»

Laozi