

Mystik – die blühende Kraft der Seele

Mystikerinnen und Mystiker eröffnen in ihren Schriften Erfahrungsräume,
die wir an acht Abenden schrittweise kennenlernen wollen.



Michael Dräger
Karl-Heinz Steinmetz
Beate Zimmermann

Einleitung

Vor einiger Zeit hat sich eine Gruppe spiritueller Interessierter an mehreren Abenden an einem inspirierenden Ort getroffen: dem Huttnersaal, einem mit gotischem Gewölbe überspannten Raum des 1226 gegründeten Dominikanerklosters von Wien. Die acht Abende galten einem Phänomen, das schon seit geraumer Zeit zu beobachten ist: dem "Trend Spiritualität". Dieses Schlagwort steht für die Tatsache, dass gerade Menschen, die kirchlich nicht oder eher wenig sozialisiert sind, einen erstaunlichen "religiösen Erfahrungshunger" und ein Grundinteresse an christlicher Mystik mitbringen. Interessant ist zudem, dass viele religiös Interessierte bereits mit einem Grundbestand an meditativen Übungen vertraut sind.

Die Abende im Huttnersaal widmeten sich nun dem spannenden Experiment, ob nicht einfache meditative Körper- und Wahrnehmungsübungen einen ersten Zugang zu den christlichen Mystikern darstellen könnten. Eine "verkopfte" Textlektüre bleibt ja oftmals oberflächlich, während die Kombination von Übung und Lektüre vielleicht einen gewissen "Geschmack" an christlichen Mystikern und Mystikerinnen zu fördern vermag.

Meditative Übungen können die Erfahrungen von christlichen Mystikern nicht gegenwärtig setzen oder einholen: Mystische Erfahrungen sind ein persönliches gnadenhaftes Geschenk, die als Frucht entschiedenen Christseins und meist nach einer langen geistlichen Praxis verliehen werden. Und dennoch kann man fragen: Stehen die in einfachen Übungen allen Menschen zugänglichen Grunderfahrungen nicht zumindest auf der Fluchtlinie zu dem Ziel, das christliche Mystiker bezeugen? Das Ziel der Abende war also, spirituell Suchenden die christlichen Mystiker als Gesprächspartner vorzustellen.

Aus diesem Experiment im Huttnersaal ist eben der Behelf erwachsen, den Sie jetzt in Händen halten. Er enthält alle acht durchgeplanten Einheiten, mit Lernziel-, Zeit- und Materialangaben sowie Materialblättern zum Vervielfältigen.

Eine bereichernde Entdeckungsreise wünschen Ihnen



Dipl. Päd. Michael
Karjalainen-Dräger
info@mkd-consulting.at



PD Dr. Karl-Heinz Steinmetz
www.arcanime.at
karl-heinz.steinmetz@univie.ac.at



Dr. Beate Mayerhofer-Schöpf
(vormals Zimmermann)
www.erzdioezese-wien.at/spiritualitaet
b.mayerhofer-schoepf@edw.or.at

Inhaltsverzeichnis

1. Einheit:

„Schauen, wie Gott in den Geschöpfen wohnt: in den Elementen, in den Pflanzen, in den Tieren, in den Menschen und so in mir.“

(Ignatius von Loyola) Seite 1

2. Einheit:

„Die übrigen Dinge auf dem Angesicht der Erde sind für den Menschen geschaffen und damit sie ihm bei der Verfolgung des Zieles helfen, zu dem er geschaffen ist.“

(Ignatius von Loyola) Seite 5

3. Einheit:

„Ohne Liebe kann die Seele nicht leben. Sie muss etwas lieben, sie ist aus Liebe geschaffen.“

(Katharina von Siena) Seite 8

4. Einheit:

„Man kann Gott nicht begreifen und umfassen, aber ertasten und berühren“

(Bonaventura) Seite 12

5. Einheit:

„Oh Mensch, was würde es dir denn schaden, wenn du Gott gönntest, Gott zu sein in dir?“ (Meister Eckhart)

..... Seite 16

6. Einheit:

„Soll Gott in dich eingehen, so muss die Kreatur aus dir ausgehen. Wo die Kreatur endet, da beginnt Gott.“

(Meister Eckhart) Seite 20

7. Einheit:

„Diese Seelen empfangen die Ruhe im Inneren nur, um sie im äußeren Leben umso weniger zu haben.“

(Teresa von Avila) Seite 25

8. Einheit:

„Der gute Engel berührt die Seele mild, leicht und sanft wie ein Wassertropfen, der in einen Schwamm eindringt; der böse hingegen berührt scharf und mit Lärm und Unruhe, wie wenn ein Wassertropfen auf einen Stein fällt.“

(Ignatius v. Loyola) Seite 30

Materialblätter Seite 34

**„Schauen, wie Gott in den Geschöpfen wohnt: in den Elementen,
in den Pflanzen, in den Tieren, in den Menschen und so in mir.“**

(Ignatius von Loyola)

Ziel der Einheit

Intuition dafür, dass die Dinge um einen herum und man selbst auf einen letzten göttlichen Grund hin transparent sind.

Material

- Dekoration für Mitte
- Materialblätter vervielfältigt
- „Material“ für Wahrnehmungsübung (zum Schmecken, Riechen, Tasten, Sehen, Hören)

Ablauf**■ BEGRÜSSUNG**

🕒 15 min.

- Begrüßung
- Einen kurzen Überblick über den Ablauf des Abends geben.
- Einladung, den Weg so weit und auch auf die je eigene Weise mitzugehen, wie es für jede/n passt. Orientierung an dem, was jeder/m selbst gut tut und wozu sie/er sich herausfordern lassen will.
- Kurze Vorstellungsrunde

■ A. TEXTTEIL

🕒 15 min.

Die Gestalt des Ignatius, einige Bemerkungen zu seinem Leben, Textlektüre mit Kommentar.

Ignatius von Loyola

(* 31. Mai 1491 Loyola bei Azpeitia; † 31. Juli 1556 in Rom)

Ignatius von Loyola wird im Jahr 1491 im spanischen Baskenland geboren. Er entstammt einem alten Rittergeschlecht und bekommt eine höfisch-militärische Ausbildung. Als aufstrebender Ritter liebt er Waffenspiele, Raufereien und Liebesabenteuer. Im Alter von 30 Jahren zerschmettert bei der Verteidigung der Festung Pamplona eine Kanonenkugel sein rechtes Bein. Auf dem monatelangen Krankenlager nimmt sein Leben eine tiefgreifende Wendung: Er begeistert sich für das Vorbild großer Heiliger und beginnt, sich von seinem bisherigen Lebensstil abzuwenden hin zum religiösen Leben. Nach seiner Genesung verlässt er das elterliche Schloss und pilgert allein und unerkannt nach Manresa in der Nähe des Montserrat in Katalonien und verbringt dort ein Jahr als Einsiedler im Gebet und in strenger Buße. In diese Zeit fallen seine großen inneren Erlebnisse, die er im „Exerzitienbuch“ niederschrieb.

Nach einer abenteuerlichen Wallfahrt ins Heilige Land beginnt er sich weiterzubilden; er lernt in Spanien Latein und studiert in Paris Philosophie. Er möchte Seelsorger werden, zusammen mit sechs Freunden, die er während des Studiums um sich sammelt. Zunächst geloben sie am 15. August 1534 auf dem Montmartre Armut und Ehelosigkeit. Und sie fassen den Plan, nach Jerusalem zu pilgern. Da der Jerusalem-Plan sich wegen des Türkenkriegs nicht verwirklichen lässt, ziehen Ignatius und seine Freunde nach Rom und stellen sich 1538 Papst Paul III. für Seelsorgsarbeiten zur Verfügung. Am 15. April 1539 legen die Freunde das Fundament für einen neuen Orden, dem sie den Namen „Gesellschaft Jesu“ geben. Die päpstliche Bestätigung erfolgt am 27. September 1540. Ein Jahr später wird Ignatius einstimmig zum ersten Generaloberen gewählt und bleibt fortan in Rom.

Am 31. Juli 1556 stirbt Ignatius. Zu diesem Zeitpunkt hat der Orden weltweit bereits mehr als 1000 Mitglieder. Ignatius wird 1622 heiliggesprochen. Sein Fest ist am 31. Juli.

(Dr. Rita Haub, Quelle: <http://www.jesuiten.org/geschichte/index.htm>)

Textlektüre: MB 1

Betrachtung zur Erlangung der Liebe (Ignatius, Exerzitienbuch = EB 235-237), Anwendung der fünf Sinne (EB 121-126)

MB 1 austeilen, gemeinsam lesen

Ablauf der Lektüre:

1. Einladung zum aufmerksamen Zuhören.
2. Eine Person mit einer gewissen Begabung zum Vortrag liest den Text vor.
3. Danach eine kurze Stillephase zur eigenen Reflexion.
4. Abschließend nennt jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin eine Schlüsselwending von höchstens drei Worten, die ihn/sie besonders angerührt hat (Mehrfachnennungen sind natürlich möglich)

Kommentierung der Textpassagen:

Text 1:

- Zweiteilige Struktur der Einzelabschnitte: a) Schauen auf das, was Gott an sich in den Dingen wirkt; b) meditative Erschließung, wie sich das alles in einem selbst ereignet
- 1. Abschnitt: Gott wohnt in allen Geschöpfen auf eine je eigene Weise, nämlich als Sein, Leben, Empfinden oder Einsehen. In mir wohnt Gott als Sein + Leben + Empfinden + Einsehen; Ich bin Tempel und Bild Gottes → Gott als Einwohnender
- 2. Abschnitt: Gott wirkt und müht sich im ganzen Kosmos ... so auch in mir → Gott als Wirkgrund
- 3. Abschnitt: Gott als Quelle aller natürlichen und gnadenhaften Gaben → Gott als Quellgrund

Text 2:

Der Mensch hat nicht nur äußere sondern auch innere, imaginative Sinne. Die Übung dieser inneren Sinnlichkeit geschieht in der Meditation.

B. MEDITATION

 **45 min.**

1. Wahrnehmung der eigenen leiblichen Existenz (20 min.)

(Wahrnehmungsübung: Wie mich der Boden trägt ohne mein Zutun; Atemmeditation: der Atem kommt und geht von allein, er ist kein Besitz, sondern Geschenk; hinter allem steht eine „größere Wirklichkeit“)

Meditation auf einem Sessel: (10 min.)

(Textvorschlag)

Ich darf Sie jetzt einladen, Ihre Aufmerksamkeit aus Ihrem Intellekt auf den Sessel, auf dem Sie sitzen zu lenken. Setzen Sie sich so hin, dass Sie in den nächsten 5 Minuten einen guten Halt haben. Richten Sie Ihre Wirbelsäule so ein, dass sie sich Wirbel für Wirbel von alleine trägt, lockern Sie Ihre Schultern und schließen Sie Ihre Augen.

Nehmen Sie jetzt bewusst Ihre Füße wahr und den Boden auf dem diese stehen ... Ohne Ihr Zutun werden Sie vom Boden unter Ihren Füßen gehalten und getragen ... Nehmen Sie die Sitzfläche Ihres Sessels wahr ... Ohne Ihr Zutun werden Sie von Ihrem Sessel gehalten und getragen ... auch dieser Sessel steht auf jenem Boden, von dem Ihre Füße und Sie ganz ohne Ihr Zutun gehalten und getragen werden ... es geschieht einfach ... er ist einfach da ... genießen Sie dieses durch ihn Gehalten- und Getragen-Werden in den nächsten Augenblicken ...

Ich kann mich ganz loslassen. Ich vertraue mich dem Boden, dem Sessel an. Ich tue nichts. Ich lasse mich.

Wechseln Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem ... lassen Sie Ihren Atem dennoch weiter fließen, ohne ihn zu beeinträchtigen ... nehmen Sie das Einatmen wahr ... und das Ausatmen ... nehmen Sie das Tempo Ihres Atems wahr ... er kommt ... er geht ... ganz ohne Ihr Zutun ... er ist Ihnen geschenkt ... folgen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit dem Rhythmus Ihres Atems ... wenn Sie ganz ausgeatmet haben wird Ihnen der neue Atemzug geschenkt ... spüren Sie, wie Sie den Atem wieder bekommen ... achten Sie auch auf die kurzen Atempausen nach jedem Einatmen, nach jedem Ausatmen, die den Atemwechsel einleiten ... lassen Sie den Atem kommen ... und wieder gehen ... es atmet mich ... durch diesen Atem lebe ich ...

Wechseln Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit noch einmal zum Boden, der Ihnen und Ihren Füßen Halt gibt, der Sie trägt ... er ist immer noch da, auch wenn er Ihnen in den letzten Minuten nicht bewusst war ... er hält und trägt Sie ... spüren Sie nun auch den Sessel, der Sie hält und trägt und der seinen Halt auch ihm, dem Boden verdankt. Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihren Intellekt, in Ihre Gedanken ... dann weiter in Ihre Sinne ... öffnen Sie langsam die Augen und schauen Sie sich um ... im Raum ... zu den anderen Menschen im Raum ... zu sich und Ihrem Körper ... bringen Sie nun langsam Bewegung in Ihren Körper ... von den Fingerspitzen zu den Zehenspitzen ...

1 Minute lang in Stille nachspüren: was ist mir deutlich geworden?

Austausch mit einer zweiten Person meiner Wahl (10 min.)

(Textvorschlag)

Ich lade Sie nun zu einem Austausch über Ihre Erfahrungen ein:

Er-INNER-n Sie sich an den Boden und das Gefühl des Gehalten- und Getragen-Werdens, waren Sie sich dieser Tatsache schon einmal so bewusst, was bedeutet diese für Sie, was haben Sie wahrgenommen?

Er-INNER-n Sie sich nun an die bewusst gewordenen Atemzüge, was ist mit Ihrem Atem passiert, als Sie ihn beobachtet haben? Woher kommt der Atem? Was macht er mit Ihnen? Was fällt Ihnen leichter: einatmen (bekommen), ausatmen (geben)?

2. Wahrnehmungsübung: Transparenz der Dinge (25 min.)

Hinführung (5 min.)

In der oben gelesenen Textpassage und auch sonst im Exerzitienbuch (EB 121-125) legt Ignatius auf die so genannte „Anwendung der Sinne“ großen Wert:

„Nach dem Vorbereitungsgebet und den drei Hinführungen ist es nützlich, mit den fünf Sinnen der Vorstellungskraft auf die folgende Weise durch die erste und zweite Betrachtung zu gehen“ (Ignatius, Exerzitienbuch = EB 121): mit dem Sehen (EB 122), dem Hören (EB 123), dem Riechen und Schmecken (EB 124), dem Tasten (EB 125).

Wieso ist es "nützlich", die uns umgebende Wirklichkeit sowohl mit den äußeren wie vor allem mit den inneren Sinnen durchzugehen?

1. Alles, was ist und lebt, ist von seinem Wesen her gut: „Gott sah alles, was er gemacht hat: es war sehr gut“ (Gen 1,31).
2. Die Dinge rufen nach unserer Aufmerksamkeit und wollen uns Gott verkünden: "Preist den Herrn, all ihr Werke des Herrn; lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!" (Dan 3,57)
3. Von unserer Seite her braucht es wache Aufmerksamkeit für das, was uns umgibt: „Aufmerksamkeit ist das natürliche Gebet der Seele.“ (Paul Celan, jüdischer Lyriker, 1920-1970).
4. Wache Aufmerksamkeit bedeutet: loslassen, mich betreffen lassen, verspüren; aktive Passivität – passive Aktivität. Gott selbst schenkt uns wache Aufmerksamkeit für Ihn: „Jeden Tag weckt er mein Ohr, damit ich auf ihn höre“ (Jes 50,4).

Übung (Kopiervorlage siehe **MB 2**) (10 min.)

1. Die Teilnehmer/innen (TN) einladen zur Wahrnehmungsübung in Stille (8 min.):

Schauen: Schau Deine Umgebung an (so, als ob du sie zum ersten Mal siehst): alles, was du sehen kannst. Lass Dich dabei auch von den unscheinbaren Kleinigkeiten ansprechen.

Hören: Bleib einmal ganz ruhig und horche in Deine Umgebung. Nimm alle Geräusche wahr. Lass die Geräusche auf Dich wirken: Welche sind angenehm, gewohnt, fremd, überraschend, vertraut...?

Fühlen: Nimm verschiedene Gegenstände in Deine Hände. Umfasse Sie, fahre mit den Fingerspitzen über die Oberfläche – spüre, wie sie sich anfühlen (kalt, warm, weich, hart...) Wie ist die Beschaffenheit dieser Dinge?

Schmecken und Riechen: Atme gut durch und nimm den Geruch der Luft bewusst wahr. Geh herum und rieche an dem einen oder anderen Gegenstand. Koste von den Früchten.

2. Die Teilnehmer/innen (TN) einladen zur inneren Wahrnehmung in Stille (2 min.) unter dem Motto: "Preist den Herrn, all ihr Werke des Herrn; lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!" (Dan 3,57)

Zweier austausch (10 min.)

3. Zusammenschau: (5 min.)

Die Grunderfahrung des Ignatius, Zusammenfassung der Erfahrungen der Teilnehmer.

[Vorschlag für Abschluss-Gedanken]:

Getragen vom Boden ... noch mehr getragen von DIR.

Gehalten vom Sessel ... noch mehr gehalten vom DIR.

Wer lässt, wird gehalten und getragen, durch alle Situationen des Lebens von DIR.

Beschenkt mit Atem ... noch mehr beschenkt mit DIR.

Erfüllt von Leben ... noch mehr erfüllt von DIR.

Wer sich öffnet, der empfängt in Fülle von DIR.

Da-Sein erfahren, lebendig sein ...

Inne Werden, wie alle Dinge auf DICH hin durchsichtig sind ...

Inne Werden, wie DU in den Geschöpfen wohnst

C. ABSCHLUSS

 **15 min.**

Abschlussrunde: Blitzlicht (10 min.)

Abschlussritual mit Gesten (5 min.)

Hände ineinander gelegt: „Ich bin hier. Aufmerksam.“

Hände bilden Schale: „Ich werde offen wie eine Schale.“

Hände seitlich ausgebreitet: „Ich öffne mich dem Sein und dem Leben.“

Hände nach oben: „Mein Leben blüht in Freude.“

Hände senken, Verbeugung: „Ich bin dankbar.“

„Die übrigen Dinge auf dem Angesicht der Erde sind für den Menschen geschaffen und damit sie ihm bei der Verfolgung des Zieles helfen, zu dem er geschaffen ist.“

(Ignatius von Loyola)

Ziel der Einheit

Intuition dafür, dass der Mensch nicht Opfer der Dinge ist, sondern einen Gestaltungsspielraum hat, um alle Dinge so zu nutzen, dass sie ihm auf sein eigentliches Lebensziel hin helfen.

Material

- Dekoration für Mitte
- Edelsteine verpackt in Watte und Geschenkpapier
- Materialblätter vervielfältigt

Ablauf



BEGRÜSSUNG

10 min.

- Begrüßen:

Begrüßen zum 2. Abend. Wir wollen den Leben schaffenden Kräften nachgehen – und nachspüren, wie sie verschiedene Mystiker erlebt und in ihren Schriften beschrieben haben.

Das letzte Mal hatten wir uns mit Ignatius von Loyola beschäftigt; mit seiner Einladung, wir sollten „schauen wie Gott in den Geschöpfen wohnt“. Wir sind dabei einer zentralen Erfahrung des Ignatius auf die Spur gekommen: Wir selbst und was uns umgibt sind transparent, hin auf den göttlichen Grund. Oder aus einer anderen Perspektive: Gott wohnt den Geschöpfen ein.

Heute wollen wir diese Erfahrung des Ignatius weiter vertiefen und um eine weitere Facette bereichern: Alles, was ist, kommt von wo her und ist auf etwas hin ausgerichtet. Das Bewusstsein des Von-wo-her und des Auf-etwas-hin aller Dinge ist entscheidend, um diesen Dingen gegenüber Freiheit zu gewinnen und diesen Freiheitsraum verantwortlich zu gestalten.

- Kurze Vorstellung des Ablaufs des Abends.

- Ankommensrunde:

Nehmen wir uns Zeit, gut im hier und jetzt anzukommen.

Kurze Beginnrunde: ein Bild, wie ich im Moment da bin (z. B. wenn ich ein Musikinstrument wäre, dann wäre ich jetzt ...)



A. MEDITATION

50 min.

1. Edelsteinmeditation (25 min.)

Hinführung (5 min.), MB 3

Ignatius ist mit der Hl. Schrift vertraut. Er liest darin die Schöpfungserzählung – sie ist kein naturwissenschaftlicher Bericht, sondern eine realsymbolische Geschichte, die etwas über das Wesen des Menschen aussagen will.

Hier zwei zentrale Gedanken zur Geschöpflichkeit des Menschen:

Gen 2,7: „Da formte Gott den Menschen aus Erde vom Ackerboden und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.“

Wir Menschen haben uns also nicht selbst gemacht und eigenmächtig in die Welt gesetzt, sondern wir wurden geformt. Wir haben uns unsere Lebendigkeit und unseren Atem nicht selbst genommen, sondern sie wurden uns geschenkt.

Wie ist nun die Beziehung des Menschen gegenüber der erhabenen Gottheit zu bestimmen? Ignatius würde sicherlich in das Psalmlied mit einstimmen, das lautet:

Ps 8,5-6: „Seh´ ich den Himmel, das Werk deiner Finger, Mond und Sterne, die du befestigt: was ist der Mensch, dass du an ihn denkst, des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst? Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott, hast ihn mit Herrlichkeit und Ehre gekrönt.“

Welch ein erstaunlicher Gedanke: Wir sind nur wenig geringer als Gott! Welche Herrlichkeit, welche Würde! Welche Großherzigkeit Gottes!

Horchen wir nun in uns, ob es einen Widerhall dieser Erhabenheit in unserem Inneren gibt.

Edelsteinmeditation (10 min.), MB 4

Vorbereiten: je einen Edelstein pro Teilnehmer/in mit Watte umhüllen und in Geschenkpapier verpacken, mit einem Geschenkbändchen, das sich lösen lässt, zubinden.

Jedem ein „Geschenkpäckchen“ austeilen. Meditationstext langsam lesen (den Teilnehmer/innen Zeit lassen!): siehe MB 4.

In Stille nachklingen lassen.

Zweieraustausch (10 min.)

2. Wappenmeditation (25 min.)

Hinführung: (5 min.)

Ignatius geht davon aus, dass der Mensch auf ein Ziel hin geschaffen ist. Er ist überzeugt, dass dieses Ziel im Inneren des Menschen, in seinem Wesen, in dem, was ihn eigentlich ausmacht, angelegt ist. Sein Ziel ist nicht etwas, das von außen „aufgedrückt“ wird.

Ich lade Sie ein zu erspüren, was in unserem Inneren da ist; das eigene Leben anzuschauen. Ins Bild gebracht: wie würden die Fußspuren meines Lebens aussehen, wenn ich sie in einem Wappen darstellen wollte. Nicht als Familienwappen, sondern als mein einzigartiges, persönliches Wappen, das sich von allen anderen unterscheidet.


Meditation (10 min.), MB 5

Bitte diese Schreib- bzw. Zeichenmeditation zügig machen – nicht so sehr im Kopf, als vielmehr im Bauch entscheiden; dem Spontanen den Vorzug geben.

„Wappen“ austeilen (MB 5)

Austausch (10 min.)

B. TEXTTEIL

 **20 min.**

Wie Ignatius die „Unterscheidung der Geister entdeckte“

Als Ignatius am 20. Mai 1521 von einer Kanonenkugel getroffen wurde, die ihm ein Bein zerschmetterte und das andere schwer verletzte, fielen die Stadt und er in die Hände der Franzosen.

Französische Ärzte kümmerten sich um den Verwundeten und brachten ihn nach Loyola, wo er eine lange Genesungszeit verbrachte. Zur Untätigkeit verurteilt, verlangte er aus Langeweile nach Büchern. Er musste sich mit dem begnügen, was vorhanden war: ein „Leben der Heiligen“ und ein „Leben Christi“. Wenn er nicht las, träumte der romantische Ritter davon, die Taten des hl. Franziskus und des hl. Dominikus

nachzuahmen, dann wieder von ritterlichen Großtaten im Dienst einer „Herrin“. Nach einiger Zeit fiel ihm auf, dass es dabei folgenden Unterschied gab: „Wenn er an das von der Welt dachte, vergnügte er sich sehr. Doch wenn er danach aus Ermüdung davon abließ, fand er sich trocken und unzufrieden. Und wenn er daran dachte, ... alle ... Strengheiten auszuführen, von denen er las, dass die Heiligen sie ausgeführt hatten, war er nicht nur getröstet, während er bei diesen Gedanken war, sondern blieb auch, nachdem er davon abgesehen hatte, zufrieden und froh. Doch achtete er nicht darauf und verweilte nicht dabei, diesen Unterschied zu wägen, bis sich ihm einmal die Augen öffneten und er begann, sich über diese Verschiedenheit zu wundern und über sie nachzudenken, da er durch Erfahrung erfasste, dass er von den einen Gedanken traurig blieb und von den anderen froh. Und allmählich begann er, die Verschiedenheit der Geister zu erkennen, die sich bewegten...“ Ignatius entdeckte, dass Gott in seinem Leben am Werk war.

(Aus: Grundzüge jesuitischer Erziehung, Rom 1986, Nr. 169-170, in: Wissen - Gewissen - Gespür. Dokumente zur Ignatianischen Pädagogik, hg. v. Th. Neulinger, Thaur 1998, 62-63.)

Ignatius ging im Laufe seines Lebens auf, dass das Ziel des Menschen ist, Gott zu loben und ihm zu dienen. Alles, was ist, soll dem Menschen helfen, dieses Ziel zu erreichen:

MB 6 austeilen und gemeinsam lesen

Ablauf der Lektüre:

1. Einladung zum aufmerksamen Zuhören.
2. Eine Person mit einer gewissen Begabung zum Vortrag liest den Text vor.
3. Danach eine kurze Stillephase zur eigenen Reflexion.
4. Eine andere Person liest den Text nochmals vor.

Kommentar:

Ziel des Menschen ist Lob Gottes, Ehrfurcht und Dienst. Die „Dinge“ helfen dem Menschen, dieses Ziel zu erreichen. Richtschnur für den Gebrauch der Dinge ist, inwieweit diese zur Zielerreichung hilfreich sind: was gebrauche ich? Wie gebrauche ich es?

P. David Fleming SJ überträgt „Prinzip und Fundament“ des Ignatius folgendermaßen:

„Ziel unseres Lebens ist, für immer mit Gott zu leben. Gott gab uns Leben, weil er uns liebt. Unsere eigene Antwort der Liebe ermöglicht es, dass Gottes Leben grenzenlos in uns hineinströmt. ... Daraus folgt, dass wir alle Geschenke Gottes soweit schätzen und benutzen, als sie uns helfen, uns zu liebenden Menschen zu entwickeln. Aber wenn eine dieser Gaben Mittelpunkt unseres Lebens wird, ersetzt sie Gott und hindert unser Wachsen auf das Ziel hin.“

(deutsche Übersetzung in: Korrespondenz zur Spiritualität der Exerzitien 43/44, 1979, nach: David L. Fleming SJ: The Spiritual Exercises of St. Ignatius - A Literal Translation and a Contemporary Reading, The Institute of Jesuit Sources, St. Louis, 1978.)

C. ABSCHLUSS

 **10 min.**

Ziel meines Lebens ist es ... (5 min.)

Wie würde ich das Ziel meines Lebens benennen?

Die TN einladen, unterhalb des Wappens den Satz zu notieren und zu vervollständigen: „Ziel meines Lebens ist (es) ...“

[Erst nachdem jede/r etwas geschrieben hat]:

Dieses Ziel könnte ein Kriterium für meinen Umgang mit den Dingen der Welt sein: was mich dem Ziel meines Lebens näherbringt und was mich hindert, mein Lebensziel zu verwirklichen, kann mich leiten – damit ich nicht Opfer der Umstände werde sondern Hörende(r) und Handelnde(r).

Abschlussrunde (5 min.)

Blitzlicht: Wie bin ich jetzt da? Was ist mir wichtig geworden?

„Ohne Liebe kann die Seele nicht leben. Sie muss etwas lieben, sie ist aus Liebe geschaffen.“

(Katharina von Siena)

Ziel der Einheit

Intuition dafür, dass ich, noch bevor ich jemanden lieben kann, immer schon geliebt bin, und daher auch tatsächlich zu lieben vermag.

Material

- Dekoration für Mitte
- Klangschale
- Teelichter
- Kopien der Übung und der Texte
- Kleine Zettel für die Assoziationsübung
- Stifte
- CD „All you need is love“
- CD-Player

Ablauf



BEGRÜSSUNG UND HINFÜHRUNG

20 min.

Begrüßung (3 min.)

Heute steht die Liebe im Mittelpunkt unseres Erfahrens, Austauschens, Bedenkens und Nachsinnens; und zwar aus der Sicht der Hl. Katharina von Siena, einer Mystikerin des 14. Jh.
Auch heute wollen wir wieder eine gute Mischung finden zwischen Textlektüre, Erfahrungen Sammeln und Austausch über den Bezug zum eigenen Leben.
Einen kurzen Überblick über die heutige Einheit geben.

Hinführung: All you need is love, (12 min.)

Liebe – ein Wort, dem viele Bedeutungen gegeben werden: die Beatles versuchen eine Beschreibung in einem ihrer berühmtesten Songs: All you need is love!
Lassen Sie dieses Musikstück (die Musik/den Text/ beides) auf sich wirken!
*„All you need is love“ auf CD vorspielen. Den Text zum Austeilen finden Sie im Internet, z. B.:
<http://www.songtexte.com/songtext/the-beatles/all-you-need-is-love-6bd2920e.html>*

Ich lade Sie nun ein, Ihre Assoziationen zum Begriff „Liebe“ auf die vorbereiteten, kleinen Zettel zu schreiben und sie schweigend in der Mitte aufzulegen!

Überleitung (5 min.)

Vergegenwärtigung des Ausgangspunktes:
Ich bin mir von woanders her geschenkt; Gott wohnt in den Geschöpfen (1. Abend)
Ich bin auf ein Ziel hin geschaffen; alle Dinge sind dazu geschaffen, mir bei der Verfolgung dieses gottgewollten Zieles zu helfen (2. Abend)
Die Kraft und Dynamik, in der ich meinen Lebensweg auf mein Ziel hin gehen kann heißt "Liebe" (der heutige Abend).

Liebe ist Grund, Ziel und Medium meiner Existenz:

- Ich komme aus der Liebe, denn Gott, die Quelle meiner Existenz, ist eine liebende Realität.
- Ich gehe auf die Liebe zu, denn Gott, das Ziel meiner Existenz, ist eine liebende Realität.
- Ich bin vom Wesen her selbst ein/e Liebende/r. Ich kann Gott, den Nächsten und mich selbst lieben.

Liebe ist nicht nur eine Emotion oder eine Empfindung sondern eine existentielle Grundhaltung:

Gott bejaht mich, er gibt mir Raum, er trägt mich, er beschenkt mich, er verzeiht mir ...

Auch ich kann andere bejahen, ihnen Raum geben, sie (er)tragen, sie beschenken, ihnen verzeihen ...

Wie kann ich immer mehr eine liebende Haltung gewinnen?

[Stichworte dazu]

- Die Logik des EGO, des Haben-Wollens, der Gier, des Neides, der dauernden Selbstbestätigung außer Kraft setzen
- Aufmerksamkeit für das Andere und den Anderen/die Andere entwickeln
- Stille als einen Zustand der Begegnung zulassen
- In der Kontemplation das göttliche Du und Sein Antlitz suchen

Auf diese Weise wollen auch wir uns heute dieser liebenden Haltung annähern.

A. MEDITATION

 **20 min.**

Übung: Stand gewinnen und sich öffnen (10 min.)

[Liebe gibt Stand, von diesem Stand kann ich mich meinem Ziel entgegen strecken, je mehr ich mich einwurzle, desto mehr kann ich mich öffnen.]

Stelle dich aufrecht und bleibe einige Zeit in dieser Haltung, richte dich so aus, dass du guten Stand hast, Schwankungen sind erlaubt. Gehe aus der Haltung, wenn du müde wirst. ...

Nun ruhe dich ein wenig aus. ...

Gehe erneut in diese Haltung. Spüre die Schwerkraft – und den Boden unter deinen Füßen. Suche guten Halt in diesem Stand. ...

Richte deine Aufmerksamkeit nun von der Erde kommend nach oben, in die Weite um dich, in die Höhe über dir; fühle dich verbunden mit dem, was um dich ist und mit dem, was über dir ist. ...

Versuche die Aufmerksamkeit sowohl auf die Erde als auch in den Himmel zu richten, mache dich weit und lang, bleibe in dieser Spannung – wie die Saite eines Musikinstrumentes – so lange es angenehm ist. ...

Lass dann diese Spannung langsam nach, kehre zurück zu deinem Platz, lockere dich noch auf, wenn dir danach ist.

Zweieraustausch (10 min.)

- Wie habe ich meine Standfestigkeit erlebt?
- Wann wurde ich müde?
- Wie habe ich die Spannung empfunden?
- Welche Erfahrungen habe ich mit dem Grund unter mir und dem Himmel über mir gemacht?

Zusammenfassung und Bezug zum Thema

Liebe gibt Stand, von diesem Stand kann ich mich meinem Ziel entgegen strecken, je mehr ich mich einwurzle, desto mehr kann ich mich öffnen.

B. TEXTTEIL
🕒 20 min.

Bemerkungen zur Biographie:

Katharina von Siena wurde 1347 als Kind eines Wollfärbers – das war damals ein gering geachteter Beruf – geboren. In glühender Liebe zu Christus wurde sie Mitglied des „Dritten Ordens des hl. Dominikus“: Hier erfuhr sie ihre entscheidende Berufung und Sendung, den Geist des Evangeliums in alle Dimensionen des Lebens, vor allem auch in den öffentlichen, gesellschaftlichen und politischen Bereich, hinein zu tragen. Durch unzählige Briefe und persönliche Besuche suchte sie, Frieden zwischen den damals verfeindeten Städten und Regionen Mittelitaliens zu stiften. Mit kühnen, geradezu „dreisten“ Worten beeinflusste sie den zu dieser Zeit in Avignon residierenden Papst, wieder nach Rom, seinem rechtmäßigen Sitz, zurück zu kehren.

(Quelle: <http://www.cs-schwestern.at/spiritualitaet-katharina.htm>)

Weitere Informationen sind zu finden:

http://www.heiligenlexikon.de/BiographienK/Katharina_von_Siena.htm

Textlektüre, MB 7:

MB 7 austeilen, gemeinsam lesen

Ablauf der Lektüre:

1. Einladung zum aufmerksamen Zuhören.
2. Eine Person mit einer gewissen Begabung zum Vortrag liest den Text vor.
3. Danach eine kurze Stillephase zur eigenen Reflexion.
4. Abschließend nennt jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin eine Schlüsselwendung von höchstens drei Worten, die ihn/sie besonders angerührt hat (Mehrfachnennungen sind natürlich möglich)

Kommentar:

[Stichworte]

- Zerredetheit des Wortes „Liebe“, und doch weiß jeder irgendwie, was damit gemeint ist.
- Caterina hat verschiedene Worte zur Auswahl: lat. amor, caritas, desiderium; Was wir heute einheitlich als „Liebe“ bezeichnen, ist vielfältig (gr. agape, eros, storge ...); von Gefühl bis Willensakt ...
- Gesamt-Zusammenhang: Gott ist in sich Liebe; Gott ist nach außen Liebe. Gott hat in der Erschaffung des Menschen diesem vor allem die Liebesfähigkeit (und -bedürftigkeit) eingestiftet.
- Lieben wie geht das? Eigentlich kann das jede/r ... und tut es auch irgendwie schon. Caterina will aber zeigen, wie dieses „schwache Lieben“ sowohl im eigenen Leben wie in der Gesellschaft ganz stark werden und gleichsam die Führung übernehmen könnte.

C. MEDITATION
🕒 15 min.

Kontemplative Übung (5 min.)

Die TN einladen, einen guten Sitz einzunehmen:

[Stichworte]

zu den Füßen spüren – Kontakt zum Boden aufnehmen – der Auflage der Beine am Boden entlang spüren – mit der Aufmerksamkeit den Beinen folgen, auch wo sie keinen Bodenkontakt mehr haben – auf die Sitzfläche achten – die Sitzhöcker spüren – sich vom Becken her aufrichten – sich die Wirbelsäule vergegenwärtigen, Wirbel für Wirbel nach oben hin wahrnehmen – der Kopf ruht auf der Wirbelsäule – der Kopf und der Blick gehen ganz leicht nach unten – Schultern sind gelöst, hängen aber nicht kraftlos – die Hände sind im Schoß abgelegt – die ganze Gestalt wahrnehmen.

(Vgl. auch Rüdiger Maschwitz, *Das Herzensgebet*, Kösel, 49ff.)

Mit einer Klangschale den Beginn der Übung einleiten.

Dem Wort „Liebe“ in Stille nachspüren:

→ Innewerden, geliebt zu sein und daher lieben zu können.

Gegenwärtig bleiben; wenn Gedanken kommen, wieder zur Wahrnehmung des eigenen Leibes und dann zum Wort Liebe zurückkehren

Mit der Klangschale die Übung beenden.

Ein deutliches Kennzeichen für die Echtheit der kontemplativen Erfahrung ist die Tatsache, dass sie mich auf den Nächsten hin öffnet; die Biografie von Katharina von Siena ist dafür ein eindrucksvolles Zeugnis.

Zweier austausch (10 min.)

D. ZUSAMMENFASSUNG UND ABSCHLUSS

 **5 min.**

Liebe entspringt aus der Mitte des eigenen Seins. Diese Mitte entdecke ich in der Stille, in der ich nicht mehr will und nicht mehr mache, sondern mich gleichsam Gott liebend hingabe und von Gott liebend beschenkt werde. Sich hingeben und sich empfangen. In diesem Rhythmus erfahre ich die Liebe des göttlichen Urgrundes, aus dieser Haltung heraus kann auch ich wahrhaftig lieben und dieser Liebe ihre eigentliche Bedeutung geben. Wenn ich so liebe, werde ich durch meine absichtslose Hingabe reich beschenkt und empfangen Fülle.

Dies ist die christliche Auffassung von Liebe: mir geschenkte göttliche Liebe, die ich weitergebe; aus der Fülle heraus, aus der Mitte heraus, und nicht aus mir selbst. Gott selbst ist Liebe. In der Dreifaltigkeit zeigt sie sich die göttliche Liebe, da Gott in sich selbst Beziehung ist: Vater - Sohn - Heiliger Geist.

Abschließende Einladung an alle, in einem kurzen Blitzlicht zu sagen, was sie aus dem heutigen Abend in den Alltag mitnehmen wollen.

„Man kann Gott nicht begreifen und umfassen, aber ertasten und berühren.“

(Bonaventura)

Ziel der Einheit

Intuition dafür, dass der gewöhnliche Verstand, der Intellekt oder ein "Gottesbegriff" nicht ausreichen, um Gott im Tiefsten zu begegnen; dafür, dass man Gott nur mit einer "liebenden Sehnsucht" ertasten kann.

Material

- Dekoration für Mitte
- Körbchen, kleine Gegenstände, Tuch zum Abdecken
- duftendes Öl, Schälchen, Watte
- Vervielfältigte Texte

Ablauf

■ BEGRÜSSUNG UND ANKOMMEN

🕒 15 min.

- TN begrüßen
- Thema heute: „Man kann Gott nicht begreifen und umfassen, aber ertasten und berühren“. Anders ausgedrückt: Bonaventura ist überzeugt, wer Gott wirklich erfahren will, der sollte es nicht dabei belassen, Gott nur zu definieren und ihn sich theoretisch auszudenken, sondern versuchen, Gott mit einer liebenden Sehnsucht entgegen zu gehen.
- Blicken wir auf unseren Weg der letzten Wochen zurück:
 1. Einheit: Ignatius v. Loyola: „Schauen, wie Gott in den Geschöpfen wohnt“ - alles, was ist, hat sein Sein von ihm her.
 2. Einheit: Ignatius: Alles, was ist, ist nicht nur durch sein Von-woher bestimmt, sondern ist auch zielgerichtet. Das innere Worauf-hin des Menschen ist in seinem Wesen angelegt. „Die Dinge auf dem Angesicht der Erde sind für den Menschen geschaffen, um ihm bei der Verfolgung des Zieles zu helfen.“
 3. Einheit: Katharina v. Siena: „Ohne Liebe kann die Seele nicht leben. Sie muss etwas lieben, sie ist aus Liebe geschaffen“. Die Liebe ist sozusagen der Grund, das Ziel und das Medium des menschlichen Lebens.
 4. Einheit (heute): Gott über das Begreifen hinaus mit liebender Sehnsucht entgegen gehen.

Ankommensrunde (10 min.)

- In einem Körbchen liegen verschiedenste kleine Gegenstände, die mit einem Tuch bedeckt sind. Dieses wird in die Runde gegeben. Jede/r kann – ohne aufzudecken – einen Gegenstand ertasten und beschreiben.
- Das Körbchen wird aufgedeckt und ausgeleert.
- Jede/r hat denselben Inhalt dieses Körbchens berührt. Jeder hat nur Teilaspekte beschrieben. Manches ist gar nicht zur Sprache gekommen.
- Auch dort, wo man nichts sehen kann, weil das Gegenüber verborgen ist oder die Augen zu wenig Kraft haben, ist zumindest eine anfanghafte Erkenntnis möglich: durch ein behutsames Ertasten.

A. TEXTTEIL

🕒 20 min.

1. Bemerkungen zur Biographie: (5 min.)

BONAVENTURA (Johannes Fidanza), Kirchenlehrer, Heiliger, * 1221 in Bagnorea (Latium), † 15.7. 1274 in Lyon.

Bonaventura trat 1243/44 in den Franziskanerorden ein und studierte in Paris als Schüler des Alexander von Hales. Seit 1257 leitete er als General den Orden. Das Generalkapitel in Narbonne erteilte ihm 1260 den Auftrag, eine neue Lebensbeschreibung des Franziskus von Assisi zu verfassen, und das Generalkapitel in Paris erklärte 1266 Bonaventuras Arbeit für die allein authentische Franziskusbiographie. Als der „zweite Stifter des Franziskanerordens“ vollendete er dessen Verfassung und Organisation. 1273 ernannte Gregor X. Bonaventura zum Kardinalbischof von Albano und übertrug ihm die Vorbereitung und Leitung der Geschäfte des 2. Konzils von Lyon, das die Unionsverhandlungen mit der griechischen Kirche zum Abschluss bringen sollte. Noch vor Schluss des Konzils starb Bonaventura. Sixtus IV. sprach ihn 1482 heilig, und Sixtus V. nahm ihn 1587 als doctor seraphicus unter die doctores ecclesiae (Kirchenlehrer) auf.

(Friedrich Wilhelm Bautz [Hrsg.], BBKL Bd. I (1990) 679-681, Hamm - gekürzt.

Quelle: <http://www.kirchenlexikon.de/b/bonaventura.shtml>)

Weiteres ist zu finden: http://www.heiligenlexikon.de/BiographienJ/Johannes_Bonaventura.html

2. Textlektüre: MB 8 (15 min.)

MB 8 austeilen, gemeinsam lesen

Kommentar:

Jeder Mensch hat äußere Sinne, die er (solange der jeweilige Sinn nicht beschädigt ist) nach Belieben betätigen kann. Jeder Mensch hat innere, imaginative Sinne, die er in einem gewissen Maße frei betätigen kann: Man kann einen Sachverhalt oder Bilder innerlich "einsehen", man kann einen Satz "begreifen", es kann einem was "einleuchten" ... Diese inneren Sinne kann der Mensch durch Meditation reinigen, verfeinern, schärfen und üben. Den eigentlichen geistlichen Sinn kann der Mensch nicht selbst aufschließen; er muss sich ihn von Gott aufwecken und auf tun lassen ...

Die inneren Sinne und der geistliche Sinn haben einen konkreten Ort:

Inneres Sehen und Hören sind die geistliche Frucht von äußerer Lektüre (Hl. Schrift) und von

religiöser/spiritueller Unterweisung. Innerer Duft ist die geistliche Frucht von Gebet und Meditation.

Inneres Tasten und Schmecken sind die geistliche Frucht des Sakramentenempfangs, insbesondere der Eucharistie.

Religiöse Erfahrung beginnt also da, wo ich die Gegenwart Gottes tatsächlich an mich heran und in mich hinein lasse.

Menschliche Seele als trinitarisches Bild (imago trinitatis): **MB 9**

Der Mensch trägt in sich ein Bild des dreifaltigen Gottes: In Gott geht aus dem Vater der Sohn und Geist hervor.

In einer analogen Bildentsprechung gehen aus dem menschlichen Geist zwei Seelenpotenzen hervor: ein Verstandesauge und ein Liebesauge.

Inneres Hören und Sehen gehören auf die Seite der Verstandeskraft, inneres Ertasten, Schmecken und Riechen hingegen auf die Seite der Liebeskraft.

Die äußeren und inneren Sinne kann der Mensch eigenmächtig betätigen (Außenwelt, Innenwelt); der geistliche Sinn für die Anwesenheit Gottes ist hingegen ein Geschenk der Gnade.

B. MEDITATION

🕒 55 min.

1. Salbung (25 min.)

Hinführung: Das Wort "Christus" bedeutet der "Gesalbte"; jeder Christ/jede Christin wurde bei der Taufe und Firmung gesalbt. Wenngleich eine meditative Salbung keine sakramentale Salbung ist, so ist sie dennoch mehr als eine "Wellness-Übung". Sie kann jeden Menschen darauf hinweisen, wie kostbar er ist und zu welcher Würde er berufen ist.

Einladung zu einer Partnerübung: (15 min.)

- für die Übung eine zweite Person suchen, mit der Sie diese Übung tun wollen (oder auch möglich: alleine)
- jede/r erhält ein Schälchen mit duftendem Öl und einen Wattebausch
- eine/r salbt dem/r anderen mit Watte den Handrücken
- tasten Sie mit Ihren Sinnen: nicht nur mit Tastsinn, sondern auch mit Geruchssinn
- lassen Sie sich - wollen Sie nichts
- lassen Sie sich das geschehen
- Rosenöl macht Haut geschmeidig
- duftet herrlich
- nach 5 min. wird gewechselt

Zweieraustausch (10 min.)

2. Phantasiereise: Hld 4,13.14.16a (10 min.)

Überleitung

Nachdem wir uns den äußeren Sinnen gewidmet haben, wollen wir uns unseren inneren Sinnen zuwenden, die in unserer Phantasie und Vorstellung lebendig sind. Dazu möchte ich Sie zu einer Phantasiereise einladen: zu einer Reise in einen Garten. Dieser Garten wird in einem Buch der Bibel beschrieben, das viele Mystiker fasziniert und inspiriert hat: dem "Hohen Lied". In der jüdischen und christlichen Auslegung dieses Liedes steht der Garten für das menschliche Herz, das im Hauch oder Wind des Heiligen Geistes sozusagen aufwacht, erblüht und Früchte trägt.

Die TN einladen, sich aufrecht hinzusetzen, guten Kontakt zum Boden zu finden mit beiden Beinen, der Sitzfläche gewahr zu werden, die Hände abzulegen, die Augen auf Boden zu richten oder zu schließen.

Phantasiereise

[Hld 4,13f] *Ein Lustgarten sprosst aus dir, Granatbäume mit köstlichen Früchten, Hennadolden, Nardenblüten, Narde, Krokus, Gewürzrohr und Zimt, alle Weihrauchbäume, Myrrhe und Aloe, allerbesten Balsam. ...*

Lustgarten – wie sieht er aus? – Bäume, Sträucher, Wege, ein kühlender Brunnen – was steigt vor meinem inneren Auge auf? ...

saftiges Grün – wogendes Gras – die Blätter zittern im sanften Wind – die Sonne ist im Untergehen – lau ist die Luft – Granatapfelbäume mit köstlichen saftigen, roten Früchten ...

Blüten sind hingestreut wie ein Teppich – sie duften betörend ...

langsam gehe ich den Kiesweg entlang – der Kies knirscht leise unter meinen Füßen ...

mit der Hand streiche ich über die Gräser, die Blätter – ganz zart – selbst wie ein Windhauch – ich spüre ihre Oberfläche ...

ich bleibe stehen – meine Nasenflügel öffnen sich blähend – der herrliche Duft des Gartens strömt ein: Narde, Krokus, Gewürzrohr und Zimt, Weihrauchbäume (wie mag sich wohl die Rinde anfühlen, duften?), Myrrhe und Aloe, allerbesten Balsam ...

[Hld 16] Nordwind, erwache! Südwind, herbei! Durchweht meinen Garten, lasst strömen die Balsamdüfte! ...
Der Wind streicht über meine Haut – und trägt Ströme verschiedener Düfte zu mir – sonnengewärmt –
ein duftender Garten – ein Lustgarten ...

*Ein Lustgarten sprosst aus dir, Granatbäume mit köstlichen Früchten, Hennadolden, Nardenblüten, Narde,
Krokus, Gewürzrohr und Zimt, alle Weihrauchbäume, Myrrhe und Aloe, allerbesten Balsam. Nordwind,
erwache! Südwind, herbei! Durchweht meinen Garten, lasst strömen die Balsamdüfte!*

Langsam löse ich mich vom Garten und vom Wind. Ich bin dankbar für das, was mir die inneren Bilder
eröffnet haben ...

In meinem Tempo verabschiede ich mich ... bewege langsam Finger und Zehen; strecken und dehne mich –
so wie es mir gut tut; öffne langsam die Augen; komme wieder im Raum hier an.

3. Kontemplationsübung (10 min.)

Überleitung

Die äußeren Sinne und die inneren, imaginativen Sinne können wir eigenmächtig betätigen und durch
Meditation reinigen, erwecken und schärfen. Einen ersten Zugang dazu haben wir uns mit der Salbung der
Hände und mit Phantasie in einen duftenden Garten verschafft. Den geistlichen Sinn kann der Mensch
nicht aktiv einüben; er wird als Geschenk verliehen. Dennoch gilt: Nur wer sich von sich selbst und von der
Welt radikal entleert, der kann von Gott erfüllt werden. In diesem Sinne wollen wir uns nun mit Treue und
Ausdauer in die Stille begeben und das göttliche Du suchen.

Übung im Stehen und Sitzen (ca. 7 min.)

1. Vitalisierung des Körpers:

Guten Stand suchen. Die Arme locker hängen lassen. Dann die Hände vor der Magengrube ineinander
legen, als ob man klatschen würde. Die Hände gut miteinander verbinden. Die gut verbundenen Hände nun
in eine lockere Schüttelbewegung versetzen, die gleichsam aus der Schulter kommt. Jede/r findet seinen
eigenen Rhythmus und seine eigene Intensität. Entspanntes Atmen dabei nicht vergessen. Nach ca. zwei
Minuten die Schüttelbewegung ausklingen lassen.

ca. 2 min.

2. Kurze Kontemplation

(Textvorschlag)

Ich nehme einen guten Sitz auf meinem Sessel ein: entspannt, gelockert, gelöst, und doch gleichzeitig mit
einer wachen Spannung, aufrecht, aufrichtig ... Ich schließe meine Augen und richte meine Aufmerksamkeit
auf meinen Atem:

Er kommt und geht, wie er will ... frei und gelöst ... wie Ebbe und Flut ... nicht ich atme sondern der Atem
geschieht von selbst ...

Ich spüre den Atem ... er macht warm, lebendig und gelöst ...

Warm, lebendig und gelöst ... mein ganzer Körper ...

Warm, lebendig und gelöst ... mein ganzer Körper ...


Schweigend sitze ich vor DIR ...

Schweigend sitze ich vor DIR ...

„Dein Name ist wie ausgegossenes Salböl.“

ca. 5 min.

C. ABSCHLUSS

 **10 min.**

Zur Abschlussrunde einladen: was ist mir wichtig geworden, was habe ich entdeckt (jede/r TN einen Satz).

„Oh Mensch, was würde es dir denn schaden, wenn du Gott gönntest, Gott zu sein in dir?“ (Meister Eckhart)

Ziel der Einheit

Intuition dafür, dass man Gott nicht durch eine aktive "Meditationstechnik" eigenmächtig gegenwärtig setzen kann, sondern der Weg zu Gotteserfahrung durch Gelassenheit geschieht, mittels derer Gott im Menschen wirkmächtig wird.

Material

- Dekoration für Mitte
- Fotos für die Assoziationsübung
- Textblätter vervielfältigt

Ablauf

■ BEGRÜSSUNG UND HINFÜHRUNG

🕒 15 min.

Begrüßung (10 min.)

- Begrüßen
- Hinführung: Eine echte Begegnung zwischen Personen kann man nicht "machen" und "erzwingen". Nicht ich begegne wie und wem ich will, sondern Personen begegnen sich. Die rechte Haltung für eine Begegnung ist also: (Zu)Lassen, Sich Einlassen, Gelassenheit, Hingabe. Das gilt schon für die Begegnung zwischen menschlichen Personen. Für die Begegnung mit dem göttlichen Du bedeutet das: Gott kommt immer schon auf mich zu. Gott selbst will mich ergreifen. Ich kann mich aber für dieses Von-Ihm-Ergriffen-Werden bereiten.
- Überblick über Ablauf des Abends:
Wir werden uns mit drei meditativen Haltungen vertraut machen, die Wegweiser der Gelassenheit sind. Danach lassen wir Meister Eckhart mit einem Textauszug aus der Schrift „Von der Abgeschiedenheit“ zu Wort kommen. Darin legt er uns Gelassenheit als Vorbedingung der Gotteserfahrung ans Herz.

Was ist Gelassenheit?

Hinführung (5 min.), MB 10, MB 11

Jede/r ist eingeladen, Assoziationen zu dem am Boden liegenden Bild und/ oder Foto zu äußern.
Warum hat mich das Bild bzw. Foto angesprochen?
(siehe MB 10 und 11)

■ A. INFOTEIL

🕒 10 min.

Bemerkungen zur Biographie von Meister Eckhart:

um 1260: Johannes Eckhart wird in Hochheim bei Gotha geboren.

1277: Der junge Eckhart tritt in das Erfurter Dominikanerkloster ein. Anschließend absolviert er ein Studium generale seines Ordens in Köln.

- 1293: Eckhart wird Prior des Dominikanerordens in Erfurt und Vikar in Thüringen.
- 1302: An der Pariser Universität lehrt er als Professor der Theologie.
- 1304: Er erhält das Amt des Provinzials der neugeschaffenen Ordensprovinz Sachsen.
- 1306: Eckhart wird Generalvikar von Böhmen.
- 1311: Noch einmal geht er als Lehrer nach Paris.

Die wichtigsten Schriften Eckharts sind die (etwa hundert) deutschen Predigten und Traktate, das „Buch der göttlichen Tröstung“, die „Rede der unterscheidung“ und „Von abgescheidenheit“. In ihnen greift Eckhart auf die neuplatonische Tradition zurück; auf mystischem Weg wird die Immanenz Gottes erfahrbar.

- 1314: Meister Eckhart ist Magister und Professor der Theologie in Straßburg, später in Köln und Frankfurt.
- 1326: Der Kölner Erzbischof v. Ochsenstein leitet ein Inquisitionsverfahren gegen ihn ein. Eckhart protestiert.
- 1327: Eckhart stirbt, wahrscheinlich in Avignon.

(Quelle: <http://www.zeno.org>)

Weitere Informationen: de.wikipedia.org/wiki/Meister_Eckhart

Überleitung:

Gelassenheit jenseits des Leistungsdenkens :

- Unser äußerer Alltag ist überwiegend von einer "Vision der Machbarkeit" geprägt. Die Logik der Machbarkeit versagt aber bei den eigentlichen Existenzfragen: Ich kann Glück, Frieden, Liebe, Einsicht etc. nicht machen. Der Kernbereich des menschlichen Lebens funktioniert völlig anders: nicht nach der Logik der Machbarkeit.
- Gelassenheit ist alles andere als leblose oder ohnmächtige Passivität: Gerade das sich Hingeben, das sich Überlassen, das sich Loslassen etc. sind Höhepunkte menschlicher Aktivität
- Der Mensch ist an sich "nichts": Alles was der Mensch hat, hat er nur in der Weise des Geschenks. Je mehr ich mich also mir selbst schenken lasse, desto wahrer bin ich da.
- Innere Gelassenheit kann nicht wirklich "geübt" werden: Zur Gelassenheit kommt man nicht durch ein "Trainingsprogramm" sondern dadurch, dass man sich ganz einfach "lässt". Dennoch ist Gelassenheit im Körper gleichsam eine Vorerfahrung und ein Wegweiser zur geistlichen Gelassenheit, die man sich schenken lassen muss.

B. MEDITATION I

 **35 min.**

Wir wollen uns über den Leib zur Gelassenheit herantasten, mithilfe dreier Körperübungen:

1. Elastizität statt Aktivität oder Passivität (20 min.)

Drei Leibübungen:

- Übung „passiver Widerstand“ – Paarübung (5 min.)

Paarübung (nach Erklärung dieser Übung ist jede/r eingeladen, sich eine/n Zweite/n für diese Übung zu suchen):

guten Ort im Raum suchen, um Platz zu haben – eine/r versucht den/die andere/n umzudrücken – nicht brutal, aber sehr deutlich und nachdrücklich – der/die andere leistet Widerstand: mich wirft nichts um – die Beine bleiben unbeweglich – geben Sie passiven Widerstand – mehrere Versuche

Rollenwechsel

danach: ruhig stehen bleiben und nachspüren

ohne zu sprechen

- Meditation „Verwurzelung“ – Einzelübung (5 min.)

Ich stehe hier auf meinem festen Platz und spüre den Boden. Er gibt mir Halt. Ich lasse mein Gewicht senkrecht durch meinen Körper sinken. Der Boden trägt mich. Ich spüre dem nach und lasse meinen Atem

kommen und gehen, wie er will. ... Ich stehe aufrecht, gleichsam wie ein Baum. Fest gegründet. Ich spüre, wie sich meine Wurzeln nach unten ausstrecken. Sie werden langsam immer länger und länger. Sie reichen tief in die Erde hinein. ... Ich bin verwurzelt im Grund. Die Wurzeln versorgen meinen Stamm ... die Äste ... und Blätter mit Wasser und Nahrung. Bis hinauf in den obersten Zweig. Der Baum steht in vollem Saft. ... Der Wind spielt in den Ästen und Zweigen. Das elastische Holz schwingt mit dem Wind - ohne zu brechen. Ein leises Lüftchen wiegt die Zweige. ... Hin und wieder kommt ein Windstoß heran, die Äste geben nach und brechen nicht. ... Ich lasse mich vom Rhythmus des Windes bewegen und tragen. ... Langsam wird es ruhig um den Baum. Die windstille Nacht senkt sich über den Baum. Ich spüre nach. In meinem Tempo löse ich mich aus dem Stand und komme in den Raum zurück, strecke und dehne mich, so wie ich es jetzt brauche.

- Übung „elastischer Widerstand“ – Paarübung (5 min.)

Wie erste Übung, aber nicht „passiven Widerstand“ geben, sondern „elastischen Widerstand“ – wie ein Baum, in den der Wind hinein fährt – bei einem Sturm können sehr hohe Geschwindigkeiten zustande kommen und enormer Druck auf den Baum ausgeübt werden – und doch schafft es ein elastischer Baum, sich vom Wind bewegen, sich aber nicht umdrücken zu lassen ...
Rollentausch

Kurzer Zweieraustausch des miteinander übenden Paares (5 min.)

Kurzzusammenfassung

Innere Elastizität: nicht aktiven Widerstand leisten sondern sich bewegen lassen; nicht in passives sich Aufgeben verfallen sondern verwurzelt bleiben. Innere Elastizität ist eine Grundhaltung für gelingendes Leben.

2. Vertrauensübung (15 min.)

Ziel der Übung ist es, dem Vertrauen nachzuspüren, sich führen zu lassen, statt sich selber zu führen.
Paarübung: eine/r führt den/die andere/n durch den Raum, indem sich nur die rechten Zeigefinger der beiden Personen berühren. Die Augen der/des Geführten sind dabei geschlossen.
Rollentausch

Kurzer Zweieraustausch des miteinander übenden Paares: wie ist es mir ergangen als Führende/r bzw. Geführte/r?

Lassen wir nun Meister Eckhart zu Wort kommen, und uns zu einem neuen, noch tiefer reichenden Gedanken führen: zur Abgeschlossenheit.

C. TEXTTEIL

 **10 min.**

Textauszug aus Meister Eckharts „Von der Abgeschlossenheit“:

MB 12: Text gemeinsam lesen

Ablauf der Lektüre:

1. Einladung zum Aufmerksamen-Zuhören.
2. Eine Person mit einer gewissen Begabung zum Vortrag liest den Text vor.
3. Danach eine kurze Stillephase zur eigenen Reflexion.

Kommentierung des Texts:

- Gott ist allmächtig. Weil Gott aber ein Gott der Liebe ist und den Menschen nicht "vergewaltigt", kann er im Menschen nur insofern wirken, als dieser Gott im Inneren wirken lässt.
- Wenn der Mensch wahrhaft gelassen ist, dann gelangt er zu einer Abgeschlossenheit, die jenseits von Aktivität und Passivität liegt und keinen Gegensatz mehr kennt.

- Das Brotgleichnis ist durchaus provokant: Einerseits ein gutes Bild für die Wirkung der gleichen Hitze bei ungleicher Empfänglichkeit. Andererseits die Frage nach Determination: Sind manche Leute von Natur aus wie Hafer, Gerste, Roggen und Weizen? Diese Provokation ist gewollt, um den Menschen herauszufordern: Kein Mensch ist von Natur aus in seiner Gelassenheit begrenzt, sondern kann sich vollkommen lassen.

D. MEDITATION II

 **10 min.**

Meditation: „Abgeschiedenheit vom Dies und Das“

1. Vitalisierung des Körpers (ca. 2 min.):

Guten Stand suchen. Die Arme locker hängen lassen. Dann die Hände vor der Magengrube ineinander legen, als ob man klatschen würde. Die Hände gut miteinander verbinden. Die gut verbundenen Hände nun in eine lockere Schüttelbewegung versetzen, die gleichsam aus der Schulter kommt. Jede/r findet seinen eigenen Rhythmus und sein eigene Intensität. Entspanntes Atmen dabei nicht vergessen. Nach ca. zwei Minuten die Schüttelbewegung ausklingen lassen.

ca. 2 min.

2. Verweilen in Gelassenheit (ca. 8 min.):

(Textvorschlag)

Ich nehme einen guten Sitz auf meinem Sessel ein: entspannt, gelockert, gelöst, und doch gleichzeitig mit einer wachen Spannung, aufrecht, aufrichtig ... Ich schließe meine Augen und richte meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem:

Er kommt und geht, wie er will ... frei und gelöst ... wie Ebbe und Flut ... nicht ich atme sondern der Atem geschieht von selbst ...

Ich spüre den Atem ... er macht warm, lebendig und gelöst ... er macht warm, lebendig und gelöst ...

Warm, lebendig und gelöst ... meine Füße, meine Waden, mein Knie ...

Warm, lebendig und gelöst ... meine Oberschenkel, mein Becken, mein Kreuzbein ...

Warm, lebendig und gelöst ... meine Wirbelsäule, mein ganzer Rücken ...

Warm, lebendig und gelöst ... mein Nacken und meine Schultern ...

Warm, lebendig und gelöst ... mein Kopf, meine Haare, meine Stirn ...

Warm, lebendig und gelöst ... meine Gesichtszüge, meine Augenlider, meine Lippen, mein Kinn ...

Warm, lebendig und gelöst ... mein Hals, meine Brust, mein Bauch ...

Warm, lebendig und gelöst ... meine Schultern, meine Oberarme, meine Ellbogen ...

Warm, lebendig und gelöst ... meine Unterarme, meine Hände, meine Finger ...

Warm, lebendig und gelöst ... mein ganzer Körper ...

Der Atem kommt und geht, ich lasse ihn geschehen ...

Die Gedanken kommen und gehen, ich lasse sie vorüberziehen, wie Wolken am Bergmassiv vorüberziehen.

Die Gedanken kommen und gehen, ich lasse sie vorüberziehen ...

Von allem abgeschieden sitze ich gelassen und schweigend vor DIR ...

Von allem abgeschieden sitze ich gelassen und schweigend vor DIR ...

Jeder für sich ...

E. ABSCHLUSS

 **10 min.**

Kurze Abschlussrunde

**„Soll Gott in dich eingehen, so muss die Kreatur aus dir ausgehen.
Wo die Kreatur endet, da beginnt Gott.“****(Meister Eckhart)****Ziel der Einheit**

Intuition dafür, dass ich mich nicht nur in mich hinein kehren darf, sondern auch über mich hinaus muss, wenn ich Gott finden möchte.

Material

- Dekoration für Mitte
- Schüssel
- Tuch
- Papier
- Stifte
- evtl. Beamer, PC, Trinitätsbilder

Ablauf**■ BEGRÜSSUNG UND EINFÜHRUNG** 5 min.

- **Begrüßung**
- **Hinführung:** Wie beim letzten Mal beschäftigen wir uns heute wieder mit Meister Eckhart. Meister Eckhart (ca. 1260 geboren) war Mitglied des Dominikanerordens, studierte an verschiedenen Universitäten in Europa. Obwohl er ganz sicher ein bedeutender Gelehrter, Theologe und Philosoph war, ging es ihm nicht so sehr um theoretisches Wissen sondern vielmehr um ein Wissen, das praktisch werden kann, also um eine Weisung zur Gotteserfahrung. Eckhart liebte es zu provozieren – nicht um der Provokation willen, sondern um den gewohnten Blick zu verstören und für eine neue Sichtweise frei zu machen. Ein solcher provokanter Satz steht auch als Motto über dem heutigen Abend: „Soll Gott in dich eingehen, so muss die Kreatur aus dir ausgehen. Wo die Kreatur endet, da beginnt Gott.“

Um uns diesem Satz anzunähern – „Soll Gott in dich eingehen, so muss die Kreatur aus dir ausgehen. Wo die Kreatur endet, da beginnt Gott“ – wollen wir behutsame Schritte setzen: Zunächst eine Symbolübung, dann eine Geschichte, eine Leibübung, und schließlich eine Meditation.

A. ANNÄHERUNG 30 min.**1. Ausgehen und Eingehen – Symbolübung (15 min.)**

[leere Schüssel in die Mitte stellen, an Teilnehmer/innen Zettel und Stifte austeilen]

- Die TN einladen, auf Zetteln zu schreiben, was ihn/ sie seines/ ihres Erachtens einzigartig macht (Talente, Sorgen, Aussehen, Gedanken, Gefühle, ...), die Zettel zusammenknüllen und in die Schüssel legen
- „Wo die Kreatur endet, da beginnt Gott“ *[Schüssel respektvoll leeren]*
- „Soll Gott in dich eingehen, so muss die Kreatur ausgehen.“ *[zusammengeknülltes Tuch in Schüssel geben]*, einladen nachzuspüren: Welche Gefühle sind nun bei mir da? Wie geht es mir damit? – spontane Eindrücke verbalisieren (Assoziationen, keine längere Erklärung)

- Man könnte meinen, dass für die Kreatur kein Platz ist, wenn Gott in den Menschen eingehen soll. Das ist allerdings ein Trugschluss: *[Tuch ausgebreitet in Schüssel legen, die Enden stehen über, Zettel wieder hineinfüllen.]*

2. „Entdecke das Land Deiner Herkunft“ – eine Geschichte (5min.)

Dem Meister Eckhart ist wichtig: Wer den Grund seiner Existenz finden will, der muss „einen Sprung wagen“ – über sich hinaus, ins Unbekannte, dorthin, von wo er herkommt. Es geht nicht anders: man muss sich selbst verlassen, seine ursprüngliche Heimat suchen, um verändert zu sich selbst zurückzukehren.

Um diesen Gedanken tiefer zu fassen, mag uns folgende Erzählung helfen:

Meine Nachbarin ist Wienerin [o.ä.]. Neulich hatte sie mir erzählt, von ihrer weitschichtigen Verwandtschaft aus Triest in Italien. Sie war noch nie dort in Triest. Doch sie interessiert sich für ihre Ur-Großeltern, die um 1900 nach Wien gekommen sind. Sie weiß auch einige Geschichten: Ihre Urgroßmutter war eine Näherin, die bis in die Nacht hinein bei Kerzenschein nähte und sich die Augen ruiniert hatte. Der Urgroßvater war Schuster und reparierte in einer kleinen Werkstatt Schuhe, manchmal ohne Entgelt. Wie viele Kinder sie hatten? Man weiß es nicht mehr so genau ...

Meine Nachbarin beschließt, nach Triest zu fahren, um ihre Wurzeln kennen zu lernen. Sie verlässt Wien, ihre gewohnte Umgebung. Sie fährt in den Süden. Sie sieht ihre geheime, vergessene Heimat:

Sie geht in den Straßen, betritt das Haus, sie hört die fremde und doch vertraute Sprache, sieht das Licht des Südens, riecht die so ganz anderen Düfte ...

Als sie von ihrer Reise heimkehrt, ist sie nicht mehr dieselbe. Sie hat sich verändert!

Italien gehörte in gewisser Weise immer schon zu ihr. Sie wusste um ihre Wurzeln und ihre Herkunft. Doch erst als sie ihre jetzige Heimat Wien [o.ä.] verlassen hatte, konnte auch Italien, ihre heimliche Heimat, zu einem wirklichen Teil von ihr werden.

3. Leibübung: sich lassen - sich zurück empfangen (10 min.)

Die TN einladen, sich ganz los zu lassen – auf folgende Weise:

Aufrechter Stand, dann langsam loslassen, sich lassen, Kopf hängen lassen, Schultern hängen lassen, Oberkörper beugen, in die Knie gehen, auf die Knie gehen, den Körper auf die Knie legen, eventuell auf den Boden ausstrecken, sich ganz hingeben, so weit wie möglich, nachspüren, Widerstände wahrnehmen, Widerstände zum Schmelzen bringen durch den Atem, noch einen Schritt weiter gehen.

"Ich gebe mich hin."

"Ich lasse mich los."

Nach einem kurzen Verweilen sich wieder Schritt für Schritt aufrichten bis zum aufrechten Stand. Jede Bewegung bewusst wahrnehmen, sich zurück empfangen, langsam, gelassen. Mit dieser Erfahrung wieder neu auf die Welt schauen, auf das, was da ist.

B. BILDMEDITATION

 30 min.

1. Bildvorstellung: Trinitätsbild aus den Rothschild Canticles (5 min.)

Viele Menschen kennen Mandalas, spirituelle Bilder des Buddhismus. Ziemlich unbekannt sind hingegen "christliche Mandalas" aus dem Mittelalter, die in prachtvollen Handschriften schlummern. Einem solchen Bild wollen wir uns nun zuwenden:

MB: Trinitätsbild(er) aus den Rothschild Canticles

Einige Bilder (ff. 100; 102; 104 und 106) sind über die Web-Seite:

<http://monasticmatrix.usc.edu/figurae/index.php?function=byType&id=11&name=manuscript%0D> zugänglich.

Sie können entweder mit einem Projektor (Beamer) an die Wand geworfen oder aber mit einem Farbdrucker ausgedruckt werden.

2. Bildbetrachtung und -kommentierung:

1. Einladung, das Bild/die Bilder genau anzuschauen: Verbalisierung aller Details: Formen, Farben, Objekte. Leserichtung von oben nach unten und von links nach rechts ... Dabei vor allem die drei göttlichen Personen Vater – Sohn – Geist eindringlich herausstellen.

2. Motivbeschreibung:

- Gott ist kein Nullpunkt eines Koordinatensystems sondern ein fruchtbarer Grund ...
- Gott ist Liebe: Er bleibt nicht bei Sich stehen, sondern schenkt Sich fort und zeugt Sich fort ... ganz, alles was Er ist und hat ... der göttliche Vater schenkt und zeugt Sich fort in ein Gegenüber, in den göttlichen Sohn ... wahrer Gott vom wahren Gott ...
- Gott ist Liebe: Der Vater schenkt alles, was er ist und hat, dem Sohn. Der Sohn empfängt alles, was er ist und hat, vom Vater ... Vater und Sohn sind nicht getrennt ... Der Sohn verdankt sich dem Vater und schenkt sich zurück ... Vater und Sohn sind verbunden im Kuss der Liebe, im Heiligen Geist, dem göttlichen Hauch, der beide verbindet ...
- Der tragende Grund der Welt ist kein Nullpunkt sondern Liebe. Der göttlich Grund ist eine Beziehung zwischen Personen, ein Du, ein Gesicht, ein Antlitz, das uns zugewandt ist ...

3. Einzelmeditation mit dem „Trinitäts-Mandala“ (15 min.)

1. Vitalisierung des Körpers: Guten Stand suchen. Die Arme locker hängen lassen. Dann die Hände vor der Magengrube ineinander legen, als ob man klatschen würde. Die Hände gut miteinander verbinden. Die gut verbundenen Hände nun in eine lockere Schüttelbewegung versetzen, die gleichsam aus der Schulter kommt. Jede/r findet seinen eigenen Rhythmus und sein eigene Intensität. Entspanntes Atmen dabei nicht vergessen. Nach ca. zwei Minuten die Schüttelbewegung ausklingen lassen (ca. 3 min).

Die weiteren 12 Minuten:

2. Bild-Meditation: Diverse Farbausdrucke den TN austeilen.

Die TN einladen, sich aufrecht hinzusetzen, guten Kontakt zum Boden zu finden mit beiden Beinen, der Sitzfläche gewahr zu werden, die mit den Händen gefassten Bilder locker auf dem Schoß abzulegen, die Augen wach und aufmerksam auf das jeweilige Bild zu richten ... Die TN einladen, das jeweilige Bild in Stille zu betrachten, mit den Augen immer wieder abzutasten, von innen her zu sehen und zu verkosten ... Zum Abschluss die Augen vom Bild lösen, im Raum umher blicken, das Bild weglegen, sich dehnen, recken und strecken ...

und/oder alternative kontemplative Übung (falls keine Farbausdrucke zum Austeilen zur Verfügung stehen, oder zur Vertiefung der Bildmeditation):

Ich nehme einen guten Sitz auf meinem Sessel ein: entspannt, gelockert, gelöst, und doch gleichzeitig mit einer wachen Spannung, aufrecht, aufrichtig ... Ich schließe meine Augen und richte meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem:

Er kommt und geht, wie er will ... frei und gelöst ... wie Ebbe und Flut ... nicht ich atme sondern der Atem geschieht von selbst ...

Ich spüre den Atem ... er macht warm, lebendig und gelöst ... er macht warm, lebendig und gelöst ...

Warm, lebendig und gelöst ... meine Füße, meine Waden, mein Knie ...

Warm, lebendig und gelöst ... meine Oberschenkel, mein Becken, mein Kreuzbein ...

Warm, lebendig und gelöst ... meine Wirbelsäule, mein ganzer Rücken ...

Warm, lebendig und gelöst ... mein Nacken und meine Schultern ...

Warm, lebendig und gelöst ... mein Kopf, meine Haare, meine Stirn ...

Warm, lebendig und gelöst ... meine Gesichtszüge, meine Augenlider, meine Lippen, mein Kinn ...

Warm, lebendig und gelöst ... mein Hals, meine Brust, mein Bauch ...
Warm, lebendig und gelöst ... meine Schultern, meine Oberarme, meine Ellbogen ...
Warm, lebendig und gelöst ... meine Unterarme, meine Hände, meine Finger ...
Warm, lebendig und gelöst ... mein ganzer Körper ...
Der Atem kommt und geht, ich lasse ihn geschehen ...
Die Gedanken kommen und gehen, ich lasse sie vorüberziehen ...
Die Gedanken kommen und gehen, ich lasse sie vorüberziehen ...
Von allem abgeschieden sitze ich gelassen und schweigend vor DIR ...
Von allem abgeschieden sitze ich gelassen und schweigend vor DIR ...
DU bist der Grund der Welt ...
DU hast ein Antlitz ...
Jeder in Stille für sich ...

Zweier austausch (10 min.)

C. LEIBÜBUNG

 **10 min.**

Leibübung

Die TN einladen, sich dem göttlichen Sein anzuvertrauen – z. B. auf folgende Weise:

guter Stand, die Arme nach vorne ausgestreckt, die Hände locker hängen lassen, die Arme nach links und nach rechts zu schwingen beginnen lassen. Schritt für Schritt geben wir uns dem Schwingen unserer Arme hin, wir schwingen uns ein, wir schwingen mit. Nach und nach beziehen wir verschiedene Körperregionen in dieses Schwingen mit ein, indem wir sie uns bewusst machen. Wir schwingen im Außen und im Innen.

- Füße und Beine: ich übergebe meine Füße und Beine dem göttlichen Sein, meine Schritte werden zu Wegen, die meinem Lebensauftrag, meiner Berufung entsprechen.
- Becken: ich übergebe die Grundkräfte meines Lebens Gott, meine Triebkräfte werden zu Antriebskräften zur Entfaltung meines menschlichen Seins, meine Geschlechtskraft werde zur Liebeskraft, die meine Beziehungen trägt.
- Leibesmitte: ich übergebe alle Gefühle und Empfindungen dem göttlichen Sein, meine Emotionen werden gelöst, um frei und ganz im Jetzt zu sein.
- Herzregion: ich übergebe mein Herz Gott, meine Beziehungen werden belebt und von alles umfassender Liebe erfüllt.
- Arme und Hände: ich übergebe das Werk meiner Hände, mein Wirken und Schaffen dem göttlichen Sein, mein Tun wird geprägt von in Gott verankerter Selbst-Verwirklichung.
- äußere/innere Sinne: ich übergebe die äußeren und inneren Sinne Gott, damit ich sehend werde, wo ich blind bin, damit ich hörend werde, wo ich taub bin, damit ich wittern kann, worauf es ankommt, damit ich den Geschmack am Leben finde, damit ich mein feines Gespür finde, um zu erfahren, wo es langgeht.
- innerer Mensch: ich übergebe meinen inneren Menschen dem göttlichen Sein, damit mein Verstand erleuchtet wird, damit mein Wille zum Guten gestärkt wird, damit ich im Gebundensein an den göttlichen Urgrund die wahre Freiheit erlange.

Dem göttlichen Urgrund übergebe ich all mein Da-Sein, alles, was mir eigen ist, was ich bin. Alles ist in Gott geborgen.

Das Schwingen beenden und wieder Halt finden, kurze Zeit nachspüren und nachwirken lassen.

(Vgl. Bernhard Scherer, *ich übe*, Sonnenhaus Beuron, 1998, 46f.)

D. ABSCHLUSS

🕒 15 min.

Zusammenfassung: Vogel in einer Kapelle (5 min.)

Ein Freund hat mir ein berührendes Erlebnis erzählt:

Vor einiger Zeit hatte er an einem Kontemplationsseminar teilgenommen. Das Haus, in dem der Kurs stattfand, war abgeschieden gelegen und hatte einen wunderschönen Garten. In den Pausen zwischen den Kontemplationseinheiten ging er oft in den Garten. Das Wetter war sonnig, prächtig. Mitten im Garten stand eine kleine Kapelle. Das runde Gebäude hatte seitlich keine Fenster; nur oben von der Kuppel her strömte Licht in leuchtenden Kaskaden in den Raum hinab. Als er einmal in der Mittagspause an der Kapelle vorbei kam, sah er, dass sich ein kleiner Vogel in die Kapelle verirrt hatte. Er war durch die offene Tür in die Kapelle gekommen und hinauf in die Kuppel geflogen – in die Richtung, von der das Licht kam. Er suchte den Weg nach draußen und flog unablässig gegen eines der Fenster der Kuppel. Vom Licht angezogen versuchte er nach draußen zu gelangen. Er mühte sich vergeblich. Immer wieder flog er gegen die Scheiben. Man hörte das verzweifelte Flattern der Flügel und das Klopfen des Schnabels gegen das Glas.

Es war Zeit für die nächste Kontemplationseinheit und mein Freund begab sich zurück zum Haus. In der nächsten Pause ging er wieder neugierig zur Kapelle, um zu sehen, ob es dem kleinen Vogel schon gelungen wäre, sich zu befreien. Noch immer versuchte er in der Kuppel den Weg nach draußen durch die Scheiben zu finden. Er flog, flatterte und klopfte gegen das Glas. Diesmal schon ein bisschen weniger energisch ... Seine Kräfte ließen nach ... Wiederum begann eine Kontemplationseinheit und mein Freund verließ die Kapelle.

Eine Stunde später – es war schon früher Abend – eilte er zur Kapelle, um nach dem Vogel zu sehen. Noch immer war er da und mühte sich mit lahmem Flügelschlag ... Da verließen den Vogel die Kräfte, er hörte zu flattern auf, taumelte, fiel einige Meter in die Tiefe. Auf halber Höhe aber strömte Licht in den Raum, dieses Mal durch die offene Türe in die Kapelle. In dieses Licht stürzte der Vogel und breitete im Fallen die Flügel aus. In diesem Licht fing sich der Vogel ... und glitt durch die Tür hinaus ... in die Freiheit...

Abschlussrunde (10 min.)

Kurzes Statement jedes TN: was mir wichtig geworden ist ...

„ Diese Seelen empfangen die Ruhe im Inneren nur,
um sie im äußeren Leben umso weniger zu haben.“

(Teresa von Avila)

Ziel der Einheit

Intuition dafür, dass die Seele im Inneren eine Ruhe finden kann, die sich in äußerer Unruhe bewährt.

Material

- Dekoration für Mitte
- CD-Player, CD für Pilgertanz
- Teelichter
- Feuerzeug
- Materialblätter vervielfältigt
- Stifte

Ablauf



BEGRÜSSUNG UND EINFÜHRUNG

🕒 10 min.

- **Begrüßung**

- **Einführung:**

Rückschau auf den Weg bisher [Stichworte dazu]:

1. Einheit: Ignatius von Loyola: „Schauen wie Gott in den Geschöpfen wohnt“.

2. Einheit: Ignatius: Alles was ist, kann dem Menschen helfen, sein Ziel zu verfolgen, zu dem er geschaffen ist. Der Mensch ist bestimmt von einem Worauf-Hin ...

3. Einheit: Katharina v. Siena „Ohne Liebe kann die Seele nicht leben. Sie muss etwas lieben, sie ist aus Liebe geschaffen.“ Die Vollgestalt der Liebe umfasst Gottes-, Nächsten- und Selbstliebe.

4. Einheit: Bonaventura „Man kann Gott nicht begreifen und umfassen, aber ertasten und berühren.“ Der gewöhnliche Verstand und der Intellekt reichen nicht aus, um Gott im Tiefsten zu begegnen; man muss sich Gott mit einer "liebenden Sehnsucht" annähern.

5. Einheit: Meister Eckhart „Oh Mensch, was würde es dir schaden, wenn du Gott gönntest, Gott zu sein in dir?“ Gott kann nicht durch eine aktive "Meditationstechnik" gegenwärtig gesetzt werden. Der Wegweiser zur Gotteserfahrung lautet "Gelassenheit".

6. Einheit: Eckhart: „Soll Gott in dich eingehen, so muss die Kreatur aus dir ausgehen. Wo die Kreatur endet, da beginnt Gott.“ Wer Gott finden will, der darf sich nicht nur in sich selbst hineinkehren, sondern muss auch über sich selbst hinausgehen, hin auf Gott, der größer ist als alles, was man sich ausdenken könnte.

7. Einheit (heute): Teresa von Avila „Die Seelen empfangen die Ruhe im Inneren nur, um sie im äußeren Leben umso weniger zu haben.“

A. HINFÜHRUNG

🕒 5 min.

Leibübung

(Verbindung erfahren: mit Erde-Himmel/ mit mir selber/ mit Menschen um mich – mit Gesten)

(in die Fußsohlen spüren) Ich verbinde mich mit dem Grund und danke, dass er mich trägt.
Ich verbinde mich mit dem Himmel und nehme wahr, wie mich Geist durchströmt. *(Arme nach oben strecken)* Ich darf mich dem Himmel entgegenstrecken, ich darf empfangen. *(1 min. Stille)*

Ich verbinde mich mit mir selber. *(Hände zum Herz führen)* Ich spüre mich. Ich atme. Ich bin. *(1 min. Stille)*

Ich verbinde mich mit den Menschen, die um mich sind, die mit mir leben. *(Arme in Herzhöhe nach vorne hin ausstrecken und seitlich in den Raum öffnen)* Ich bin eingebunden in eine größere Gemeinschaft. *(1 min. Stille)*

B. INFOTEIL

🕒 12 min.

1. Bemerkungen zur Biographie von Teresa von Jesus (von Ávila) (5 min.)

* 28. März 1515 in Ávila in Spanien, † 4. Oktober 1582 in Alba de Tormes bei Salamanca in Spanien

- 1515: geboren als Teresa Sánchez de Cepeda y Ahumada
drittes von zwölf Kindern
Vater als Jude geboren; konvertiert 1485 zum Christentum
wissbegieriges, temperamentvolles Kind, lernt früh Lesen und Schreiben
- 1530: kommt zur Erziehung ins Kloster der Augustinerinnen
- 1535: Eintritt in den Orden der Karmelitinnen in Ávila
- 1536: Gesundheitliche Krise; bleibt gelähmt und kann drei Jahre lang nicht gehen
- 1539: Vision und innere Bekehrung: Sie muss Gott auf der Spur bleiben
- 1554: Endgültige Bekehrung: Geborgen in Gottes Liebe
- 1556: Balthasar Álvarez SJ wird ihr Seelenführer
- 1560: Reform des Ordens: Vorbild des Propheten Elija und der Einsiedler vom Berg Karmel
- 1562: Genehmigung des Projektes der „unbeschuhten Karmelitinnen“
- 1567: vier Klostergründungen
- 1568: geistliche Freundschaft mit Johannes vom Kreuz
Ausbreitung der Reform: 15 Frauenklöster, 16 Männerklöster, eine Missionsstation
- 1581: Trennung der beiden Karmeliter-Zweige
Eigenständigkeit der unbeschuhten Karmeliten
- 1582: Tod
- 1614: Seligsprechung
- 1622: Heiligsprechung
- 1970: von Papst Paul VI: zur Kirchenlehrerin ernannt

Weitere Informationen: <http://www.karmel.at/deu/teresa.htm>

2. Theoretische Einführung: Seelen-Burg (7 min.)

[Stichworte dazu:] Die „Seelen-Burg“ ist Teresas Antwort auf die Erfahrung der Entfremdung von der göttlichen Quelle. Sie will zur Quelle, zu Gott zurückführen. Dazu ist ein Stufenweg notwendig: Reinigung – Erleuchtung – Einigung. Der erste Schritt, die Reinigung, beinhaltet eine Überwindung von „giftigen Tieren“, von destruktiven Kräften, die das Innere des Menschen vergiften).

Terasas „innere Burg“ verfügt über 7 Räume:

Die äußeren Wohnungen sind dem aktiven Bereich des Betens gewidmet: Bei Betrachtung, Meditation und Gebet sind die Seelenkräfte der Erinnerung, der Vorstellung und der Vernunft aktiv. Im passiven Bereich der inneren Sammlung treten die äußeren Sinne zurück - die anderen Seelenkräfte kommen zur Ruhe. In den inneren Kammern der „Seelen-Burg“ geschieht dann das Ruhegebet. Im innersten Gemach ereignet sich schließlich das Vereinigungsgebet, die mystische Hochzeit ...

Teresa vergleicht das äußere und das innere Gebet mit zwei Wasserbehältern: der eine wird mit Kanälen (geräuschvoll = Gedanken, die von wo anders herkommen), der andere aus einer Quelle (von innen, still) gespeist.

Zentrale Erfahrungen Teresas:

- Die göttlichen Personen sind im tiefsten Seelengrund gegenwärtig (d.h. in der innersten Wohnung der Seelenburg).
- Die Gegenwart Gottes bleibt im aktiven Leben erhalten (Vergleich: selbst wenn man die Fensterläden schließt, weiß man, wie es draußen aussieht).
- Die Göttliche Gegenwart ist ein Geschenk, nicht machbar.

C. MEDITATION

🕒 8 min.

Körperwahrnehmungsübung (8 min.)

Die TN einladen, einen meditativen Stand einzunehmen und sich zu „verbinden“, dieses Mal aber innerlich, mit dem Atem, und ohne Gesten (2 min.)

- Vertikal: Mein Atem verbindet mich mit Erde und Himmel. (2 min.)
- Zentral: Mein Atem verbindet mich mit mir. (2 min.)
- Horizontal: Mein Atem verbindet mich mit der Gemeinschaft von Menschen, mit denen ich lebe. (2 min.)

D. TEXTTEIL

🕒 45 min.

1. Textlektüre Zitate aus der 7. Wohnung der „Seelen-Burg“ (10 min.), MB 13

- TN schließen die Augen, Text langsam vorlesen: **MB 13**
- TN schauen aufs Blatt; jede/r ist eingeladen, Worte bzw. Phrasen zu wiederholen, die einen „anspringen“.
- TN schließen nochmals Augen, Text wird nochmals vorgelesen.

2. Kommentar und Vertiefung (35 min.)

Beschreibungskategorien des Gebets der Ruhe: (5 min.)

Quelle, Erquickung	→ auf dem Hintergrund des dürren spanischen Sommers
Süße Labung	→ kein „Kitsch“, zur Zeit Teresas ist Zucker wertvoll und kostbar; "Süße" ist der Geschmack reifer Früchte oder des Honigs
wärmende Strahlen	→ Licht = Leben
Frieden	→ Gegenzustand zu äußeren und inneren Kämpfen

Möglichkeit der inneren Vertiefung:

- Welche „Ruhe-Erfahrungen“ sind mir vertraut? Welche Bilder kommen mir bei den Worten "Erquickung, Labung, Licht, Frieden"?

Verheerende Tiere = Destruktive und unerlöste Tendenzen meiner Person (5 min.)

Möglichkeit der inneren Vertiefung:

- Welche unerlösten Tiere leben in mir und legen immer wieder los? Mit wem kämpfe ich?
Hund, Schwein, Schlange, Affe, Esel, Löwe, Bock, Katze, Skorpion, Krebs ...

Bibelstelle „Maria und Marta“ lesen und erschließen (5 min.)

Bibelstelle: Lk 10, 38-42 vorlesen

Erschließung [Stichworte dazu]:

- Maria lauscht Jesus („sitzt zu Füßen“) = Kontemplation (bei Teresa von Avila: so wie sich „Schildkröte“ und „Igel“ zusammenziehen – aber nicht willentlich wie diese Tiere, sondern es geschieht durch Gottes Gnade)
- Marta: sorgt für Jesus (Haushalt, kocht, ...) = Dienst, Einsatz, Engagement, soziale Verantwortung
- "Lob der Marta": wo Dienst und Einsatz tatsächlich Ausdrucksgestalt einer reifen Gottes- und Nächstenliebe sind – ansonsten pervertiert die Aktion zum Helfersyndrom und blinden Aktivismus
- "Lob der Maria": wo Gottesliebe tatsächlich zum Mittelpunkt gemacht wird – ansonsten pervertiert der Rückzug zu geistlicher Trägheit und Egoismus
- In der Liebe kommen Maria und Marta überein ...

Persönliche Auseinandersetzung:

- Wo in meinem Leben bin ich "lobenswerte" Marta und Maria, wo neige ich hingegen zu Aktivismus und geistlicher Trägheit? (2 min. Stille)

Aus der Perspektive der Marta: Wozu lädt Jesus Marta ein? (10 min.)

Annäherung über:

- geglückte menschliche Beziehungen: TN einladen, ein Beispiel aus der Erinnerung zu suchen. Was macht eine geglückte Beziehung aus? Wechselseitigkeit, Hilfe, Nähe, Glück ... (2 min. Stille)
- Projektpartnerschaft: TN einladen, sich einen Menschen vorzustellen, der ihn/ sie interessiert, der ein Experte auf seinem Gebiet ist, der sie/ ihn einlädt, ein gemeinsames Projekt zu entwickeln. Was wäre das für ein Mensch? Wie wäre er/ sie? Was für ein Projekt wäre das? Was wäre meine Antwort? (2 min. Stille)
- TN einladen, beides zu verbinden und auf das eigene Leben anwenden:
Welches Angebot macht Jesus mir?
Wozu will er mich gewinnen?
Jesus sucht einen Partner und keine/n Sklaven/in: eine/n Freund/in; jemanden, dem das Herz aufgeht (vgl. erste Übung „geglückte Beziehung“); einen Projektpartner für eine Sendung in der Welt (vgl. zweite Übung „Projektpartnerschaft“)

„Christus sieht weniger auf die Größe unserer Taten als auf die Liebe, mit der wir sie verrichten.“ (Seelenburg, 7. Raum)

Zweier austausch (10 min.)

E. KONTEMPLATIVE ÜBUNG

🕒 5 min.

Die TN einladen, einen guten Sitz zu finden.


Wahrnehmungsübung: Augen schließen oder auf Boden richten, äußere Sinne zur Ruhe kommen lassen, Konzentration auf den Atem, kommende Gedanken vorbei ziehen lassen und nicht festhalten ...

„Wer liebt, hat Gott erkannt. Denn Gott ist die Liebe.“

5 min. Stille, dann nochmals diesen Satz sprechen.
Sich langsam aus der Stille lösen, strecken, dehnen ...

Ganz im Raum angekommen kann sich jeder ein Teelicht aus der Mitte holen → Aufstellung zum Tanz

F. ABSCHLUSS

 **5 min.**

Pilgertanz

Pilgertanz mit entzündeten Teelichtern in den Händen tanzen:

z. B. „Ulmentanz“ (CD „Was der Seele gut tut“, Europakloster Gut Aich, Nr. 2), oder zu einer anderen Tanzmelodie mit gemächlichem 4er-Takt.

Pilgerschritt:

3 Schritte in Tanzrichtung nach rechts/ mit dem rechten Fuß beginnend
auf das linke Bein zurückwiegen

= 1.-3. Taktschlag

= 4. Taktschlag

Deutungsangebot:

Tanzschritte mit Bewegung und Innehalten verweisen auf Aspekte der actio und contemplatio.

Das Licht in Händen verweist auf meine Verantwortung für das Lebendige.

**„ Der gute Engel berührt die Seele mild, leicht und sanft wie ein Wassertropfen, der in einen Schwamm eindringt; der böse hingegen berührt scharf und mit Lärm und Unruhe, wie wenn ein Wassertropfen auf einen Stein fällt.“
(Ignatius v. Loyola)**

Ziel der Einheit

Rückblick auf die vergangenen Einheiten und Blick in die Zukunft. Intuition für die Ambivalenz spiritueller Erlebnisse und für die Notwendigkeit einer „Unterscheidung der Geister“.

Material

- Dekoration für Mitte
- Materialblätter vervielfältigt
- Stifte

Ablauf

■ BEGRÜSSUNG

■ A. RÜCKBLICK

🕒 65 min.

Einleitung, MB 14

In der heutigen Einheit werden wir einen Rückblick auf die vergangenen Einheiten unternehmen und dabei einen Bogen spannen, der aber nicht im Heute endet, sondern nach vorne hin offen ist, auf Zukunft hin ... Hilfe dazu gewährt uns ein „Muschelblatt“. **MB 14:**

Ähnlich wie wir schöne Muscheln am Strand auflesen und sammeln, so könnten wir auch Anregungen und Inspirationen auflesen und notieren, die wir aus der Textlektüre und aus Übungen der zurück liegenden Abende gewonnen haben.

1. Einheit: Die Dinge und man selbst sind auf Gott hin transparent. Gott wohnt in Seinen Geschöpfen. Ignatius lädt uns ein, zu „schauen, wie Gott in den Geschöpfen wohnt: in den Elementen, in den Pflanzen, in den Tieren, in den Menschen und so in mir.“ Dafür aber braucht es Aufmerksamkeit...

Meditationsübung (5 min.)

TN einladen, einen guten Sitz zu finden und ihren Leib im Hier und Jetzt wahrzunehmen:

(Textvorschlag)

Ich nehme einen guten Sitz auf meinem Sessel ein: entspannt, gelockert, gelöst, und doch gleichzeitig mit einer wachen Spannung, aufrecht, aufrichtig ... Ich schließe meine Augen und richte meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem:

Er kommt und geht, wie er will ... frei und gelöst ... wie Ebbe und Flut ... nicht ich atme sondern der Atem geschieht von selbst ...

Ich spüre den Atem ... er macht warm, lebendig und gelöst ...

Warm, lebendig und gelöst ... mein ganzer Körper ...

Warm, lebendig und gelöst ... mein ganzer Körper ...

DU wohnst in mir ... DU bist mir innerlicher als ich mir selbst ...

Einzel-Kurzreflexion: jeder TN wird eingeladen, auf das „Muschelblatt“ aufzuschreiben, was ihm/ihr bei dieser Übung wichtig geworden ist.

2. Einheit: Auseinandersetzung mit dem Ziel, auf das mein Leben ausgerichtet ist:

Gott ist die Quelle, dem sich alle Geschöpfe verdanken; Gott ist aber auch das Ziel, auf das hin alles ausgerichtet ist. Diese Zielorientierung ist nicht "aufgedrückt" sondern innerlich eingestiftet. Wir sind berufen, diese Zielorientierung durch eigene freie Entscheidungen verantwortlich umzusetzen: „Die Dinge auf dem Angesicht der Erde sind für den Menschen geschaffen und damit sie ihm bei der Verfolgung des Zieles helfen, zu dem er geschaffen ist.“ (Ignatius)

Einzel-Kurzreflexion

Was möchte ich, dass Menschen am Ende meines Lebens über mich sagen?

Die TN einladen, als Antwort auf diese Frage den folgenden Satz zu vervollständigen:

Am Ende meines Lebens möchte ich, dass man sagt: Sie/er war ...

Diesen Satz auf dem „Muschelblatt“ notieren.

3. Einheit

Katharina von Siena: „Ohne Liebe kann die Seele nicht leben. Sie muss etwas lieben, sie ist aus Liebe geschaffen.“

Liebe ist Grund, Ziel und Medium meiner Existenz:

- Ich komme aus der Liebe, denn Gott, die Quelle meiner Existenz, ist eine liebende Realität.
- Ich gehe auf die Liebe zu, denn Gott, das Ziel meiner Existenz, ist eine liebende Realität.
- Ich bin vom Wesen her selbst ein/e Liebende/r. Ich kann Gott, den Nächsten und mich selbst lieben.

4. Einheit

Bonaventura: „Man kann Gott nicht begreifen und umfassen, aber ertasten und berühren.“

Bonaventura ist überzeugt, wer Gott wirklich erfahren will, der sollte es nicht dabei belassen, Gott nur zu definieren und Ihn sich theoretisch auszudenken, sondern versuchen, Gott mit einer liebenden Sehnsucht entgegen zu gehen.

Wenn ich mich aber in einer solchen liebenden Sehnsucht auf Gott hin öffne, wenn ich mit Gott in Dialog trete und den göttlichen Hauch in mich einlasse, dann beginnt mein Herz sozusagen wie ein Garten zu blühen und zu duften. Dieses Bild vom duftenden Lustgarten aus dem "Hohen Lied" des Alten Testaments wollen wir uns nun innerlich vergegenwärtigen ...

Phantasiereise

[Hld 4,13f] *Ein Lustgarten sprosst aus dir, Granatbäume mit köstlichen Früchten, Hennadolden, Nardenblüten, Narde, Krokus, Gewürzrohr und Zimt, alle Weihrauchbäume, Myrrhe und Aloe, allerbesten Balsam. ...*

Lustgarten – wie sieht er aus? – Bäume, Sträucher, Wege, ein kühlender Brunnen – was steigt vor meinem inneren Auge auf? ...

saftiges Grün – wogendes Gras – die Blätter zittern im sanften Wind – die Sonne ist im Untergehen – lau ist die Luft – Granatapfelbäume mit köstlichen saftigen, roten Früchten ...

Blüten sind hingestreut wie ein Teppich – sie duften betörend ...

langsam gehe ich den Kiesweg entlang – der Kies knirscht leise unter meinen Füßen ...

mit der Hand streiche ich über die Gräser, die Blätter – ganz zart – selbst wie ein Windhauch – ich spüre ihre Oberfläche ...

ich bleibe stehen – meine Nasenflügel öffnen sich blähend – der herrliche Duft des Gartens strömt ein: Narde, Krokus, Gewürzrohr und Zimt, Weihrauchbäume (wie mag sich wohl die Rinde anfühlen, duften?), Myrrhe und Aloe, allerbesten Balsam ...

[Hld 16] *Nordwind, erwache! Südwind, herbei! Durchweht meinen Garten, lasst strömen die Balsamdüfte! ...*

Der Wind streicht über meine Haut – und trägt Ströme verschiedener Düfte zu mir – sonnengewärmt – ein duftender Garten – ein Lustgarten ...

Ein Lustgarten sprosst aus dir, Granatbäume mit köstlichen Früchten, Hennadolden, Nardenblüten, Narde, Krokus, Gewürzrohr und Zimt, alle Weihrauchbäume, Myrrhe und Aloe, allerbesten Balsam. Nordwind, erwache! Südwind, herbei! Durchweht meinen Garten, lasst strömen die Balsamdüfte!

Langsam löse ich mich vom Garten und vom Wind. Ich bin dankbar für das, was mir die inneren Bilder eröffnet haben ...

In meinem Tempo verabschiede ich mich ... bewege langsam Finger und Zehen; strecken und dehne mich – so wie es mir gut tut; öffne langsam die Augen; komme wieder im Raum hier an.

Einzel-Kurzreflexion

Was ist mir wichtig geworden? War es anders als beim ersten Mal (falls ich da war)?

Auf dem „Muschelblatt“ notieren.

5. Einheit

Meister Eckhart: „Oh Mensch, was würde es dir denn schaden, wenn du Gott gönntest, Gott zu sein in dir?“ Gott will nicht nur ein "Gott des Universums" sein, sondern ein "Gott für mich": Er will mir begegnen. Er will in mich eintreten. Diese Begegnung kann ich nicht "machen" und "hervorrufen"; sie ist nicht das Ergebnis einer Meditationstechnik. Gott kommt immer schon auf mich zu. Gott will mich ergreifen. Von meiner Seite braucht es lediglich "radikale Gelassenheit" ...

6. Einheit

Meister Eckhart: „Soll Gott in dich eingehen, so muss die Kreatur aus dir ausgehen. Wo die Kreatur endet, da beginnt Gott.“

Gelassenheit bedeutet also nicht, "cool" zu bleiben oder in sich selbst zu ruhen. Für Eckhart ist wichtig: Wer Gott begegnen will, der muss sich radikal entleeren, hingeben, über sich hinaus ins Offene und Weite. Nur wer sich für Gott von sich selbst entleert, der kann mit Gott beschenkt werden.

Geistliche Gelassenheit kann gerade nicht durch eine äußere Übung antrainiert oder hervorgerufen werden. Gelassenheit und Hingabe muss man im Nu und durch einen Sprung vollziehen ...

Und doch ist das Sich-Lassen und Sich-Hingeben im Leib der beste Wegweiser, für das, was innere Gelassenheit bedeutet:

Leibübung: Sich lassen (5 min.)

Die TN einladen, sich ganz los zu lassen – auf folgende Weise:

Aufrechter Stand, dann langsam loslassen, sich lassen, Kopf hängen lassen, Schultern hängen lassen, Oberkörper beugen, in die Knie gehen, auf die Knie gehen, den Körper auf die Knie legen, eventuell auf den Boden ausstrecken, sich ganz hingeben, so weit wie möglich, nachspüren, Widerstände wahrnehmen, Widerstände zum Schmelzen bringen durch den Atem, noch einen Schritt weiter gehen.

"Ich gebe mich hin."

"Ich lasse mich los."

Nach einem kurzen Verweilen sich auf Anweisung des Meditationsleiters wieder aufrichten: zuerst zum Sitz; recken und strecken, dann vorsichtig aufstehen, recken und strecken ... langsam herum gehen ...

Einzel-Kurzreflexion

was mir wichtig geworden ist, auf dem „Muschelblatt“ notieren.

Zweier austausch (10 min.)

Die TN einladen, sich eine zweite Person zu suchen, um mit dieser über das bisher Erlebte ins Gespräch zu kommen.

7. Einheit „Seelen-Burg“ der Teresa von Avila

Teresa beschreibt den Weg der Kontemplation im Bild des Durchschreitens einer Burg mit sieben Räumen bis zur innersten Kammer: Die äußeren Wohnungen stehen für den aktiven Bereich des Betens; die siebte und innerste Kammer ist die Brautkammer, in der sich die höchste Form der Kontemplation, die mystische Hochzeit ereignet. Auch wenn wir noch nicht bis zu den inneren Kammern unserer Seelenburg gelangt sind,

so dürfen wird das geistliche Gesetz, das Teresa von Avila formuliert, auf unser Leben anwenden: „Die Seelen empfangen die Ruhe im Inneren nur, um sie im äußeren Leben umso weniger zu haben.“ Dieser Leitsatz ruft uns also in Erinnerung, dass sich die Fruchtbarkeit und Echtheit von meditativen Übungen und von religiösem Erleben darin zeigt, dass sie sich im Alltag durch konkrete Nächstenliebe bewähren. Oder anders gewendet: Wahre innere Ruhe ist eine Quelle gelassenen und rechten Handelns – inmitten äußerer Hektik.

B. AUSBLICK, MB 15

🕒 10 min.

1. Konkreten Akzent setzen:

Die TN einladen, das „Muschelblatt“ zur Hand zu nehmen und sich schriftlich mit der Frage auseinanderzusetzen: (5 min.)

In welchem Bereich meines Lebens möchte ich in der kommenden Zeit meine spirituelle Begabung und Berufung vertiefen? Im Feld von Beruf, Familie, Umgang mit dem Leib, Essen und Trinken, Sport, Umgang mit Geld, Beziehung zu einem Menschen ...?

TN einladen, in einem ersten Schritt einzelne Lebensbereiche durchzugehen und Möglichkeiten durchzuspielen ... in einem zweiten Schritt dann einen Bereich zu wählen und auf dem „Muschelblatt“ zu notieren:

"In der kommenden Zeit möchte ich in meinem Leben folgenden geistlichen Akzent setzen: ..."

2. Kompass des geistlichen Weges: Unterscheidung der Geister. MB 15

Lektüre MB 15 (5min.):

Religiöses Erleben ist ambivalent. Um auf dem geistlichen Weg voranzukommen, bedarf es eines Kompasses, mit dem man den rechten vom unrechten Weg unterscheiden kann.

Ignatius bringt das so zur Sprache:

„Der gute Engel berührt die Seele mild, leicht und sanft wie ein Wassertropfen, der in einen Schwamm eindringt; der böse hingegen berührt scharf und mit Lärm und Unruhe, wie wenn ein Wassertropfen auf einen Stein fällt.“

Was das konkret bedeuten könnte, haben wir Ihnen als Überblick auf dem folgenden Blatt zusammengestellt.

Das Blatt kurz mit den TN durchgehen ...

C. AUSWERTUNG UND FEEDBACK, MB 16

🕒 15 min.

Die TN einladen in Stille für sich folgende Punkte zu überlegen (3 min.), dann Blitzlichtrunde:

- Einer der bewegendsten Momente für mich war ...
- Fragwürdige Minuten waren für mich, als ...
- Dem/r Referenten/in möchte ich sagen ...

(**MB 16** in die Mitte legen)

MATERIALBLÄTTER

Betrachtung zur Erlangung der Liebe **(Ignatius, Exerzitenbuch 235-237)**

Der zweite Punkt:

Erwägen, wie Gott in den Geschöpfen wohnt:

in den Elementen Dasein,
in den Pflanzen wachsendes Leben,
in den Tieren sinnliches Empfinden,
in den Menschen geistige Einsicht
verleihend.

Und so auch in mir. Wie er

mir Dasein gibt,
mich durchseelt,
mir Sinne erweckt
und geistige Einsicht verleiht;
wie Er dergleichen einen Tempel aus mir macht,
da ich zu einem Gleichnis und Bild Seiner Göttlichen Majestät geschaffen bin ...

Der Dritte Punkt:

Erwägen, wie Gott sich müht und wirkt um meinetwillen

in allen geschaffenen Dingen auf der Welt;

das heißt, er hält sich wie einer, der mühselige Arbeit verrichtet.

So in den Himmeln, Elementen, Pflanzen, Früchten, Herden ... indem er
das Dasein gibt und erhält,

Wachstum und sinnliches Leben verleiht...

Dann zurückbesinnen auf mich selbst.

Der vierte Punkt:

Schauen, wie alles Gute und alle Gabe absteigen von oben,

so wie auch meine beschränkte Kraft von der höchsten, unendlichen herab;

und so auch Gerechtigkeit, Güte, Achtsamkeit, Barmherzigkeit ...

wie von der Sonne absteigen die Strahlen, vom Quell die Wasser.

Dann zum Ende zurückbesinnen auf mich selbst in der gesagten Weise.

Anwendung der fünf Sinne **(Ignatius, Exerzitenbuch 121-126)**

Nach den Vorbereitungsgebeten ... ist es von Nutzen, die fünf Sinne der Einbildung auf die erste und zweite Betrachtung anzuwenden, auf folgende Weise:

- Schauen mit den inneren Augen, in Besinnung und Betrachtung ...
- Hören mit dem Gehör ...
- Riechen und Schmecken mit dem Geruch und Geschmack, den unendlichen Duft und die unendliche Süßigkeit der Gottheit, der Seele und ihrer Tugenden ...
- Tasten mit dem Getast, wie etwa umfassen und küssen die Orte ...

Die Übung ist mit einer Aussprache zu beenden ... und mit einem Vater Unser!

(Ignatius von Loyola, Die Exerzitien, übertr. v. Hans Urs von Balthasar,
Johannes-Verlag, Einsiedeln, 2005¹³, 60 u. 36.)

Schauen

Schaue deine Umgebung an (so, als ob du sie zum ersten Mal siehst): alles, was du sehen kannst. Lass dich dabei auch von den unscheinbaren Kleinigkeiten an-sprechen.

Hören

Bleib einmal ganz ruhig und horche in deine Umgebung. Nimm alle Geräusche wahr. Lass die Geräusche auf dich wirken: Welche sind angenehm, gewohnt, fremd, überraschend, vertraut...?

Fühlen

Nimm verschiedene Gegenstände in deine Hände. Umfasse sie, fahre mit den Fingerspitzen über die Oberfläche – spüre, wie sie sich anfühlen (kalt, warm, weich, hart...) Wie ist die Beschaffenheit dieser Dinge?

Schmecken und Riechen

Atme gut durch und nimm den Geruch der Luft bewusst wahr. Geh herum und rieche an dem einen oder anderen Gegenstand.
Koste von den Früchten.

(P. Thomas Neuling SJ)

Schauen

Schaue deine Umgebung an (so, als ob du sie zum ersten Mal siehst): alles, was du sehen kannst. Lass dich dabei auch von den unscheinbaren Kleinigkeiten an-sprechen.

Hören

Bleib einmal ganz ruhig und horche in deine Umgebung. Nimm alle Geräusche wahr. Lass die Geräusche auf dich wirken: Welche sind angenehm, gewohnt, fremd, überraschend, vertraut...?

Fühlen

Nimm verschiedene Gegenstände in deine Hände. Umfasse sie, fahre mit den Fingerspitzen über die Oberfläche – spüre, wie sie sich anfühlen (kalt, warm, weich, hart...) Wie ist die Beschaffenheit dieser Dinge?

Schmecken und Riechen

Atme gut durch und nimm den Geruch der Luft bewusst wahr. Geh herum und rieche an dem einen oder anderen Gegenstand.
Koste von den Früchten.

(P. Thomas Neuling SJ)

Schauen

Schaue deine Umgebung an (so, als ob du sie zum ersten Mal siehst): alles, was du sehen kannst. Lass dich dabei auch von den unscheinbaren Kleinigkeiten an-sprechen.

Hören

Bleib einmal ganz ruhig und horche in deine Umgebung. Nimm alle Geräusche wahr. Lass die Geräusche auf dich wirken: Welche sind angenehm, gewohnt, fremd, überraschend, vertraut...?

Fühlen

Nimm verschiedene Gegenstände in deine Hände. Umfasse sie, fahre mit den Fingerspitzen über die Oberfläche – spüre, wie sie sich anfühlen (kalt, warm, weich, hart...) Wie ist die Beschaffenheit dieser Dinge?

Schmecken und Riechen

Atme gut durch und nimm den Geruch der Luft bewusst wahr. Geh herum und rieche an dem einen oder anderen Gegenstand.
Koste von den Früchten.

(P. Thomas Neuling SJ)

Schauen

Schaue deine Umgebung an (so, als ob du sie zum ersten Mal siehst): alles, was du sehen kannst. Lass dich dabei auch von den unscheinbaren Kleinigkeiten an-sprechen.

Hören

Bleib einmal ganz ruhig und horche in deine Umgebung. Nimm alle Geräusche wahr. Lass die Geräusche auf dich wirken: Welche sind angenehm, gewohnt, fremd, überraschend, vertraut...?

Fühlen

Nimm verschiedene Gegenstände in deine Hände. Umfasse sie, fahre mit den Fingerspitzen über die Oberfläche – spüre, wie sie sich anfühlen (kalt, warm, weich, hart...) Wie ist die Beschaffenheit dieser Dinge?

Schmecken und Riechen

Atme gut durch und nimm den Geruch der Luft bewusst wahr. Geh herum und rieche an dem einen oder anderen Gegenstand.
Koste von den Früchten.

(P. Thomas Neuling SJ)

Seh' ich den Himmel, das Werk deiner Finger,
Mond und Sterne, die du befestigt:
was ist der Mensch, dass du an ihn denkst,
des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?
(Psalm 8,5)

Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott,
hast ihn mit Herrlichkeit und Ehre gekrönt.
(Psalm 8,6)

„Ich bin mir geschenkt“

Ich habe ein Geschenk verteilt.

Wie tut dir das?

Was fühlst du, wenn du dieses Verschlussene in Händen hältst?

Was spürst du außen?

Bedenke, dieses Geschenk bist du.

Du bist in eine raue, feste Schale verpackt.

Du darfst das sein.

Es ist von Bedeutung, eine Hülle zu haben.

Sie weckt Neugierde.

Sie macht interessant.

Sie schützt dich, sie schützt mich.

Sie verbirgt mich.

Wichtig ist, dass ich meine Schale, meine Hülle mag;

denn sie darf sein.

Die raue Schale lässt sich öffnen,

von mir,

von anderen,

vor allem von jenen, von denen ich sie öffnen lasse.

Ich öffne jetzt mich selber, denn ich bin ja dieses Geschenk.

Ich öffne mich für mich. (*Geschenk aufmachen*)

Beim Öffnen besteht die Gefahr, dass die äußere Hülle reißt.

Ich gehe also vorsichtig um.

Die äußere Hülle, die Verpackung, die Schale verbirgt und umhüllt Verletzbares.

Was spürst du nun?

Was verbirgt dieses weiche Innere?

Was entdeckst du in dir?

Du bist das selbst.

Du bist dieses Wertvolle.

Du bist dieses Edle.

Du bist wertvoll und edel

für dich,

für mich,

für andere,

für Gott.

Dieser Edelstein soll dich begleiten.

Nimm ihn an dich.

Spüre ihn.

Steck ihn ein.

Nimm ihn von Zeit zu Zeit wieder zu dir.

Er erinnert dich an das Folgende:

ich bin ein Geschenk.

Ich bin mir geschenkt.

Ich bin mir von Gott geschenkt.

Ich bin mir von Gott aus Liebe geschenkt.

Ich bin edel und kostbar.

Ich habe einen Wert,

ich bin wertvoll

für mich,

für die anderen,

für Gott.

Ich bin geliebt.

(Quelle unbekannt)

Persönliches Wappen

1. Was ist bis jetzt meine größte persönliche Leistung?
2. In welchen drei „Sachen“ bin ich gut?
3. Was können andere Menschen tun, um mich glücklich zu machen?
4. Was versuche ich unbedingt zu erreichen?
5. Was würde ich tun, wenn ich noch ein Jahr zu leben hätte und in allem, was ich versuchte, Erfolg hätte?
6. Welche drei „Dinge“ würde ich am liebsten über mich gesagt bekommen, wenn ich heute sterben würde?

The image shows a large shield-shaped template for a personal coat of arms. The shield is divided into six numbered sections by a vertical line down the center and three horizontal lines. The sections are numbered 1 through 6, corresponding to the questions listed above. The shield has a curved top and bottom edge and a straight vertical edge on the sides.

GEISTLICHE ÜBUNGEN (Ignatius, Exerzitienbuch 21-22)

Geistliche Übungen
dazu hin, sich selbst zu überwinden
und sein Leben zu ordnen,
ohne sich durch irgendeine Neigung,
die ungeordnet wäre, bestimmen zu lassen.

Damit sowohl der, der die geistlichen Übungen gibt, wie der, der sie empfängt, einander jeweils mehr helfen und fördern, haben sie vorauszusetzen, dass jeder gute Christ mehr bereit sein muss, eine Aussage des Nächsten zu retten, als sie zu verdammen. Vermag er sie aber nicht zu retten, so forsche er nach, wie jener sie versteht, und wenn er sie übel versteht, so verbessere er ihn mit Liebe, genügt dies aber nicht, so suche er alle passenden Mittel, dass jener, sie richtig verstehend, sich rette.

PRINZIP UND FUNDAMENT (Ignatius, Exerzitienbuch 23)

Der Mensch ist geschaffen dazu hin, Gott Unseren Herrn zu loben, Ihn zu verehren und Ihm zu dienen, und so seine Seele zu retten. Die andern Dinge auf Erden sind zum Menschen hin geschaffen, und um ihm bei der Verfolgung seines Zieles zu helfen, zu dem hin er geschaffen ist. Hieraus folgt, dass der Mensch sie soweit zu gebrauchen hat, als sie ihm zu seinem Ziele hin helfen, und soweit zu lassen, als sie ihn daran hindern.

Darum ist es notwendig, uns allen geschaffenen Dingen gegenüber gleichmütig (indifferentes) zu machen, überall dort, wo dies der Freiheit unseres Wahlvermögens eingeräumt und nicht verboten ist, dergestalt, dass wir von unserer Seite Gesundheit nicht mehr als Krankheit begehren, Reichtum nicht mehr als Armut, Ehre nicht mehr als Ehrlosigkeit, langes Leben nicht mehr als kurzes, und dementsprechend in allen übrigen Dingen, einzig das ersehnd und erwählend, was uns jeweils mehr zu dem Ziele hin fördert, zu dem wir geschaffen sind.

(Ignatius von Loyola, Die Exerzitien, übertr. v. Hans Urs von Balthasar, Johannes-Verlag, Einsiedeln, 2005¹³, 15.)

Brief der Heiligen Caterina von Siena, Avignon, vom 14. August 1376

Gottheit, Gottheit! O unaussprechliche Gottheit! O Höchste Güte! Du hast uns ganz aus Liebe erschaffen, nach Deinem Bild und Gleichnis. Als Du den Menschen erschufst, da hast Du nicht gesagt: „Es werde“ (Gen 1,3), wie bei der Schöpfung der übrigen Geschöpfe, sondern Du hast gesprochen: „Lasst Uns den Menschen machen nach Unserem Bild und Gleichnis“ (Gen 1,26), Du unaussprechliche Liebe, damit die ganze Dreieinigkeit in diesen Schöpfungsakt mit einwilligte. Ewige Gottheit, Du hast dem Menschen das Inbild der Dreifaltigkeit vermöge der Seelenpotenzen eingepägt: Du verliehst dem Menschen das Gedächtnis, um ihm Deine Gestalt einzuprägen, Du ewiger Vater. Als Vater hältst Du ja alle Dinge in Dir und verwahrst sie in Dir. Du hast uns Menschen also das Gedächtnis gegeben, damit unser Gedächtnis das festhalte und verwahre, was die Verstandeskraft von Dir erschaut, erfasst und erkennt, Du grenzenlose Güte. Und dadurch hat der Mensch an der Weisheit Deines eingeborenen Sohnes Anteil. Du hast ihm ferner die Willenskraft verliehen, samt der köstlichen Milde des Heiligen Geistes. Dieser Wille, ganz erfüllt von der göttlichen Liebe, bereitet sich und ergreift nun, gleich einer Hand, was die Verstandeskraft von Deiner unaussprechlichen Güte erkennt. Durch die Willenskraft und die starke Hand der Liebe werden also das Gedächtnis und das geistliche Empfindungsvermögen ganz von Dir erfüllt. Dank sei Dir, höchste und ewige Gottheit, für diese große Liebe! Du hast uns Liebe erwiesen, indem Du unserer Seele dieses herrliche Prägemaß und die erwähnten Seelenpotenzen verliehen hast.

Gebet aus den Miracula des Tommaso della Fonte O.P.

Als Caterina in ihrer Kammer weilte und in einer Ekstase über sich selbst hinaus geriet, da hob sie an zu sprechen: „Liebe, ziehe mich am Herzen!“ Darauf sprach sie: „Du weißt, o Herr, dass mich noch nie ein verstörter Mensch aufgesucht hat, so beunruhigt er auch immer gewesen sein mag, der nicht, vermöge Deiner Gnade, getröstet von mir wieder fort ging, um welchen Kummer es sich auch immer gehandelt haben mag!“ Danach bat Caterina für einige Personen, besonders für eine ganz bestimmte Person. ... Schließlich verweilte sie noch ein wenig in kontemplativer Stille und sprach dann: „Je mehr Du sie liebst, um so mehr lass auch mich sie lieben!“

(Übersetzung Karl-Heinz Steinmetz)

Itinerarium mentis in Deum 4.3

(Bonaventura)

Die Seele, die an Christus glaubt, auf ihn hofft und den liebt,
der das fleischgewordene, ungeschaffene und eingehauchte Wort ist,
der Weg, die Wahrheit und das Leben,
eine solche Seele erlangt die geistlichen Sinne wieder:

(1) Wenn sie im **Glauben** Christus

als das **ungeschaffene Wort** umfängt, dem Wort und Abglanz des Vaters,
dann erlangt sie das geistliche **Gehör** und **Gesicht** wieder:

das Gehör, um die Lehre Christi zu vernehmen, das Gesicht, um den Glanz jenes
Lichtes zu schauen.

(2) Wenn sie voll **Hoffnung** sich danach sehnt,

das **eingehauchte Wort** aufzunehmen,

dann erhält sie durch Verlangen und Liebe den geistlichen **Geruchssinn** wieder.

(3) Umfängt sie schließlich in **Liebe**

das **fleischgewordene Wort**, um von ihm mit Wonne erfüllt und zu ihm durch
ekstatische Liebe hinüber zu gehen,

dann wird ihr der **Geschmack**- und **Tastsinn** zurückgegeben.

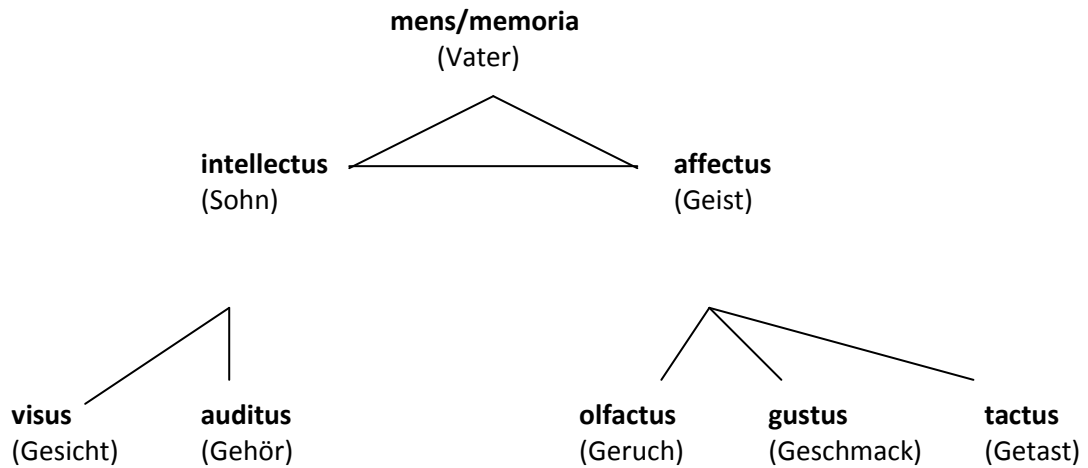
Hat die Seele diese Sinne wiedererlangt, dann **sieht, hört, riecht, kostet und ertastet** sie den Bräutigam und kann wie die Braut das Hohe Lied singen.

(Übertragung/Adaption: Karl-Heinz Steinmetz)

verbum increatum ungeschaffenes Wort	verbum inspiratum eingehauchtes Wort	verbum incarnatum fleischgewordenes Wort
(Lesen, Predigen)	(Gebet/Meditation)	(Eucharistie, Sakrament)
Glaube	Hoffnung	Liebe
Hören, Sehen	Riechen	Schmecken, Tasten

Menschliche Seele als trinitarisches Bild (imago trinitatis)

(Karl-Heinz Steinmetz)



Sensus triplex

Sensus exteriores	äußerer Sinn	Außenwelt
Sensus interiores	innerer (geistiger) Sinn	Innenwelt
Sensus spirituales	geistlicher Sinn	Überwelt



(Rainer Sturm/[pixelio.de](https://www.pixelio.de))



(Eva Peters-Velasquez/pixelio.de)

Textauszug aus Meister Eckharts „Von der Abgeschiedenheit“

Nun könntest du fragen, was „Abgeschiedenheit“ besage. Hierzu muss man wohl sagen, rechte Abgeschiedenheit sei nichts anderes, als dass der Geist gegenüber allen günstigen und ungünstigen Zufällen, gegenüber allen Ansehen, Ausgrenzung und Fehlhaltungen unbeweglich stehe, wie ein Bergmassiv unbeweglich steht gegenüber einem Luftzug. Diese unbewegliche Abgeschiedenheit bewirkt im Menschen die größtmögliche Angleichung an Gott ...

Nun könntest du aber fragen, was der Gegensatz dieser wahren Abgeschiedenheit sei. Darauf möchte ich anmerken, dass weder Dies noch Das ihr Gegensatz sein kann. Sie beruht nämlich auf einem bloßen Nichts. Ich verrate dir auch warum: Die wahre Abgeschiedenheit liegt im Höchsten begründet. Nun ist derjenige im Höchsten verwurzelt, in dem Gott nach Seinem Willen zu wirken vermag. Gott kann freilich nicht in allen Herzen nach Seinem Willen wirken, denn obwohl Er an sich allmächtig ist, so kann im Herzen nur wirken, inwieweit Er in diesem eine Bereitschaft findet.

Hierzu ein Beispiel aus dem Alltagsleben: Wenn man einen Backofen einheizt und einen Teig aus Hafer, Gerste, Roggen und Weizen hinein gibt, so gibt es nur eine einzige Hitze, die aber doch keine gleiche Wirkung bei den Teigen zeitigt: Der erste Teig ergibt gutes Brot, der zweite ein gröberes, der dritte ein noch gröberes. Schuld daran ist nicht die Hitze sondern die unterschiedliche Beschaffenheit. Ähnlich wirkt also auch Gott in den Herzen unterschiedlich. Er wirkt je nach vorgefundener Bereitschaft und Empfänglichkeit. Wenn darum in einem Herzen noch Dies und Das sind, dann wirkt eben dieses Dies und Das als Verhinderungsgrund für Gottes höchstes Wirken.

(Übersetzung Karl-Heinz Steinmetz)

Zitate aus der 7. Wohnung der ‚Seelen-Burg‘

Es sprudelt ... eine Quelle hervor, die bestimmt ist, alle jene Kräfte, die im irdischen Leben dienen, zu erquicken. Sie fühlen diese Erquickung mit ebenso großer, ja mit noch größerer Bestimmtheit...

Sie erkennen auch, dass die süße Labung aus der Mitte der Seele kommt ... und dass die erwärmenden Strahlen, die im Umkreis leuchten, von einer daselbst verborgenen Sonne ausgehen.

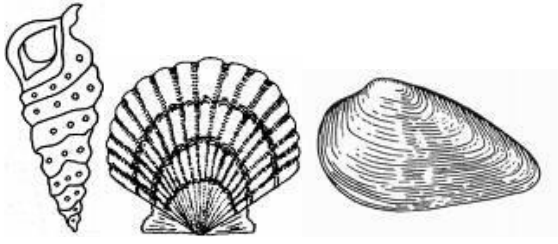
Indes verharrt die Seele unbeweglich in dieser Mitte, und der Friede, den sie genießt, wird nicht getrübt; denn sie empfängt ihn von Dem, Der ihn auch den in Seinem Namen versammelten Aposteln gab.

Bildet euch nicht ein, liebe Schwestern, dass die Wirkungen eines so erhabenen Gebets sich immer auf dieselbe Weise und in demselben Maß in der Seele äußern. Der Herr lässt sie zuweilen in ihr unverklärtes, natürliches Wesen zurück sinken. Dann fallen alle verheerenden Tiere über sie her...

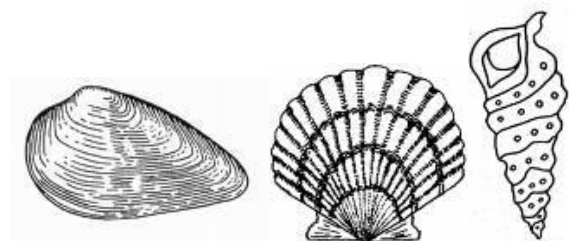
Wir würden in großem Irrtum sein, wenn wir glaubten, Gott wolle nichts anderes damit, als Seine Auserwählten lieblosen und ihnen auf Erden die Freuden Seines Himmels verkosten lassen ... Wenn ihr etwa glaubt, die Fortgeschrittenen könnten nach der Arbeit ruhen, so erinnert euch daran, dass die Ruhe dieser Seelen nur im Inneren wohnt, während ihre äußere Ruhe mehr als je angefochten wird ... Mögen auch wir, liebe Schwestern, von gleichem Eifer und Mut beseelt sein und im Gebet keine nur wohligen Andachtsgenüsse suchen, sondern uns in erster Linie Kraft von Gott erleben, Ihm und den Menschen zu dienen. ... Glaubt mir: Marta und Maria müssen beisammen sein, um unseren Herrn zu beherbergen und immer wieder bei sich zu beherbergen.

Teresa von Avila (1515 – 1582)

(Übersetzung Karl-Heinz Steinmetz)



Mein Muschelblatt



Josef Maureder SJ spricht vom „**dreifachen Klang**“ der Stimme Gottes, um wirkliche Berufung von anderen Einreden, Einfällen oder Ideen unterscheiden zu können. Dies ist:

1. deine persönliche Natur (deine Geschichte, deine Gaben, dein Charakter, Stärken und Schwächen), was du kannst, ist der tragende Klang;
2. deine Sehnsucht (Ideale, persönliche Werte, Wünsche), was du möchtest, ist der bewegende Klang;
3. das Berührtwerden von objektiven Stimmen (Gebet, Hl. Schrift, Austausch, Verantwortliche, Not der Zeit), was du sollst, ist der beunruhigende und lockende Klang der einen Stimme Gottes.
4. Wenn dieser Klang in Einklang kommt, dann zeigt sich der rechte Weg.

(Maureder, Josef SJ: Wir kommen, wohin wir schauen. Berufung leben heute, Innsbruck: 4. Auflage, Tyrolia 2007, S. 34.)

Im Allgemeinen spricht für die Herkunft vom Geist Gottes:

- Wenn mir für ein Vorhaben *gute Motive* zur Verfügung stehen.
- Wenn mir auf Dauer die nötige *Zeit* und *Kraft* dafür gegeben ist.
- Wenn sich etwas *gut einfügt* in den Rahmen meiner anderen Aufgaben und Verpflichtungen.
- Wenn sich etwas *“wie von selbst“* mir nahe legt.
- Wenn ich bei der Erwägung eines Vorhabens ein *gutes Gefühl* habe, mag das Vorhaben auch noch so schmerzlich und hart für mich sein.
- Wenn die betreffende *Sache* auch ästhetisch *schön und ansprechend* ist.
- Wenn ich mir gut vorstellen kann, daß *auch Jesus so entscheiden und handeln* würde.
- Wenn ich mich bei einem Vorhaben *in guter Gesellschaft* befinde.
- Wenn ein Vorhaben in mir *Glauben, Zuversicht und Vertrauen* hervorruft bzw. herausfordert.
- Wenn es *der Liebe dient*; Ausdruck der Liebe ist und sie stärkt.

In der Regel kommt nicht vom Geist Gottes, ist also im Allgemeinen nicht der Wille Gottes:

- Was über meine Kräfte geht, was mich *permanent überlastet* und *überfordert*.
- Was nur mit äußerster *Anstrengung*, mit *Gewalt und Kampf* verwirklicht werden kann, mit viel *Hast und Hektik* verbunden ist und *Ängste* auslöst.
- Was *maßlos und verstiegen* anmutet, *aufsehenerregend und sensationell* auf mich und andere wirkt. (Meist zeigen sich hierin die schlechten Motive!) Gott wirkt diskret.
- Was ich nur mit *dauerndem Widerwillen* und Ekel tun kann
- Was sich *ordinär, primitiv und unästhetisch* gibt.
- Was *kleinlich, haarspalterisch* und *spinnig* wirkt.
- Was keine *“Erdnähe“* hat und *nicht konkret* werden kann.
- Was *lieblos* ist und sich für mich und andere *destruktiv auswirkt*.
- Was *nicht* zu der Art und *Handlungsweise Jesu passt*, wie ich ihn kennen gelernt habe.
- Was mir den *Sinn für das Gebet* und die *Freude daran raubt*.

Nicht *sämtliche* Regeln müssen immer auf eine Sache zutreffen, um beurteilen zu können, ob sie dem Willen Gottes entspricht, oder nicht! Es genügt, wenn einige der Regeln sich klar und deutlich zeigen.

(Ludger Gottschlich
www.i-basis.de/dp/ansicht/kunden/generalvikariat/medien/anhaenge/k1_m5963.pdf)

- Einer der bewegendsten Momente für mich war ...
- Fragwürdige Minuten waren für mich, als ...
- Dem Referenten/ der Referentin möchte ich sagen ...

Impressum:

Pastoralamt der Erzdiözese Wien

Referat für Spiritualität

Stephansplatz 6/1/5/554

1010 Wien

Tel. 01/51552-3309

www.erzdioezese-wien.at/spiritualitaet

fgl@edw.or.at