

Ashram Jesu – Christliche Lebensschule¹ Meditation und Gruppenerfahrung in Armut

Der folgende Beitrag beschreibt ein spirituelles Projekt, das seit 2003 existiert und vom *Institut der Orden* (IMS) getragen wird.² Zunächst wird seine grundlegende geistliche Ausrichtung als zentraler christlicher Weg beschrieben. Es geht darum, sich dem »Leben« zu stellen: für es berührbar zu werden, in die eigene Wirklichkeit hineinzugehen, darin auszuhalten, bis Gott seine Lösung schenkt. Dies heißt, geistliche Armut zu leben, und erfordert im Alltag Mühen, Entsagung und Disziplin. Im weiteren werden die Tagesstruktur dieser Christlichen Lebensschule und ihre einzelnen Elemente – Meditation, Gottesdienst, Gruppengespräch, meditatives Arbeiten – vorgestellt und erörtert. Am Ende steht ein Rückblick auf die Gründungsgeschichte des Ashram und seine Wirkung.

Spirituelle Suche

Die Erfahrungen, die ich während meines Terziats³ in den USA und Indien sammeln konnte, hatten mich dafür sensibilisiert, dass viele Ordenschristen sich vermehrt über ihre Arbeiten definieren und alltägliches Leben und Liturgie häufig wie Parallelwelten zueinander stehen. Es schien mir vielerorts an Orientierung zu fehlen, wie der persönliche Weg der Nachfolge Christi zu gehen sei, aus dem heraus das ganze Leben im Charisma der Gemeinschaft gestaltet wird. Als Leiter von IMS zuständig für Grundfragen des Ordenslebens reifte angesichts dieser Beobachtung in mir die Idee einer Glaubens- und Lebensschule für Menschen, die für ihr Leben mehr ersehnen, als ihnen unsere Wohlstandsgesellschaft bietet. Den Namen »Ashram« verdankt diese Christliche Lebensschule den tiefen, inspirierenden Erfahrungen, die ich selbst in einem christlichen Ashram⁴ in Indien machen konnte.

Im Namen »Ashram« soll neben der Offenheit für alle spirituell Suchenden das Ausharren im achtsamen Ausschauen nach Gott anklingen. Diese Grundübung ist für ihn so wesentlich, dass zweitrangig wird, „was wir essen, wie wir uns kleiden und wie wir wohnen“ (vgl. Mt 6,25; 8,20), was entsprechend einfach, ja ärmlich gehalten ist – in Annäherung an die Lebensgrundlagen von drei Vierteln der Erdbewohner. Dies entspricht auch der Lebensweise Jesu, für den Reichtum und Gottsuche unvereinbar waren, und der innerlich einen Weg der Armut und Selbstentäußerung gegangen ist. Durch den Zusatz »Ashram Jesu« wird unmissverständlich klar, wer der „Guru“, d.h. Meister dieses Ashrams ist, von wem wir Wegweisung erwarten und wem wir nachfolgen wollen. Außerdem soll deutlich werden, dass bei aller Wertschätzung des Methodischen letztlich der personalen Begegnung entscheidende Bedeutung zukommt.

¹ Erstfassung in: Ordenskorrespondenz 46 (2005), 412_425; s. auch <http://www.ashram-jesu.de> und <http://www.institut-der-orden.de> _ Veröffentlichungen _ Ordensleben [Stand 01.03.2007].

² Das *Institut der Orden für missionarische Seelsorge und Spiritualität* ist die Bildungsakademie der deutschsprachigen Ordensleute, getragen von den Vereinigungen der Höheren Oberinnen und Oberen in Deutschland (DOK), Österreich (VFÖ, SKÖ), der Schweiz und Liechtensteins (VONOS, VOS/USM). Mehr dazu unter <http://www.institut-der-orden.de> [Stand 01.03.2007].

³ Mit »Terziat« (*tertia probatio*) wird im Jesuitenorden die geistliche Ausbildungszeit vor den letzten Gelübden bezeichnet.

⁴ Ein Ashram ist eine improvisierte »Schule«, die um einen Guru herum entsteht. In ihr geht es um spirituelles Erfahrungslernen durch Üben und Reflektieren. Es kommen Menschen, die – vor allem in der zweiten Lebenshälfte – nach spiritueller Vertiefung suchen und sich aufgrund der Persönlichkeit dieses Gurus, seiner Authentizität und Weisheit, seiner Lebenspraxis und spirituellen Erfahrung von ihm anleiten lassen.

Verwirklichen oder Vermeiden

Die eindringliche Erzählung über eine »Klosterreform« mag uns veranschaulichen, worum es im Kern bei dieser Christlichen Lebensschule geht.⁵ Sie handelt von zwei Klöstern, das eine nördlich, das andere südlich eines zerklüfteten Gebirges gelegen. Eines Tages gelangt ein Brief an den Abt des Nord-Klosters, in dem das Süd-Kloster um Hilfe bittet: Man befinde sich in großer Not. Der innere Friede sei verloren gegangen, mit ihm die Zuversicht. Die Mönche fühlten sich leblos und wie verdorrt, ihr Gebet sei zur Formel erstarrt. Die Alten seien mutlos, die Jungen ohne Wegweisung. Man komme sich vor wie Verirrte in der Wüste des Daseins. Die Menschen wendeten sich enttäuscht ab. Es gebe im Kloster des Südens niemanden mehr, der den Weg zum wahren Leben kenne, geschweige denn einüben könne. Ob das Kloster des Nordens eine kundige Person entsenden könne? Einige der Mönche im Norden finden sich bereit, den Weg nach Süden zu wagen. Als Landkarte wie für den Weg zum wahren Leben dient ihnen die im Kloster gehütete Weisheit einer inneren Ausrichtung: „*Hineingehen, nie aufgeben, dem Stern folgen, achtsam bleiben!*“⁶ Mit dieser Weisung werden die Mönche ausgesandt.

Im Kloster des Südens wartet man zwischen Hoffen und Bangen. Nach langer Zeit kommt tatsächlich einer der Mönche aus dem Kloster des Nordens dort an. Obschon gezeichnet von Strapazen, strahlt er Freude und Frieden aus. Seinen Weg übers Gebirge sieht er als Bild für den Weg zum wahren Leben an: Nach der Trennung von seinen Brüdern durchwandert er ein sonniges, grünes Tal. Dieses fruchtbare Tal biegt dann aber nach Westen ab. Weiter nach Süden führen nur dunkle Gebirgsschluchten. Ihm kommt der Gedanke, sich für eine Zeit in dem schönen Tal niederzulassen und schließlich zu Hause zu sagen, er habe den Weg nach Süden nicht finden können. Da fällt ihm das Wort „*Hineingehen!*“ seines Abtes ein. Er ringt mit sich und erkennt, dass er um seiner Sendung und seiner Selbstachtung willen in eine dieser düsteren Schluchten hineingehen muss. Und es kommt, wie er befürchtet hat: Die Schlucht ist tief, dunkel, nass, steil, unwegsam. Auf schmalen Bändern über tosenden Wassern muss er manchmal auf allen Vieren kriechen.

Er bekommt große Angst, als auch noch ein Gewitter aufzieht und der prasselnde Regen den Bach gefährlich anschwellen lässt. Als er gegen Abend in einen von steilen Felswänden umgebenen Talkessel gelangt, geht hinter ihm eine Steinlawine ab und versperrt ihm den Rückweg. Verzweifelt sucht er einen Ausweg. Er rennt hin und her, will an verschiedenen Stellen hochklettern, findet aber keine ihm ausreichenden Tritte und Griffe. Schließlich sinkt er auf einen Felsblock, fürchtet sein Ende nahen, ist erschöpft und mutlos, weiß nicht mehr weiter. Plötzlich fällt in seine Niedergeschlagenheit das zweite Wort seines Abtes: „*Nie aufgeben!*“ Es tröstet ihn. Er wird ruhiger, bleibt sitzen, wartet ab. „*Dem Stern folgen!*“ kann er erst, wenn dieser ihm aufgeht. Noch ist kein Himmel zu sehen, alles ist verhangen. Aber im Lauf der Nacht werden die Wolken dünner. Schließlich reißt der Himmel auf. Er sieht, dass das Licht des Mondes und der Sterne seinen Talkessel erhellt. Als sein Blick zum Himmel gleitet, bemerkt er, wie zwischen zwei Felszacken ein Stern aufgeht, dessen Licht eine Linie in der fast senkrechten Wand beleuchtet: „*Das muss mein Stern sein, ihm will ich folgen!*“ Er wagt den Aufstieg an dieser Stelle, an der er vorher mehrfach vorbeigegangen war. Und tatsächlich findet er Griffe und Tritte durch die Wand. Sein Zutrauen wächst. Nach stundenlanger, ermüdender Kletterei gelangt er schließlich auf den Grat, sinkt in einen erschöpften Schlaf. Wieder wach sieht er, dass nach Süden hin die Berge bei weitem nicht mehr so steil sind und das Schlimmste überstanden sein muss.

Mit Hilfe des vierten Wortes „*Achtsam bleiben!*“ kann er immer wieder den Weg finden und gehen. Schließlich kommt er im Kloster des Südens an. „Was soll ich euch noch sagen? Mir scheint, als hätte ich euch bereits alles gezeigt, was ihr über den Weg zum wahren Leben

⁵ Vgl. H. Jürgens, *Vollende deine Geburt. Dem wahren Leben auf der Spur*. Innsbruck, Wien 1994.

⁶ Vgl. aaO., 11.

wissen müsst und wissen könnt. Ich habe mich, geleitet von den Worten meines Abtes und von meinem Auftrag, immer der jeweiligen Situation gestellt. Es war ein schwerer Weg, der viel forderte, aber auch Kräfte in mir weckte. Der Weg zum wahren Leben ist für jeden anders. Ich kenne nicht einmal meinen eigenen Weg im Voraus, geschweige denn den eines anderen. Aber ich weiß nun, wie ich mich innerlich ausrichten muss, um den nächsten Schritt recht tun zu können.“⁷

Im Kloster des Südens ändert sich äußerlich zunächst wenig. Aber nach und nach verlässt fast die Hälfte der Mönche das Kloster, nicht verbittert oder enttäuscht, sondern weil sie erkannt haben, *dass sie dort nicht etwas verwirklichen, sondern etwas vermeiden wollen*. Sie gehen, um sich dem Vermiedenen zu stellen und so zum wahren Leben zu gelangen. An denen, die bleiben, fällt allmählich auf, dass sie nicht mehr wie Mumien wirken, sondern wie Menschen aus Fleisch und Blut. *Sie wissen, was sie wollen, und stellen sich ihren Aufgaben*. Einfachheit und ruhiges Selbstvertrauen prägen ihr Wesen. *Sie scheinen nicht frömmel, aber wahrhaftiger geworden zu sein*.

Den leer gewordenen Klostertrakt wandeln sie um in ein Pilgerhospiz, denn es kommen immer mehr Menschen aus allen Teilen des Landes, um sich mit einem der Mönche zu beraten und an ihrer Liturgie teilzunehmen.

Glaube statt Selbsterlösung

Worum geht es zentral im Christentum? Um einen Glauben, der wesentlich darauf vertraut, dass Gott Schöpfer und Retter ist: Alles, was das Leben bringt, Gutes wie Böses, ist unterfasst von Gott als Schöpfer. Als Retter erlöst er aus Notlagen, indem er seinen Geist schenkt. Der Ernstfall des Vertrauens besteht im eingegangenen Risiko: Stellen Sie sich vor, jemand erzählt ihnen, ein See sei zugefroren. Solange Sie im geheizten Zimmer sitzen, werden Sie ihm ohne weiteres glauben. Wenn Sie aber in einer Notlage sind, etwa jemanden nur noch retten können, wenn Sie die Abkürzung über das Eis nehmen, dann wird es Ernst mit dem Vertrauen: Glauben Sie der Person und wagen Sie sich aufs Eis? Gehen Sie das Risiko ein?

Vertrauen heißt in den Worten unserer Geschichte, „*hineinzugehen*“ in eine Notlage und darin „*nicht aufzugeben*“, da alles – selbst Sterben und Tod – Anruf meines Schöpfers und Retters ist. Deswegen ist Aufgabe des Gläubigen, sich auch auf schwierige Wegstrecken einzulassen, sich ihnen zu stellen, d.h. bei mir selbst einzukehren und wahrzunehmen, wie es mir je jetzt dabei ergeht; in ihnen auszuhalten, d.h. sie auch emotional zu durchleben, aufmerksam bei dem zu bleiben, was ich fühle. Kurz: in der Notlage zu *sein*. Das ist nicht angenehm, weil Gefühle wie Ohnmacht, Angst, Verzweiflung, Wut, Schuld, Scham durchlebt werden müssen oder Wünsche und Begierden aufkommen, die zwar zu uns als Menschen gehören, die wir aber lieber vermeiden, da wir meinen, dass sie nicht sein und nicht erfüllt werden dürfen oder können.

Die Alternative zum Standhalten auch im Unangenehmen besteht im *Vermeiden* und *Fliehen* oder *Angreifen*: unangenehme, bedrohliche, notvolle Wirklichkeit wird möglichst nicht an das eigene Innere heran gelassen. Mehr und mehr Menschen unserer Gesellschaft brauchen immer extremere Erlebnisse, um sich auch nur ein wenig selbst spüren zu können. Selbst wenn es der Wirklichkeit gelingt, die Schwelle der Fühllosigkeit zu überwinden, kann man ja vor ihr noch fliehen, indem man sie schön redet, sich betäubt, sich ablenkt durch Arbeit, Konsum, Vergnügen und andere Abwehrmöglichkeiten. Oder man „greift“ die bedrohliche Wirklichkeit an, indem man sich in Aktionismus stürzt, für die Probleme eine schnelle „Lösung“ sucht. Hauptsache, es „passiert“ etwas, ich kann (re-)agieren und muss nicht spüren, was diese Wirklichkeit in mir auslöst. Ermöglicht und beansprucht der Glaube das Durchleben von Wirklichkeit, so drückt „Selbsterlösung“ – ein Verhalten, das durch eigenes Machen versucht,

⁷ AaO., 15.

sich aus der notvollen Situation zu retten – einen Mangel an Vertrauen, ja Unglauben, aus. Führt das Standhalten zur Erfahrung von Gottes rettender Nähe und zu mehr Vertrauen, fördert die Selbsterlösung die Verzweiflung: „wenn *ich* es nicht tue, hilft mir niemand“ und „wenn *ich* es tue, ist die Lösung mehr schlecht als recht.“

Vom *Hineingehen – Aushalten – dem Stern Folge*“ oder vom Glauben versus Selbsterlösung ist auch in den Seligpreisungen die Rede (Lk 6,20–26). Es geht in ihnen nicht darum, dass offenkundig Unseliges – arm zu sein, zu trauern, Hunger zu haben oder verachtet zu werden – einfach positiv (um-)gedeutet wird. Armut, Trauer, Hunger, Ausschluss sind nicht angenehm, schon gar nicht beseligend und auch nicht das, was das vollendete Reich Gottes (vgl. Jes 25,6ff.) ausmacht. Es geht hier vielmehr um Menschen, die in eine Notlage geraten, wie sie Teil des Lebens ist, und diese Notlage weder vermeiden noch verleugnen, noch sich ablenken oder zur Selbsthilfe greifen – im Gegensatz zu den Reichen, Lachenden, Satten, – sondern in diese Notlage hineingehen, sie aushalten und durchleben, nach der Rettung durch Gott Ausschau halten und tatsächlich von ihm mit der göttlichen Lösung – das ist der „Stern“, dem es zu folgen gilt – begnadet werden. Die Erfahrung von Seligkeit ist die Folge.

Alfred Delp hat in den Wochen und Monaten seiner Haft wahres Leben und wahre Freiheit erfahren, indem er sich der schmerzhaften Wirklichkeit bedingungslos stellte. An jenem 17. November 1944, an dem seine Gefährten aus dem Kreisauer Widerstandskreis verurteilt wurden, geht ihm in nie gekannter Klarheit auf:

„Die Welt ist Gottes so voll. Aus allen Poren der Dinge quillt er gleichsam uns entgegen. Wir aber sind oft blind. Wir bleiben in den schönen und in den bösen Stunden hängen und *erleben* sie nicht *durch* bis zu dem *Brunnenpunkt*, an dem sie aus Gott hervorströmen. In allem will Gott Begegnung feiern und fragt und will die anbetende, hingebende Antwort. Der Auftrag ist der, aus diesen Einsichten und Gnaden dauerndes Bewusstsein und dauernde Haltung werden zu lassen. Dann wird das Leben frei in der Freiheit, die wir oft gesucht haben.“⁸

Genau das meinen *Hineingehen* und *Aushalten*: das Durchleben der Stunden, auch der bösen, bis *der Stern aufgeht*, der „Brunnenpunkt“ der Begegnung mit Gott, die mir eine wahrhaft erlösende Lösung meiner bösen Stunden schenkt. *Achtsam bleiben* verhilft dazu, aus diesen Erfahrungen einen Weg erwachsen zu lassen.

Jesus nachfolgen

Ein zweiter Kernpunkt im Christentum ist die Nachfolge Jesu. Die Bedingung dafür ist, sich selbst zu verleugnen und das tägliche Kreuz auf sich zu nehmen (Mk 8,34–37). Dieses *tägliche Kreuz* muss man nicht suchen. Es ist schon da, etwa in den Bedingtheiten, Begrenztheiten, Hinfälligkeiten, Konflikten unserer Existenz, unserer Beziehungen, unserer Arbeit. Dieses Kreuz muss man nun „auf sich nehmen“ und tragen, man wird also auch seine belastende, unangenehme Wirkung spüren. Dies kann nur geschehen, indem man den Blick auf das innere Erleben richtet, indem man dabei verweilt, und zwar nicht nur bei den Freuden des Alltags, sondern auch bei Leere, Konflikten, Spannungen, die dann spürbar werden. *Sich verleugnen* heißt hier, unseren Tendenzen, die Schattenseiten unseres Lebens zu übersehen, nicht nachzugeben. Wird das Vermeiden zum eigentlichen Antrieb oder überlässt man sich dem Begehren, strebt hoch hinaus, so muss der „Gewinn“ der Welt – was immer ein Mensch erreicht, wie weit es jemand auch bringt – bezahlt werden mit Selbstverlust, also mit Sinnlosigkeit und Verzweiflung.

Der Weg zum Leben, zu dem Jesus hinführt, ist *paradox*. Die Fülle des Lebens ist nur zu gewinnen, indem man sich in seine Tiefen traut. Wer dies nicht wagt, mag Besitz, Macht,

⁸ A. Delp, Gesammelte Schriften. Hrsg. von R. Bleistein, Bd. 4: *Aus dem Gefängnis*. Frankfurt 1984, 26 [Herv.d.Verf.].

Ansehen gewinnen. Er hat aber keinen unmittelbaren Anteil am Lebendigen, ist nicht verbunden mit der Herzmitte aller Wesen, nicht im Fluss des *wahren Seins*. Sein Los ist Banalität.

Inneres Reifen

Ein dritter Kernpunkt des Christlichen ist das Wachsen und Reifen. Das Himmelreich wächst, wir Menschen „wollen in allem wachsen, bis wir Jesus erreicht haben“ (vgl. Mt 13,31f.; Eph 4,15). Die psychologischen Entwicklungstheorien bringt *Arnold R. Beisser* mit seiner paradoxen Theorie der Veränderung auf den Punkt. Er glaubt, dass Veränderung nicht durch Bemühen, Zwang, Überzeugung, Einsicht, Interpretation oder ähnliche Mittel zu bewirken ist. Vielmehr entsteht Veränderung, wenn der Mensch aufhört, anders werden zu wollen, und stattdessen versucht zu sein, was er ist. Beissers Strategie besteht darin, „den Klienten zu ermutigen, ja sogar darauf zu bestehen, *dass er sein möge, wie und was er ist.*“⁹

Es ist eine Illusion zu glauben, dass es selbstverständlich und leicht wäre, man selbst zu sein. Wir identifizieren die Wirklichkeit, auch unsere eigene, mit einem Bild, das wir von ihr haben, ohne dass uns dieser Vorgang bewusst wäre. Um überleben zu können, um mit schmerzlichen, ja traumatisierenden Situationen und Gefühlen zurecht zu kommen, war es für uns notwendig, die uns überfordernde, unerträgliche Wirklichkeit durch ein Bild von ihr zu ersetzen. Zu sein, was man ist, bedeutet daher, jene schrecklichen Episoden und die durch sie damals ausgelösten Gefühle heute wieder erleben zu müssen. Aber nur so kann Entwicklung hemmende Angst überwunden, ausgeblendete Wirklichkeit integriert, Wachstum der Persönlichkeit ermöglicht werden.

Die Worte „*hineingehen, nie aufgeben*“ meinen daher eine innere Ausrichtung, die notwendige Bedingung für Entwicklung und Reifung ist. Der aufgehende „*Stern, dem zu folgen ist*“, ist die Sehnsucht nach Begegnung, in der alles wirkliche Leben besteht.¹⁰ Dieser Weg zur Begegnung kann nur im „*achtsam Bleiben*“ gegangen werden.

Frucht des Kampfes

Hineinzugehen und auszuhalten, bis der Stern aufgeht, verlangt Disziplin, Mühen und Kampf, da es den eigenen Tendenzen durchaus entgegengesetzt ist. Gleichwohl ist die *Achtsamkeit* dabei auch eine Waffe, da sie Unangenehmes, ja Schmerzliches tragbar werden lässt, wenn auch nur von Atemzug zu Atemzug. Da dieser Weg des Sich-Stellens ein Weg gegen das Vermeiden ist, gegen die Flucht aus der ungeliebten Wirklichkeit, ist seine Frucht die Erfahrung von Selbstachtung, Würde und Freiheit. Da er ein Weg des Annehmens ist, führt er zu größerer Liebe. Insofern er ein Weg des Sich-Überlassens ist, führt er zur Einheit mit Gottes Willen und damit zur Einwohnung der göttlichen Dreifaltigkeit im Menschen (vgl. Joh 14,21ff.). „*Hineingehen, nie aufgeben, dem Stern folgen, achtsam bleiben*“ ist der Weg des Glaubens und der Nachfolge. „Allen die ihn aufnahmen, die an seinen Namen glauben, gab er Macht, Kinder Gottes zu werden“ (Joh 1,12).

Leben im Ashram

Das reguläre Angebot des Ashram besteht in acht- und zehntägigen *Grundübungen*. Für Suchende wird auch ein längerer Aufenthalt durch vergleichsweise niedrige Preise ermöglicht. Ziel ist es, Menschen zu einer Lebensart herauszufordern, die auf Begegnung aus ist und so-

⁹ Vgl. A.R. Beisser, *Wozu brauche ich Flügel?*. Wuppertal 2003, 139ff. [Herv.d.Verf.].

¹⁰ Vgl. M. Buber, *Ich und Du*. Heidelberg¹³1997, 18.

mit auf ein Berührbarwerden, ein Standhalten in und Durchleben der Wirklichkeit. Dieses Ziel bedarf eines einfachen, ablenkungsfreien Lebensrahmens auch im Alltag, eines ruhigen Tempos, eines Weniger, ja der Entsagung. Der Ashram Jesu verwirklicht daher einen Weg zum Leben, der in Spannung steht zu unserer Erlebnisgesellschaft, ihrem Geist, ihrem Anspruch, ihren Verheißungen.

Mit den Standards eines kirchlichen Bildungshauses ist der Ashram nicht zu vergleichen. Dort erwarten den Gast ansprechend eingerichtete Räume, Einzelzimmer mit Nasszelle, Telefon, Tageszeitungen, Radio, Fernsehen sowie eine Auswahl an Speisen und Getränken. Dies will der *einfache Lebensstil* des Ashram bewusst nicht. Die Unterkunft besteht aus Mehrbettzimmern (und einigen wenigen Einzelzimmern) und Waschgelegenheiten in separaten Badezimmern. Zum Frühstück gibt es Frischkornbrei oder Brot und Marmelade, mittags ein einfaches vegetarisches Essen, das von der Gruppe selbst zubereitet wird. Abends werden Reste und Brot verzehrt. Freitags ist Fasttag. Diese Kargheit entrümpelt das Bewusstsein. Sie fördert die Sammlung, fordert dazu heraus, Armut zu leben, nur noch sich selbst zu haben und so vor Gott zu sein.

Um sich gelassen und liebevoll seiner Wirklichkeit stellen zu können, wird im Ashram Jesu durchgehend geschwiegen und alles achtsam getan. Die *Achtsamkeit* beginnt mit dem Aufstehen, Waschen, Anziehen, erstreckt sich übers Gehen, Sitzen, Arbeiten und Essen. Die

06:00	45 Min. Sitzmeditation
06:50	Frühstück
07:45	meditatives Arbeiten, Gehmeditation
09:15	45 Min. Sitzmeditation
10:15	Gottesdienst
11:30	Körperarbeit/Lehre
12:30	Mittagessen, Spülen, Pause
16:15	Gruppe
17:45	45 Min. Sitzmeditation
18:35	Abendessen, Spülen, Gehmeditation
20:15	45 Min. Sitzmeditation

Aufmerksamkeit bleibt darauf gerichtet, was ich je jetzt tue. Beim Essen ist es das Nehmen der Nahrung vom Teller, das Kauen, das Schmecken, das Schlucken. Achtsamkeit zu üben ist nicht möglich ohne Langsamkeit, deren Ausmaß für die Teilnehmer/innen ungewohnt ist. Wer bewusst erlebt, was er vollzieht, kommt in *Verbindung mit dem Sein*, bleibt gesammelt und geordnet. Andernfalls verselbstständigen sich die Gedanken, geraten schnell ins Haben- oder Genießen-Wollen, verursachen somit Spannungen und Unruhe, die sich

erst lösen, wenn man der darunter liegenden Begierde gewahr wird und klärt, was man wirklich benötigt und will.

Die ersten drei Tage eines Ashramaufenthaltes verlaufen wie in der Übersicht dargestellt. Die *Strukturiertheit* des Tagesablaufs dient der Einführung in die Gebräuche und Methoden des Ashram und als Hilfe sowohl beim „Entzug“ von Tempo, Ablenkungen, von Drogen aller Art usw., den er seinen Gästen abverlangt, als auch, um in die Sammlung und Achtsamkeit hineinzufinden. Nach den drei Einführungstagen ist für die Teilnehmenden nur noch das in der Übersicht kursiv Gedruckte obligatorisch. Wir finden Gott nicht durch das Absolvieren eines Programms: Der Einzelne selbst muss die *Verantwortung* für den Umgang mit seiner Sehnsucht übernehmen. Er ist nun aufgefordert, seine Zeit in diesem Rahmen selbst zu gestalten. Dabei gilt es, auf die inneren Bewegungen aufmerksam zu werden, diese zu unterscheiden und am Abend zu überprüfen, ob die getroffene Entscheidung zu Trost und Frieden oder zu Unruhe und Niedergeschlagenheit geführt hat. So wächst das Gespür für Vermeidung bzw. Gestaltung eines inneren Impulses und damit für das Erkennen und Tun des Willens Gottes. Die Teilnehmer/innen sind dann auch frei, ihre *Gebets- und Meditationsmethoden* zu verwenden, mehr Stunden oder weniger zu meditieren, tagsüber oder auch nachts. Der Ashram Jesu will die Menschen unterstützen, sich von innen her führen zu lassen.

Meditationsübung

In der Sitzmeditation wird ein gelassenes, wachames, liebevolles, Bei-sich-selbst-Sein geübt. Der Blick wendet sich nach innen. Der Einzelne wird aufmerksam dafür, was ihn hier und jetzt beschäftigt. Er lernt, dies zuzulassen und bei seinem Erleben auszuharren: bei Körperempfindungen, Gefühlen, geistigen Gegebenheiten wie Freude, Stolz, Neid, Begehren, Streben, Offenheit, Trägheit, Unlust usw. Dies ist *Sein-Lassen* im Sinne eines Empfangens dessen, was ist. Ist diese Wirklichkeit meiner selbst hinreichend durchlebt, hat sie ihren Platz im Gefüge meines Lebens und meiner Persönlichkeit gefunden, ist sie reif, gelassen zu werden. Sie bindet die Energien einer Person nicht länger, die gewonnenen Früchte können anderen personal vermittelt werden: Sein-Lassen im Sinne eines Loslassens – auch angenehmer und schöner Empfindungen und Gefühle. Folgendes Beispiel soll idealtypisch einen solchen Meditationsprozess des Sein-Lassens verdeutlichen:

Ich stelle fest, dass ich während einer Meditation immer wieder an eine bestimmte Begebenheit mit meinem Freund denke. Irgendwann beginne ich mich zu fragen, was denn meine Aufmerksamkeit daran bindet. Ich werde eines Gefühls der Enttäuschung bei mir gewahr. Im Aushalten dieser Enttäuschung spüre ich Ärger. Im Verharren bei meinem Ärger wird mir klar, dass ich an einer bestimmten Erwartung hänge, die mein Freund mir nicht erfüllt hat. Aufmerksam bei dieser Erwartung verweilend, öffnet sie sich auf meinen Stolz hin, der mir nicht gestattet hat, ihm gegenüber zu meinem Bedürfnis zu stehen. Indem ich mir diesen Stolz eingestehe, erlebe ich, dass sich etwas in mir löst. Ich spüre Erleichterung, Aufatmen, ja Erlösung und bin schließlich dankbar, womöglich erfüllt von Freude und Liebe.

In diesem doppelten Sein-Lassen bekennen die Meditierenden Gott allein als Schöpfer und Retter, dem *gehorsam* sich zu überlassen sie einüben. Denn sie suchen sich das Objekt ihrer Meditation ja nicht aus. Sie nehmen, was jetzt und hier ist, was gewissermaßen Gott ihnen als ihre Wirklichkeit zuteilt, und was darum wert ist – oft gegen das eigene Urteil – betrachtet zu werden. Sie verweilen dabei nicht nur so lange, wie es ihnen angenehm ist: Sie harren aus, bis „*der Stern aufgeht*“, bis sie reif sind, Gottes rettende Lösung als Gnade zu empfangen. *Das Sein-Lassen erweist alle Wirklichkeit als Gottes voll und eröffnet die Chance zu merken, dass sie anders ist als das Bild, das ich mir von ihr gemacht habe.* Diese Bilder lerne ich zu lassen und zu jenem demütigen Nichtwissen vorzudringen, das Frucht der erfahrenen Selbstmitteilung Gottes und letztlich Liebe ist. Diese Entwicklung antizipierend werden die Übenden immer wieder angeleitet, gelassen, achtsam und liebevoll zu üben.

Bei der *Gehmeditation*, die keineswegs ein gemütlicher Spaziergang ist, wird die Aufmerksamkeit auf das Abheben, Vor- und Absetzen des Fußes gerichtet. Sie wird täglich zweimal 45 Minuten vormittags und abends im Haus oder im Freien geübt. Sie trainiert die Konzentration der Gedanken und fördert über die langsame Bewegung des Leibes auch das In-Bewegung-Kommen der Seele. Das Erleben, wie der Fuß Kontakt nimmt mit dem Boden, das Gewicht des Körpers trägt und den Kontakt wieder lässt, macht bereit für die Kontaktnahme mit dem eigenen Inneren. Bei der *Körperarbeit* handelt es sich um einfache Übungen, die auf der Grenze von Yoga und Eutonie angesiedelt sind. Ihr Ziel ist es, die Sensibilität für den Leib zu erhöhen, Verspannungen zu lösen, Entspannung und Gelassenheit zu fördern und so dem Gesamtprozess zu dienen.

Liturgie und Gespräch

An den Werktagen begehen wir *Wortgottesfeiern*. Sie beginnen mit einer Zeit der Stille und einem Gebet. Danach werden zwei Texte vorgelesen mit einer jeweils fünf- bis zehnminütigen stillen Betrachtungszeit danach. Der erste Text stammt aus einer nichtchristlichen Weltreligion, der zweite aus der Bibel. Da wir auch in Deutschland in einer multireligiösen Gesell-

schaft leben, gebietet es die Liebe, die Religion(en) unserer Nachbarn ein wenig kennen zu lernen. Außerdem kann uns ihre Fremdheit helfen, die Bibel neu zu sehen und Abstand zu Wahrnehmungsschablonen und gängigen Interpretationsmustern zu gewinnen. Die *Betrachtungszeiten* dienen dem Aufmerksamwerden und Verweilen bei dem Wort oder Satz, durch den die Teilnehmenden sich persönlich angesprochen fühlen. Diese Wirkung eines Textes auf den Einzelnen kann anschließend mitgeteilt werden, wobei es nicht um Diskussionen, sondern auch hier vor allem um Hören und An-sich-Heranlassen geht.

Der einstündige Gottesdienst schließt mit einer Zeit gemeinsamen, lauten oder leisen (Fürbitt-)Gebets, dem Vaterunser und dem Segen. Unser Gottesdienst ist schlicht, gesammelt, persönlich und unmittelbar. Für die eigene Hingabe und den gesammelten Mitvollzug scheint ein Weniger förderlicher zu sein als eine aufwändige Gestaltung. Der Anspruch einer „wissenschaftlichen“ Textauslegung ist im Rahmen des Ashram nicht angemessen. Weiterführende Fragen, die sich aus dem gemeinsamen *Gespräch* im Gottesdienst ergeben, können in der „Gruppe“, vor allem in der „Lehre“ vertieft werden, deren Bedeutung darin liegt, unmittelbar anstehende geistliche oder Lebensthemen workshopartig zu bearbeiten.

An Sonn- und Feiertagen findet eine *Eucharistiefeier* statt. Die Gäste des Ashram finden sich mit ihrem Versuch, sich gerade auch dem Dunkel ihres Lebens zu stellen, im bestärkenden und Hoffnung gebenden Geheimnis von Jesu Kreuz und Auferstehung wieder. Deswegen sind alle zu diesem Ritus eingeladen. Allerdings wird zuvor im Gespräch geklärt, in welcher Weise der Einzelne teilnehmen will und kann: ob mit oder ohne Kommunionempfang oder der Bezeichnung mit dem Kreuz stattdessen. Wer möchte, kann nach Lesungen und Predigt mit dem Friedensgruß verabschiedet werden. Oder man bleibt eben doch ganz fern, was aber bisher noch nie vorgekommen ist.

Mit der Zeit habe ich gelernt, dass die Verbindung des eucharistischen Mahles mit einem ähnlichen wie dem oben geschilderten Wortgottesdienst die Feier überfrachtet und beide Teile beschädigt. Auch kann man katholische Riten nicht so in den Vordergrund setzen, wenn man ernsthaft Christ/innen anderer Konfession, ja sogar Menschen, die keinen Zugang zum Christentum (mehr) haben, im Ashram Jesu einen Platz geben will. Praktizierende Katholiken und Ordensleute erleben diese Praxis als Aufwertung der Messe. Überdies ist es im Alltag längst so, dass Beruf und Messbesuch am Werktag kaum noch vereinbar sind.

Gruppenerfahrung

Im Ashram Jesu gibt es täglich eine *begleitete Gruppe* mit fünf bis neun Personen. Aufgabe der Mitglieder ist es, sie nach ihren persönlichen Interessen zu gestalten, insoweit diese mit ihrem Aufenthalt zusammenhängen. Inhaltlich ist sie also offen. Erfahrungsgemäß entwickelt sich die Gruppe dahin, dass die Teilnehmer/innen über ihren *inneren Prozess* sprechen, den sie im Ashram erleben. Man ist Zeuge, wie die Menschen um Sinn in ihrem Leben ringen, um Beziehung, Liebe, um die Gestaltung von Arbeit und Freizeit; wie sie unter der Last alter und neuer Kränkungen, Verwundungen, ja Traumata, um Heilung und Versöhnung kämpfen; wie sie lernen, aus alten Mustern, die sie heute am Leben, am Kontakt hindern, neue Zugänge zur Wirklichkeit zu suchen; wie sie ihren Weg ertasten zwischen ihren Wünschen und Bedürfnissen einerseits und ihrem Lebensrahmen und Regeln und Normen andererseits.

Da die Gruppe keineswegs als „Anhörkreis“ organisiert ist, reagieren die anderen auf solche Selbstkundgaben und üben sich darin, vor allem die Wirkung mitzuteilen – Gefühle, Körperempfindungen, innere Bewegungen, die bei ihnen ausgelöst werden. Diese Art der Resonanz, gefürchtet und ersehnt zugleich, befreit den Einzelnen aus der Einsamkeit seines Ringens, hilft ihm, diese seine Wirklichkeit anzunehmen und sich ihr zu stellen, gibt Orientierung, ermöglicht Begegnung. Sie konfrontiert allerdings auch mit den eigenen blinden Flecken. Wer es dennoch riskiert, sich so persönlich in die Gruppe einzubringen, erntet einen

Entwicklungs- und Heilungsschritt. Erfahrungsgemäß ist jedes Prozessthema einer Person in irgendeiner Weise ebenfalls Thema der anderen.

Von der Bearbeitung profitieren somit alle. Für alle ist die Gruppe eine Übung der Begegnung. Zunächst muss man mit den eigenen inneren Bewegungen in Kontakt kommen. Sie bieten den Stoff für eine persönliche Begegnung mit einer anderen Person, die jedoch nur durch das Wagnis zustande kommt, sein Inneres zu äußern, *sich* zuzumuten ohne Gewähr, ob das Gegenüber mir Zutritt zu sich gewährt. Nach fünfviertel, maximal aber eineinhalb Stunden endet die Gruppe,¹¹ manchmal auch „unrund“. Das gilt es auszuhalten. Allen Mitgliedern wird ein Tag *Schweigen* zugemutet. Vor allem die Sitzmeditation bietet den Rahmen dafür, dass die in der Gruppe erlebten, manchmal auch missglückten Begegnungen sich durch Verweilen präzisieren, vertiefen, ordnen und auch lösen können.

Wer in der Würde der Kinder Gottes lebt, liebt Gott, die Menschen, sich selbst gleichermaßen (vgl. Mk 12,29–31). Dazu bedarf es der Entwicklung sowohl der Fähigkeit zur Begegnung und Beziehung als auch des Geschmacks daran. *Meditation*, auch Gebet und Betrachtung der Schriften, fördern Innerlichkeit, Tiefe, Sein-Lassen, Bildlosigkeit und bergen gleichzeitig die Gefahr, doch über sich selbst nicht hinauszukommen. Die *Gruppe* hingegen provoziert, Inneres auszudrücken, sich auf andere Personen hin zu verlassen, Kontakt, Begegnung mit anderen zu riskieren und zu erfahren. Die Gefahr liegt hier in Oberflächlichkeit und Äußerlichkeit.

Zusammengenommen aber mindern Gruppe und Meditation gegenseitig ihre Schwächen und befördern gegenseitig das Erreichen des Ziels. Die Resonanz der Gruppe zeigt dem Einzelnen möglicherweise eine Wirklichkeit auf, für die er blind gewesen ist, und fördert damit seinen *Prozess des Sein-Lassens*. Wird umgekehrt das in der Meditation Erlebte in die Gruppe eingebracht, dient es der Begegnung und dem inneren Prozess der anderen Mitglieder. Sie finden leichter zu ihren persönlichen Themen. Darum ist die *Verschränkung von Meditation und Gruppe*, wie sie im Ashram Jesu praktiziert wird, für das Ziel der erfahrenen Gotteskindschaft besonders förderlich. Seine spirituelle Kraft liegt wesentlich darin begründet.

Arbeiten in Achtsamkeit

Neben der Beziehungsdimension braucht der geistliche Weg noch eine weitere: die *tägliche Arbeit* am „Gegen-stand“ der Welt mit allem Mühen, Sich-Verausgaben, allen Vergeblichkeiten und allen Erfolgen. Jesus ist aus seinen Gebetsnächten hinab- und hineingestiegen in einen aufreibenden Alltag.¹² Dieser Alltag ist für den Gottsucher nicht nur als Störung anzusehen. Insofern er nämlich Abmühen im Tun von Gottes Willen ist, liefert er das „Material“, durch das der Mensch bereitet wird für die *Unmittelbarkeit zu Gott*. Der Weg zu Gott besteht grundsätzlich im ganzen Leben mit allen Unterbrechungen von Gebet, Begegnung und Arbeit, nicht darin, dass das Leben auf einen Bereich reduziert wird.

Das gilt auch für den Aufenthalt im Ashram Jesu. Auch hier muss es Arbeit geben: Kochen für 20 Personen, die pünktlich eine schmackhafte Mahlzeit haben möchten, Spülen, Putzen, Waschen, kleine Reparaturarbeiten, Gartenarbeit, Aufräumen. Für diese *Handarbeit* sind durchschnittlich ein bis zwei Stunden am Tag angesetzt. Hinzu kommt geistige Arbeit, das eigene Studium: Im Haus steht eine kleine Bibliothek zur Verfügung, die die Gäste nutzen können, um sich Antworten auf ihre Fragen zum Thema »Spiritualität« zu erarbeiten.

¹¹ Bei dieser Art Gruppe handelt es sich weder um eine klassische gruppenspezifische Trainingsgruppe noch um eine analytische Therapiegruppe, in der der Deutung ein viel höherer Stellenwert zukommt.

¹² Mk 9,2–29 gibt uns ein Beispiel dieses Alltags Jesu: Die Jünger wollten sich auf dem Berg der Verklärung niederlassen. Doch Jesus führt sie hinunter und findet ein Chaos vor: Jünger, die mit Pharisäern streiten, ein krampfendes Kind und seinen Hilfe suchenden Vater, um Heilung bemühte, resignierte, verständnislose Jünger, eine sensationshungrige Menschenmenge.

Gründungsgeschichte

Der Ashram Jesu startete im Sommer 2003 für drei Wochen auf einer Almhütte bei Landeck/Tirol, die uns die Barmherzigen Schwestern von Zams zur Verfügung stellten. Es kamen 12 Personen, die insgesamt 126 Tage dort verbrachten. Im nächsten Sommer nahmen in sechs Wochen 34 Personen teil, die insgesamt 371 Tage blieben. Damit war die Fassungskapazität der Hütte erreicht. Zugleich reifte der Wunsch, den Ashram Jesu stärker in den Lebensalltag herinzuholen und nicht mit leicht exotischer Note in einer schönen Ferienregion und -zeit zu belassen. Die Mitgliederversammlung des IMS e.V. stimmte diesem Vorhaben zu, weil sie sich davon wichtige Impulse für eine Erneuerung des Ordenslebens versprach. Auf Einladung des Dan-Casriel-Instituts¹³ mieteten wir uns 2005 in dessen Haus, der Hirsenmühle bei Oberzeuzheim, ein. Sie liegt wunderschön allein im Westerwälder Elbtal, zwölf Kilometer entfernt von Limburg/Lahn, umgeben von Wald, Wiesen, Wasser.¹⁴ Seit 2006 findet der Ashram von Mai bis September statt. Im Sommer 2005 besuchten ihn 51 Personen und blieben dort 602 Tage, 2006 waren es 67 Personen in 800 Tagen, 2007 kamen 106 Personen in 1123 Tagen. Die Hoffnung der IMS-Mitglieder bestätigt sich, dass der Ashram zu einer Reform des Ordenslebens beitragen könne, insbesondere dann, wenn Ordensleute nicht nur einzeln kommen, sondern auch mit ihrer Kommunität oder in einer Gruppe ihrer Gemeinschaft. Unter den Nichtordensleuten hat die Zahl der evangelischen Christen und der Nichtchristen deutlich zugenommen. Berufe aus den Bereichen Bildung, Medizin und Therapie, Beratung/Supervision, Soziales sowie Führungskräfte sind stark vertreten. Außerdem bildet sich ein Kreis von Mitarbeitenden heraus, die verschiedene Aufgabenbereiche wie Gruppe, Meditation, Organisation der Arbeiten ... verantwortlich übernehmen.

* * *

Die Wirkung der *Ashram-Erfahrung* ist nachhaltig, mehr als ich es aus vergleichbaren Veranstaltungen kenne. Stellvertretend für viele soll abschließend eine Oberin zu Wort kommen, die sich im Sommer 2006 zwei Wochen im Ashram aufgehalten hat: „Es gibt zwei Gründe, die mich jetzt bewegen, etwas über meine Erfahrungen im Ashram Jesu zu schreiben, gut drei Monate nach meinem Aufenthalt dort: 1. Im Rückblick auf das Jahr 2006 steht die Ashram-Erfahrung da als eine der herausragenden Erfahrungen, die mein Denken, Leben und Beten verändert haben; 2. Kürzlich hatte ich die Gelegenheit, den Film *Die Große Stille* zu sehen. Darin gab es viele interessante Parallelen zu dem, was ich im Ashram kennengelernt und erlebt habe. Ich finde, dass die Weisheit der Kartäuser (und anderer radikaler Gott-Sucher) im Ashram durchaus zum Tragen kommt. Zu meinem Aufenthalt im Ashram: Es tat wirklich gut, einen so gut ausbalancierten Rahmen vorzufinden, der die Begegnung mit sich, mit anderen und mit Gott förderte. Obgleich das Leben im Ashram recht strukturiert ist, ist es nicht verkrampft und nicht in irgendeiner Richtung übertrieben. Ich fand es sehr hilfreich, dass wir gemeinsam den Koran lasen und uns gegenseitig halfen, mit diesen Texten umzugehen. Im Nachhinein erscheint mir das Durchleben auch notvoller Gefühle besonders wichtig. Ich denke, im Ashram war es vor allem das Schweigen, das einen so sehr auf sich zurückwarf. Durch die Begegnungen mit Menschen auf sehr engem Raum werden viele Erinnerungen lebendig, Erinnerungen an die eigene Familie, an Beziehungen, die aktuell wichtig sind, etc.; es sind wohl vor allem schmerzhaft Erfahrungen, die wieder aktualisiert werden, weil sie noch in irgendeiner Ecke lauern. Die Gruppe war der Raum, in dem ich meine persönlichen Erfahrungen aussprechen, meine Gefühle klären und den Erfahrungen anderer zuhören konnte. Wegen der vielen Stunden des Schweigens hatte jedes Wort – das gesprochene und das erlauschte – eine besondere Intensität. Und alle öffneten sich in der Gruppe wie ein Buch, das darauf

¹³ Das Dan-Casriel-Institut bietet Psychotherapie und therapeutische Intensivphasen an: <http://www.dan-casriel-institut.de> [Stand 01.03.2007]. Im Umfeld dieser renommierten Einrichtung gibt es viele Menschen, die auf der Suche nach spiritueller Orientierung sind.

¹⁴ Bilder des Anwesens finden sich unter <http://www.ashram-jesu.de> [Stand 01.03.2007].

wartet, gelesen zu werden. Das war keine einfache Übung! In der Meditation, die der Gruppe folgte, hatte ich viel zu tun mit dem, was im Zuhören und Sprechen lebendig geworden war. Die aktuellen Gefühle anzunehmen, sie nicht zu manipulieren, zu ihnen zu stehen. Gleichzeitig wurde mir immer wieder bewusst, wie viel Emotionen durch die normalen Alltagsereignisse in uns in Bewegung kommen. Weil wir aber so „busy“ sind, finden sie keine angemessene Beachtung. In der engen Verbindung von Gruppe und Meditation liegt für mich eine besondere Herausforderung, die ich bisher nur im Ashram so intensiv erfahren habe. Und ich glaube, dass gerade dort der Schlüssel zur Lebensbewältigung liegt: Durcherleben, annehmen, integrieren – bis mir eine Lösung meiner bösen Situation geschenkt wird. Ja, der Ashram war und ist eine Lebensschule; eine Schule, in der Christus der Meister und Lehrer ist. Ich bin davon überzeugt, dass ich dort vieles lernen kann – für unsere Kirchen und Religionen, für unsere Orden und Pfarreien, für unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und für unsere Einsamkeiten, etwas, das so menschlich ist, dass es das Göttliche berührt.¹⁵

Bertram Dickerhof SJ, Köln

¹⁵ Text mit wenigen Auslassungen; weitere Rückmeldungen unter: <http://www.ashram-jesu.de> _ Rückmeldungen [Stand 01.03.2007]. Informationen über das aktuelle Angebot des Ashram Jesu unter: <http://www.ashram-jesu.de> [Stand 01.03.2007] oder *IMS-Institut der Orden*, Haus der Orden, Wittelsbacherring 9, D_53115 Bonn, Fon (0228) 684 490, Email: info@ashram-jesu.de.