

Bertram Dickerhof

## **Meditation und Messe im Ashram Jesu<sup>1</sup>**

In der Christlichen Lebensschule „Ashram Jesu“ gehören Meditation und Messe selbstverständlich zum Programm. Erst allmählich ist mir aufgegangen, dass diese beiden Vollzüge nicht unbezogen nebeneinander stehen, sondern wie tief sie sich gegenseitig durchdringen und miteinander verbunden sind. Wenn, wie das Konzil sagt, die Eucharistie „Quelle und Höhepunkt des ganzen christlichen Lebens“ ist,<sup>2</sup> dann kann es ja auch gar nicht ausbleiben, dass die Messe das ganze Leben im Ashram Jesu prägt, insbesondere die Weise und das Verständnis der Meditation. Wie sie das tut, will ich auf den folgenden Seiten darstellen. Den Text strukturieren im Wesentlichen die Kernelemente der Messe: Gemeinschaft, das Gedächtnis des gehorsamen und verwandelnden Todesleidens Jesu „für euch und für alle“ und drittens die Kommunion, die Einheit mit Gott und untereinander stiftet durch das Essen des Leibes und das Trinken des Blutes Christi. Abschließend schildere ich, wie umgekehrt die Meditation auch den Vollzug der Eucharistie bestimmt. An den Beginn stelle ich eine kurze Darlegung der Meditationsmethode im Ashram Jesu.<sup>3</sup>

### ***Zur Meditationstechnik im Ashram Jesu***

In jeder 45 minütigen Meditationszeit bei völligem Stillsitzen geht es um Bewusstwerdung der Wirklichkeit *hier und jetzt* durch *Wahrnehmung*. Sobald der Meditierende merkt, dass seine Aufmerksamkeit in *Denken* verstrickt ist, lässt er das Denken und kehrt in die *Wahrnehmung* zurück. Während sich das Denken spontan vollzieht, müssen Wahrnehmen und das Bleiben in der Wahrnehmung regelrecht geübt werden. Ziele dieser Übung sind Gegenwärtigkeit, Unmittelbarkeit, Einheit.

Bei geschlossenen Augen wird die Aufmerksamkeit zunächst auf die durchs Atmen entstehende Bewegung des Körpers gerichtet, etwa auf das Heben und Senken der Bauchdecke, und gleitet dann zu anderen Gegenständen, sobald man bemerkt, dass sich solche aus dem Hintergrund in den Kegel der Aufmerksamkeit geschoben haben. Solche anderen Gegenstände sind zum Beispiel Geräusche, Körperempfindungen, Gefühle, geistige Gegebenheiten. Praktisch umschließt dies die ganze äußere und innere Wirklichkeit, soweit sie wahrnehmbar, spürbar, erlebbar ist.

Was daher diese Technik von anderen Techniken „ungegenständlicher“ Meditation unterscheidet, ist ihre Bipolarität. Wie in jeder Gebets- und Meditationsweise geht es auch beim Meditieren im Ashram Jesu um den Pol Sammlung, Konzentration. Nur so entsteht Tiefe. Anders ist jedoch hier der Umgang mit dem, was diese Konzentration „stört“. Störungen, d.h. Aufmerksamkeit beanspruchende Impulse, werden zwar auch in anderen Meditationsweisen

---

<sup>1</sup> Der Ashram Jesu – Christliche Lebensschule existiert seit 2003 und wird getragen vom Institut der Orden für missionarische Seelsorge und Spiritualität e.V., der Forschungs- und Bildungseinrichtung der europäischen, deutschsprachigen Ordensleute. Er dient der Vertiefung der christlichen Spiritualität in einer Perspektive des Dialogs der Religionen. Er wird etwa zu einem Drittel von Ordensleuten besucht, bei den übrigen zwei Dritteln überwiegen Menschen, die geistlich auf der Suche sind. Nicht wenige von ihnen haben seit Jahren keinen Kontakt mehr mit ihrer Kirche. Siehe URL <http://www.ashram-jesu.de> (01.03.2009) und die Darstellung in Geist und Leben, Heft 6, 2007.

<sup>2</sup> Vaticanum II, Lumen Gentium 11

<sup>3</sup> Technisch entspricht die Methodik im Ashram Jesu der buddhistischen Vipassana Meditation. Eine ausführlichere Beschreibung findet sich etwa bei Fred van Allmen, Mit Buddhas Augen sehen. Buddhistische Meditation und Praxis, Berlin 1997, Seite 50 –69. Da das Verständnis dieser Technik im Ashram ein anderes ist als im Buddhismus, kann man jedoch nicht einfach davon reden, dass im Ashram Vipassana-Meditation geübt wird. Die christlichen Wüstenväter wussten um wesentliche Elemente, ohne die es gar nicht möglich ist, „in der eigenen Zelle auszuhalten“, haben sie aber nie zu einer „Technik“ entfaltet.

registriert, hier im Ashram Jesu aber – außer Gedanken<sup>4</sup> – nicht abgewiesen, sondern ihrerseits zum „neuen“ Gegenstand der Meditation gemacht. Durch den Pol „Offenheit“ bekommen solche Impulse die Chance, zugelassen, wahrgenommen, angenommen und unterschieden zu werden. Verklingt der Impuls oder lässt das Interesse an ihm nach, geht die Aufmerksamkeit wieder zur Bewegung der Bauchdecke zurück oder zu einem anderen die Aufmerksamkeit inzwischen anrufenden Gegenstand.<sup>5</sup> Zu lernen ist die Gratwanderung zwischen Verweilen und Offenheit.

Die Übung erfolgt achtsam, gelassen und liebevoll. *Achtsam*: wach, aufmerksam, konzentriert bei der „Sache“, statt dösig, in Trance. *Gelassen*: entspannt, gelöst, ohne etwas erzwingen zu wollen, ohne die Meditation zu manipulieren, indem man versucht, angenehme Impulse zu verlängern oder herzustellen oder unangenehme zu vermeiden oder wegzuschaffen. *Liebevoll*: mit sich selber barmherzig, verständnisvoll umgehend, gerade dann, wenn es schwer wird in der Meditation wie im Leben.

### ***Meditation und Gemeinschaft***

Im Ashram Jesu ist das Meditieren eine Angelegenheit der ganzen Gruppe. Die Teilnehmenden verbringen viele Stunden miteinander am gleichen Ort. Sie erleben einander bei der Sitz- und Gehmeditation, bei den Körperübungen, aber auch bei den Mahlzeiten und beim Arbeiten. Das Schweigen intensiviert das Erfahren des andern sogar noch. Indem sich alle derselben Disziplin unterwerfen, stützen sie einander. Beim Meditieren sitzen sie im Kreis, die Gesichter einander zugewandt. Schon durch diese Gegebenheiten entstehen unter den Teilnehmenden Verbundenheit und Bezogenheit. Diese werden durch die gemeinsamen Gesprächsrunden jedoch noch gesteigert.<sup>6</sup> In diesen herausfordernden und gleichzeitig entlastenden Runden erzählen die Teilnehmenden, wie es ihnen in der Meditation ergeht, was sie in ihrem Leben bewegt – und machen einander damit deutlich, dass es bei der Meditation letztlich um das eigene Herz geht, um das Innerste, ihre Tiefe, wie immer es darum jeweils bestellt ist. Ihre Geschichten klopfen gleichsam an der Türe der Herzen der anderen. Und genau damit helfen sie einander, die Spur der Wahrheit des Herzens zu finden. Ebenfalls durch die Gesprächsrunden entsteht Solidarität miteinander. Diese ermutigt, in der Meditation auszuhalten. Wenn die Zeit lang wird, die Schmerzen zunehmen, der Frust steigt: alleine würde man unruhig werden, vielleicht aufgeben. Aber da sitzen die anderen, deren Mühen, Kämpfen, Zweifeln, Hoffen man kennt, und halten aus. Das hilft dabei, selber auch auszuhalten.

### ***Gedächtnis des gehorsamen Todes Jesu***

Die Feier der Eucharistie ist untrennbar mit dem Leiden und Sterben Jesu verknüpft. Dieses ist jedoch nicht blindes Schicksal, das über ihn kommt wie eine Naturkatastrophe. Als seine Gegner ihm nach dem Leben trachten, ihn suchen und Judas ihn verrät, wählt er aus freiem Willen diesen Weg. Auch in dieser äußersten Situation bleibt seine Maxime: „Abba, nicht wie ich will, sondern wie du willst.“ (Mk 14,36) Unter den vielerlei auf Jesus zutreffenden Attributen charakterisiert dies ihn am meisten, dass er Gott, seinem Vater, bedingungslos gehorsam ist. Darin bündelt sich seine Existenz. Er lebt einen Gehorsam, der keine Grenze kennt, nicht einmal die des eigenen Lebens. Der Philipperhymnus kennzeichnet Jesus als „gehorsam

<sup>4</sup> Mehr oder weniger rege und intensive Gedankentätigkeit bei der Meditation ist normal und einfallende Gedanken können auch für den stattfindenden Bewusstwerdungs- und Erkenntnisprozess sehr wichtig sein. Wenn sich der Meditierende jedoch ins Denken verstricken lässt, ist er zumeist mit Kommentieren von Erlebtem und Planen von Zukünftigem beschäftigt. Das Denken führt ihn also ins *Dort und Dann*, er verliert die Unmittelbarkeit zum Gegenstand seines Denkens. Hingegen ist wahrnehmbar ja nur, was dem Wahrnehmenden unmittelbar im Bewusstsein gegenwärtig ist. Hier besteht im Bewusstsein eine Einheit von Wahrgenommenem und Wahrnehmendem.

<sup>5</sup> Die im Ashram Jesu verwendete Technik unterscheidet sich also von der Vipassana-Meditation S. N. Goenkas.

<sup>6</sup> Zum „Drehbuch“ dieser Gesprächsrunden siehe: B. Dickerhof, Autonomie in Bezogenheit, in Ordenskorrespondenz 2008, Heft 3, Seite 320-329

bis zum Tod, ja bis zum Tod am Kreuz.“ (Phil 2, 8) und das Evangelium des Johannes bezeichnet das Tun des Willens Gottes geradezu als seine Speise (Joh 4,34). „Quelle und Höhepunkt des Glaubens“ ist daher zuerst dieser restlos Gehorsame, den der Ritus der Messe uns Christen real präsent macht. Dies bedeutet, dass dann auch Christsein zuerst im Gehorsam gegenüber dem Willen Gottes besteht.

Nun ist zugegebenermaßen „Gehorsam“ ein schwieriger Begriff. Er geht einher mit der Vorstellung, dass einer oben, der andere unten ist, einer sich durchsetzt, der andere nachgeben muss, einer bestimmen kann, der andere sich unterwerfen muss, ja womöglich gebrochen wird. Beim Komplementärbegriff „Befehl“ denken wir an den Kasernenhof oder schlechte Erfahrungen mit unseren Vorgesetzten. Mit solchem Gehorsam hat Gehorsam gegenüber dem Vater Jesu Christi lediglich das Wort gemeinsam, sonst aber gar nichts! Der Grund dafür ist, dass Gott mir gegenüber kein Anderer, kein Fremder ist. Er ist mir innerlicher als mein Innerstes<sup>7</sup>. Gehorsam Gott gegenüber ist daher Befreiung meiner Freiheit zu sich selbst. Im Gehorsam Gott gegenüber stehe ich zu dem, was ich *wirklich* will, zu dem, was ich *in der Tiefe* bin. Gehorsam ist der Weg, der den Menschen zu Autonomie, Integration, Heilung und Reifung führt.

Wie geht das aber, den Willen Gottes für mich erkennen und tun? Durch Hören!<sup>8</sup> Die Bibel wird nicht müde, zum Hören aufzufordern. Die Forderung des ersten Gebots „Du sollst den Herrn deinen Gott lieben ...“, erscheint im Buch Deuteronomium (Dtn 6,4-5) und beim marianischen Jesus (Mk 12, 29-30) als Konsequenz des Hörens: „Höre, Israel! Jahwe, unser Gott, Jahwe ist einzig. Darum sollst Du den Herrn, deinen Gott, lieben ...“. Wurzel des Gehorchens ist das Horchen. Es vollzieht sich in einem Prozess, den die Meditation im Ashram Jesu anstrebt und ermöglicht. In ihm spielen vier Momente eine Rolle, die alle die Freiheit des Meditierenden beanspruchen. Diese sind: 1. die Wende nach Innen, 2. das Zulassen dessen, was da ist, 3. das Annehmen des Zugelassenen und 4. das Handeln aus dem Sein. Diese Momente sind zugleich Einladungen an den Meditierenden, sich auf sie einzulassen, Ja zu ihnen zu sagen und so zum Hörenden und Gehorsamen zu werden. Diese vier Momente im Prozess des Hörens auf Gott, erscheinen mir für das Verständnis der Meditation im Ashram Jesu wesentlich. Darum sollen sie im folgenden ausführlich dargestellt und in Beziehung gesetzt werden zu den Forderungen der Nachfolge Jesu und den Verwandlungen des Hörenden, die sie bewirken.

### ***1. Gehorchen heißt: nach innen hören***

Als der junge Samuel nachts im Tempel durch etwas geweckt wird, hält er dies für einen Ruf seines Lehrers Eli. Mit dessen Hilfe lernt er, dass dieser Ruf nicht aus der äußeren Wirklichkeit kommt und mit äußeren, leiblichen Sinnen aufgenommen werden kann, sondern dass er von *Innen* kommt und letztlich von Gott stammt (1 Sam 3). Auch nach Ignatius von Loyola wird Gottes Wille dadurch erkannt, dass der Mensch seine *inneren* Bewegungen zulässt,

<sup>7</sup> Nach dem heiligen Augustinus ist Gott „höher als mein Höchstes und innerlicher als mein Innerstes“: Augustinus, Bekenntnisse, 3,6, 11, zitiert nach Katechismus der Katholischen Kirche, München 1993, Nr. 300, Seite 110

<sup>8</sup> Auf diese Frage ist „das Halten der Gebote Gottes“ zwar eine übliche Antwort, doch sie ist unzureichend. Denn die Gebote geben ja nichts darüber her, ob ich diesen oder jenen Beruf ergreifen, diese oder jene Stelle anstreben, heiraten oder ledig bleiben soll, mein Leben so oder anders ordnen soll. Meine persönliche Erfahrung lehrt mich überdies, dass mein guter Wille allein nicht genügt, um die Gebote zu halten. Die Synoptiker weisen nach, wie selbst die die Einhaltung der Gebote als Zentrum der Religion verstehenden Pharisäer und Schriftgelehrten, dazu nicht fähig sind (z.B. Mk 7,8-13; Mt 23; Lk 14,5; Mt 26,59). Die Gebote versuchen, die Freiheit von außen zu binden, eben doch ähnlich der Anweisung des Chefs. Schließlich ist der Gehorsam Jesu gegenüber dem Vater über-moralisch, mehr als Moral: „Wenn eure Gerechtigkeit nicht weit größer ist als die der Schriftgelehrten und Pharisäer, werdet ihr nicht in das Himmelreich kommen“ (Mt 5,20). Jesus versteht sich als Erfüller, nicht Aufheber des Gesetzes (Mt 5,17) und macht sich zugleich aus Sicht der Pharisäer schwerwiegender Verfehlungen schuldig: der Gotteslästerung (Mk 2,7; Joh 10,33), des Bruchs der Sabbatruhe (Mk 2,24; Lk 14,5), der Unreinheit (Mk 7; Mk 2,16f; Mk 1,40).

wahrnimmt und unterscheidet.<sup>9</sup> Daraus ergibt sich als erstes Moment auf dem Weg des Hörens die Einladung, den Blick nach innen zu richten. Dazu muss ich mich lösen von der Welt „draußen“, von ihren Gegenständen, den Szenen, Worten, Taten von mir und anderen, von Klatsch, Tratsch, Geschichten, von den Gegenständen meiner Neugier, meiner Sinnen-, Augenlust, meinen Beurteilungen, Bewertungen, Kommentierungen, Planungen, von meinem Streben, das mich in diese äußere Welt verstrickt. Still werden, Einkehr halten bei sich selbst, ein gewisser Rückzug in Schweigen und Einsamkeit, das Lassen der Gedanken, Szenen und Bilder: darum geht es bei der Wende nach Innen. Und das sind auch Grundprinzipien der Meditation im Ashram. Aber wohin höre ich denn, wenn ich in mein Inneres, gar in mein Herz, ja auf das, was mir innerlicher als mein Innerstes ist, hören will? Dies ist ein langer Such-, Übungs- und Offenbarungsweg zu immer feinerem Gehör. Ein möglicher Ausgangspunkt liegt darin, überhaupt einmal den Menschen, der ich selbst bin, in den Blick zu nehmen, also meine Körperempfindungen, meine Gefühle, meinen Geist wahrzunehmen und dann die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was in ihr Licht bewegt wird und sie aufmerken lässt. Genau das findet in der Meditation im Ashram Jesu statt.

Der erste Anruf an die Freiheit des Meditierenden ist, dass er Ja sagt zur Wende nach Innen und damit zu einem gewissen Verzicht auf die äußere Welt. Dies ist auch Beginn des vom Jünger Jesu geforderten „Geringachtens der Familie“ (Lk 14,26), Entmächtigung der gewohnten Rollen und Abläufe, ja Infragestellung der gesamten Lebenskultur, d.h. dessen, wie es faktisch in der Familie zugeht: der Sitten, Werte, Ziele, Normen usw. Die Wandlung, die dabei geschieht, besteht darin, dass das Gefängnis des Funktionierens, des Aufgehens in Rollen, der Marionettenhaftigkeit erste Risse bekommt und das Oberflächliche, Klischeehafte fragwürdig wird. Und umgekehrt ist das Leiden an diesem Gefängnis und die Faszination und Bestärkung, die man erlebt, wenn man sich nach Innen wendet, der Antrieb zu der Reise, „das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her“<sup>10</sup> zu erlernen.

## **2. Gehorchen heißt: Zulassen, was da ist**

Mit der Wende nach Innen eng verknüpft ist als zweites Moment im Prozess des Hörens die Bereitschaft, überhaupt zuzulassen, was die eigene Wirklichkeit jetzt ist. Wir wissen seit Kindertagen, dass wir uns taub stellen können. Wir bemerken sehr wohl, dass man uns ruft oder anspricht, aber tun so, als ginge es uns gar nichts an. Wir weigern uns, sie an uns heranzulassen. Genauso verhält es sich auch in der Meditation und mit dem Hören auf die innere Wirklichkeit: „Eigentlich“ kann ich mir meine innere Wirklichkeit je jetzt nicht aussuchen. Ich kann nur feststellen, was da ist. „Uneigentlich“ suche ich sie aber doch aus, teils bewusst, teils unbewusst. Wie viele innere Bewegungen wehre ich ab, weil sie mich jetzt zu stören scheinen, einen witzigen Einfall z.B. Oder weil ich eine bestimmte Empfindung schlecht finde, z.B. Hass, den ich spüre: „Nein! Du darfst doch nicht hassen! Hass darfst Du nicht fühlen!“ Oder weil bestimmte Vorstellungen und Regungen unpassend sind, etwa sexuelle Lust und pornographische Bilder: „Jetzt in der Meditation, beim Gebet? – Nein, das kann, das darf nicht sein!“<sup>11</sup> Wir Menschen haben unsere Vorstellungen, was in einer Situation passend ist und was stört, was erlaubt ist und was nicht sein sollte, was gut und schlecht, positiv und negativ ist. Wenn aber diese Vorstellungen zur Richtschnur dafür werden, was ins Bewusstsein zugelassen und wahrgenommen wird und was nicht, bleibt der Mensch in ihrem Käfig gefan-

<sup>9</sup> Auch in der Auffassung, dass der Mensch der inneren Stimme des Gewissens unbedingt folgen muss gegen alle äußeren Gegebenheiten und Rücksichten, ja sogar, wenn sie irrig sein sollte, drückt sich die Überzeugung aus, dass in dieser Stimme ein unbedingter Anruf an den Menschen ergeht, dem er, um seines Lebens willen, gehorchen muss. Gott als Quelle dieses Anspruchs ist also irgendwie im Inneren zu finden. Desgleichen weht durch die Geschichte der Spiritualität der Ruf, bei sich selbst einzukehren, sich nach innen zu wenden.

<sup>10</sup> Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen. Nach dem spanischen Urtext übersetzt von Peter Knauer, Würzburg 1998, Nr. 2

<sup>11</sup> Z. B. setzt sich Joh. von Kreuz damit auseinander: Die dunkle Nacht, Erstes Buch, Kapitel 4: Andere Unvollkommenheiten, wie sie der Anfänger bezüglich des dritten Hauptlasters, der Unkeuschheit, zu haben pflegt.

gen.<sup>12</sup> Was einer wahrnimmt und was nicht, basiert wesentlich auf seinen Lebenserfahrungen. Diejenigen Impulse, auf welche er als Kind oder Jugendlicher auch nur keine Resonanz bekam, geschweige denn, dass sie auf mehr oder weniger heftige Abwehr stießen, wird der Erwachsene zunächst nicht mehr bei sich wahrnehmen können: sie kommen für seine Wahrnehmung in seinem Inneren schlicht nicht vor. Wer etwa erlebt hat, wie Spannungen zu Hause sich in schlimmen Explosionen entluden, lautem Streit, womöglich sogar Schlägen, die zu Verletzungen führten, – Szenen, die das Kind oder den Jugendlichen überforderten und die er nicht verarbeiten konnte, – wird es schwer haben, überhaupt Spannungen in sich zu erleben. Somit ist er auch taub gegenüber Konflikten, Unterschieden, Aggressionen – aus Angst, alte, überfordernde Gefühle könnten ihn wieder überschwemmen.

Man sieht: die Bereitschaft, die innere Wirklichkeit an sich heranzulassen, zu hören, ist keinesfalls selbstverständlich. Sie erfordert Selbstverleugnung.<sup>13</sup> Auch der junge Samuel muss gleich Schreckliches hören: Unheil für das Haus seines Lehrers Eli! Liegt darin der Grund, dass er dreimal gerufen werden muss bis er hört? In diesen Schwierigkeiten des Zulassens liegt auch die Bedeutung der Begleitung in Tagen der Einkehr: Der Meditierende, der ja angeleitet wird, alle Impulse wahrzunehmen, muss konfrontiert und zugleich gestützt werden. Da er gegenüber Teilen seiner Wirklichkeit blind ist, braucht er Resonanz, Rückmeldung, Feedback um sehend zu werden.<sup>14</sup> Und zugleich braucht er Stütze, Halt in einer Beziehung, um zu ertragen, was er wahrnimmt.

Angesichts dieser Schwierigkeiten stellt sich die Frage, ob denn ein Hören, das über die Grenzen der bisherigen Wirklichkeitserfassung hinausgeht, überhaupt gelingen kann oder nicht vielmehr aussichtslos ist. Wenn nicht das Innere selbst sich äußern, sich offenbaren und ins Bewusstsein treten wollte, wenn nicht selbst Verletzungen danach verlangten, sich zu zeigen, um versorgt und geheilt zu werden, und den Menschen zur Bereitschaft dafür anhielten, dann wäre ein solches Hören womöglich aussichtslos. Da aber, wo der Mensch für sich einen Rahmen findet, der ihn herausfordert und trägt zugleich, wächst sein Mut, sich fallen zu lassen und zuzulassen, was da aus seiner Tiefe aufsteigen möchte.<sup>15</sup> Das Wissen um die bittere Süße bisher geübter Selbstverleugnung ermöglicht einen solchen Umgang mit den Widerständen, und das heißt, sie zum Gegenstand der Meditation zu machen und bei ihnen auszuhalten, dass sie die eigene Tiefe freigeben.

Lässt sich der Meditierende auf diese zweite Einladung im Prozess des Hörens ein, wird seine Wahrnehmungsfähigkeit verwandelt. Sie wird erweitert. Der Meditierende hört und sieht Dinge, die er vorher nicht hören und sehen konnte. Die Frucht davon ist eine größere, buntere, vielgestaltigere, differenziertere Welt – tiefer, abgründiger und erfüllender.

### ***3. Gehorchen heißt: das Gehörte durchleben, aushalten***

Wenn ich den Ruf erst einmal an mich heran lasse, löst er in meinem Inneren Resonanz aus. Wenn Kinder den Ruf ihrer Eltern hören, kommen sie möglicherweise in den Konflikt zwi-

---

<sup>12</sup> „... wandelt euch und erneuert euer Denken, damit ihr prüfen und erkennen könnt, was der Wille Gottes ist“ (Röm 12,2; ähnlich 1 Thess 5,21: „Prüfet alles, das Gute behaltet.“) Dazu muss eben erst „alles“ ins Bewusstsein treten dürfen, um geprüft, unterschieden werden zu können. Darin liegt die Erneuerung des Denkens.

<sup>13</sup> Oft wird Selbstverleugnung als Verdrängen von inneren Impulsen verstanden, die nicht sein sollen oder sein dürfen, wie man glaubt. Mir kommt eine sexuelle Phantasie und ich verbiete sie mir, sobald ich sie merke. Stattdessen verstehe ich Selbstverleugnung als die Verleugnung meiner Tendenzen, etwas zu verdrängen, also nicht ins Bewusstsein zuzulassen. D.h. derjenige verleugnet sich selbst, der es wagt, seine Impulse ins Licht des Bewusstseins zuzulassen, nicht um sie auszuagieren, sondern um sie in diesem Licht zu prüfen, zu unterscheiden und sich dann zu entscheiden, ob und in welchem Maß er ihnen folgt oder ob er sie verwirft.

<sup>14</sup> Vergleiche das Wächteramt, das dem Propheten Ezechiel zugemutet wird: Ez 3,16-21

<sup>15</sup> Vgl. dazu Bernd Oberhoff, Übertragung und Gegenübertragung in der Supervision, Münster 2002<sup>2</sup> besonders die Seiten 57 – 80. Dort stellt Oberhoff zustimmend die „Control-Mastery-Theorie“ von Heinz Weiss (Der Andere in der Übertragung, Stuttgart 1988) dar.

schen Ansprüchen der Eltern und ihren Wünschen, werden verwirrt und fühlen sich ohnmächtig, erleben unterschiedliche Gefühle, Antriebe und Ängste. Wirklichkeit, die ich in meinem Bewusstsein zulassen und wahrnehmen lerne, verbindet sich oft zunächst mit Enttäuschung. Ich stelle fest, dass die Wirklichkeit nicht so ist, wie ich es mir vorgestellt habe. Wo ich einer bisher ausgeblendeten Seite meiner selbst begegne, stört, ja falsifiziert diese mein bisheriges Selbstbild. Ich mag mich für einen beherrschten Menschen gehalten haben – und begegne nun meiner Gier oder meiner Wut. Oft bleibt es nicht bei der Enttäuschung. Lust, Wut, Selbstbehauptung brechen sich Bahn. Angst kommt auf, von bisher unbekanntem, gestauten Gefühlen überschwemmt zu werden. Furcht und Unsicherheit werfen die Frage auf, wohin mich das alles führen wird, an welchen Gestaden mich dieser Strom der Gefühle anspülen wird und wie ich dann dort leben werde.

Das dritte Moment im Prozess des Hörens, zu dem der Meditierende eingeladen ist, ist das Aushalten in dieser mit Spannung aufgeladenen Situation. Das heißt soviel wie, sie anzunehmen. Annehmen heißt nicht, seine Lage zu mögen oder zu genießen, sondern „nur“, sie in seinem Bewusstsein anwesend zu lassen. Der Hörende *verweilt* bei dem, was sich ihm als seine Wirklichkeit zeigt, ohne zu manipulieren. Er erkennt sie als das ihm jetzt zugemutete und aufgetragene Leben an. Dies ist „Weggeben des ganzen Besitzes“, wie es vom Jünger Jesu gefordert wird (Lk 14, 33), und das in die „Armut“ (Lk 6,20) des Evangeliums führt: Entblößung, Entsicherung, schutzloses Sich-Aussetzen den Zumutungen des Lebens und aushalten in den Spannungen und Notlagen, die dadurch entstehen. Weder durch Flucht, – indem der Jesus auf seinem Weg Nachfolgende sich ablenkt, seine inneren Bewegungen verdrängt, sich über sie hinwegtröstet oder sich tot stellt, – noch durch Angriff, – indem er schnelle Entscheidungen trifft und sich in Aktivismus stürzt, so oder so, nur um die lästige Spannung loszuwerden – soll er vermeiden, was jetzt und hier in ihm da ist. Der wahrhaft Hörende stellt sich und hält Stand. Dabei er – fährt er diese nun zugelassene, innere Wirklichkeit. Er lernt sie kennen, tritt in Beziehung mit einem vernachlässigten Teil seiner selbst. Lässt er ihn da sein, lernt er mit ihm zu leben, in der Meditation wie im Alltag. Langsam, langsam wird dieser so Teil seiner Identität. Er integriert sich. In diesem Prozess reift zugleich die Unterscheidung seiner inneren Bewegungen. Indem er seine Situation durchlebt, ihre Spannung aushält, lernt er die Geister kennen, denen seine inneren Impulse entstammen: welcher Art sie sind, wohin sie ihn führen und was jeweils der Preis für ihre Ziele ist, den er bezahlt, wenn er sich von ihnen leiten lässt. Er gerät vor die Entscheidung, welchem Geist er folgen will, wer er als Mensch sein will: ob er die Welt gewinnen und sich verlieren oder im Frieden mit Gott leben will.<sup>16</sup>

Die Wandlung des Meditierenden, der als Hörender dieser dritten Einladung folgt, besteht darin, dass er zu neuer, größerer Ganzheit und Freiheit wächst. Es klärt sich Vieles in ihm selbst, und damit klären sich auch seine Entscheidungen.<sup>17</sup>

#### **4. Gehorchen heißt: nach der herangereiften Erkenntnis handeln**

Das Durchleben und Unterscheiden der inneren Wirklichkeit führt zu Klärungen von innen her und ermöglicht damit Entscheidungen aus der Mitte der Persönlichkeit. Eine solche Entscheidung kann in der Lösung eines Problems bestehen, mit dem sich eine Person herumgetragen hat, eine Lösung, die sachgemäß ist und eben nicht nur Loswerden des Problemdrucks. Oder jemandem wird klar, dass ihm *jetzt* noch nicht klar ist, was zu tun ist, und dass er deshalb, soweit es von ihm abhängt, auch nichts tun sollte. Oder umgekehrt erkennt jemand sei-

<sup>16</sup> Siehe Mk 8,36. Zum Thema „Unterscheidung“ und „Trost“ hat das Exerzitienbuch des Ignatius Weg weisendes beizutragen: GÜ Nr. 313 – 336

<sup>17</sup> Natürlich darf man sich nicht vorstellen, dass diese Momente wie Schritte, schön getrennt, einer nach dem anderen erfolgen. Sie durchdringen sich gegenseitig: Die Bereitschaft, sich bisher ausgegrenzter Wirklichkeit zu stellen, ermöglicht auch, sie wahrnehmen zu lernen; und ihre Wahrnehmung erlaubt, sie zu durchleben und zu integrieren.

nen Auftrag zu einer bestimmten Initiative. Oder, wieder anders, ich bin in einer an mich gerichteten Frage, Absicht oder Anweisung einer Autorität zu *meiner* Antwort gelangt: Im Durchleben der Anfrage und meiner Resonanzen darauf spüre ich etwa meine innere Zustimmung; oder ich bemerke Widerstreben, komme aber im weiteren Unterscheiden darauf, dass dies nicht mit der Sache als solcher zu tun hat, sondern mit meinem Ego, das es z.B. nicht haben kann, wenn es überhaupt von jemandem Anweisung erhält oder etwas lassen muss; wieder anders, ich merke im Prozess der Unterscheidung, dass ich gewichtige Gesichtspunkte habe, die ich ins Gespräch bringen *muss*. Oder mir wird bewusst, dass ich diese Anweisung nicht werde erfüllen können, ohne mich selbst zu verraten.

Solche Klärungen durch das Zu-Ende-Gehen des Weges des Hörens sind Klärung der Sache und Selbstklärung der Person zugleich. Darin kommt sie mit ihrem wahren Selbst in Kontakt. In dieser Berührung ihrer tiefsten Seinsmöglichkeiten liegt die Kraft zur Umsetzung solcher Entscheidungen im Handeln in der äußeren Welt. Die vierte Einladung zum Sich-Einlassen besteht dann gerade darin, zu mir und meiner Erkenntnis in der Welt und vor der Welt zu stehen. Die Wandlung dieses vierten Ja besteht in der Erschließung eines Lebens aus der eigenen Tiefe, aus dem eigenen Grund heraus. Ein solcher Mensch wird dazu fähig, neue Ereignisketten zu beginnen, Initiativen zu ergreifen. Denn er ist sich der Kräfte und Mächte, unter deren Regime er steht, nicht nur bewusst geworden, er konnte auch ihre Macht im Durchleiden ihrer Wirklichkeit brechen. Dann ist das eigene Handeln nicht mehr resultierende, ableitbare *Reaktion* auf dieses – oder besser: in diesem – Kräftefeld. Sie ist schöpferischer Neubeginn.

Dass der Gehorsam Jesu, in den der Meditierende in diesem Prozess des Hörens einschwingt, gerade im Gedächtnis seines leidvollen Sterbens und Todes erinnert wird, ist der Suche nach dem Willen Gottes nicht äußerlich, sondern wesentlich. Wer den Willen Gottes erkennen und tun will, wird auf jeden Fall in innere und möglicherweise auch äußere Not geführt. „Er muss sein Kreuz auf sich nehmen und so Jesus nachfolgen.“ (Lk 14,27): Jesus ringt am Ölberg um den Gehorsam. In der Meditation sterben meine Illusionen über mich selbst. Jesu Gehorsam bringt ihm am Ende den schrecklichen Tod am Kreuz und viele kleine Kreuze und Schwierigkeiten vor diesem Ende. Wer seine eigene, unabhängige Position vertritt, da er aus seinem Innersten, seinem geläuterten Herzen lebt, kann nicht nur auf Beifall hoffen: er muss mit Unverständnis, Ablehnung, Anfeindung rechnen. Der Gehorsame bleibt aber nicht im Tod. Jesus ersteht auf und wird zur Rechten Gottes erhöht. So empfängt auch der Gehorsame Gott selbst, der in ihm Wohnung nimmt. Der Sinn des „für euch und die vielen“ der Todeshingabe Jesu besteht darin, dass die Jünger Jesu verstehen, dass genau dies, Auferstehung und Verherrlichung, ja Einheit mit Gott, Ziel und Ende des Gehorsams ist: des Gehorsams Jesu wie auch ihres Gehorsams gegenüber Gott. In der Tat hat in der Welt Drangsal, wer den Weg des Gehorsams geht. „Aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (Joh 16,33) Diese Überwindung der Welt, die Verwandlung in die Einheit mit Gott hinein, gleich ob sie sich im irdischen Leben oder im leiblichen Tod einstellt, transzendiert die irdische Welt und ihre Geschichte in jedem Fall.

### ***Kommunion – Vereinigung mit Gott***

Wenn im Zusammenhang mit Meditation von „Erleuchtung“, „Aufwachen“, „Gottese Erfahrung“ gesprochen wird, dann erweckt dies häufig die Vorstellung eines jähen, überwältigenden, den Menschen aus sich selbst heraus reißenden Gipfelerlebnisses. Es gibt solche Erfahrungen, vielleicht häufiger in den Anfängen des geistlichen Weges, wenn die Wenden noch grob und groß sind. Je passender jedoch die Seele im Gehen des Weges des Gehorsams für Gott geworden ist, umso unmerklicher wohnt er in ihr. Wie auch für Elija am Horeb Gott nicht im Sturm, nicht im Erdbeben, nicht im Feuer, sondern „in einem sanften, leisen Säuseln“ (1 Kön 19, 11-13) ist, so wohnt die Dreifaltigkeit (Joh 14, 23) dem, der Jesu Wort festhält, inne wie ein Nichts, in dem alle Fülle anweist; in tiefster Stille, die allen Jubel enthält.

Wer Wandlung erfährt auf dem Weg des Hörens auf Gott, der wird von einer Dynamik des „mehr“<sup>18</sup> ergriffen. Die Früchte auf diesem Weg bis hin zur Erfahrung der Einung mit Gott lassen das Verlangen nach Gott zunehmen. Den Weg selbst hat man kennengelernt: die Bereitschaft zum Verlassen der eigenen lieb gewordenen Vorstellungen und Bewertungen, die Bereitschaft zur Entblößung, die berührbar macht, auch verwundbar, die Bereitschaft, Spannungen, Unangenehmes, ja Schmerzen und Ängste auszuhalten, und schließlich die Bereitschaft, gehorsam zu den Klärungen dieses Prozesses und seiner selbst in der Welt zu stehen. Es ist schon so wie im Gleichnis vom Senfkorn: Wie aus diesem kleinsten Korn ein Strauch herauswächst, der schließlich alle anderen Gewächse überbietet (Mk 4, 30-32), so werden Gott und die Bereitschaft zu diesem hinabsteigenden spirituellen Weg immer wichtiger, schließlich wichtiger als alles andere. Was dann eine Person angenommen und durchlebt hat, was so zur Integration gefunden hat, das kann sie auch lassen. Anerkennung, Status, Titel, Genuss, Erfolg, Geld, Gesundheit usw. verlieren an Bedeutung. Im Fortschreiten auf diesem hinabsteigenden Weg kann sie mehr und mehr lassen. Sie wird „indifferenter“. Wer sich selbst mehr sein lassen kann – in der doppelten Bedeutung von zu-, daseinlassen und loslassen, kann auch andere mehr sein lassen, annehmen, wie sie sind. Wer je mehr in Kontakt mit seinem Innersten kommt, kommt je mehr in Kontakt mit anderen. Er wird zum Liebenden. Das Voranschreiten auf diesem hinabsteigenden Weg des Hörens hat auch Auswirkungen auf das Gebet: Was integriert ist und gelassen werden kann, „stört“ nicht mehr in der Meditation. Die Meditation wird stiller und „passiver“. Die Aufmerksamkeit vermag bei immer weniger zu verweilen, bis sie im „Nichts“ ihr Genüge hat.

„Frieden war’s mit Gott und Welt, wovon ich zutiefst erfuhr  
Ganz allein in meinem Herzen.  
Klar ward mir der rechte Weg.  
Alles war so voll Geheimnis, dass ich nur noch stammeln konnte,  
alles Wissen übersteigend.

Trunken war ich, wie von Sinnen, hingerissen, außer mir.  
Blieb dabei doch mein Empfinden jeglicher Empfindung bar.  
Und der Geist sah sich beschenkt mit Verstehn,  
das nicht verstand, alles Wissen übersteigend. ...

Jenes allerhöchste Wissen ist so überhoch erhaben,  
dass kein Können und kein Wissen jemals es begreifen kann;  
nur wer sich selbst besiegte durch ein Wissen, das nicht weiß,  
wird’s für immer übersteigen.

Doch wer hören will, der höre: Dieses allerhöchste Wissen  
Ist Empfinden hoch erhaben Gottes eig’ner Wesenheit;  
Diese wirkt in ihrer Güte und lässt nicht verstehend bleiben,  
alles Wissen übersteigend.“<sup>19</sup>

### ***Das Gottesbild verändert sich***

Der Weg Jesu führt also zu einem anderen Wissen von Gott, einem nichtwissenden, bildlosen Wissen, das aus seinem neuen *Herzen* und von Gottes Geist in seinem Inneren herrührt. Theologische Reflexion vermag durchaus das *Denken* von allzu anthropomorphen Gottesvorstellungen zu reinigen. Unser Herz bleibt jedoch meist ganz anders geprägt. In ihm hält sich ein in unserem Leben wirksames, primitives Bild von Gott, das sehr oft in einer idealisierten und ins Unendliche projizierten Vorstellung unserer Eltern besteht: mit Gott verbinden wir

<sup>18</sup> Vergleiche zu diesem Abschnitt „Prinzip und Fundament“ der Geistlichen Übungen des Ignatius von Loyola, GÜ 23

<sup>19</sup> Aus „Strophen zu einer Entrückung hoher Beschauung“ in: Johannes vom Kreuz, Die dunkle Nacht und die Gedichte, Einsiedeln 1983<sup>3</sup>, Seite 187ff.



spontan das Bild eines Du, das uns allmächtiges Gegenüber ist und uns – wie unsere Eltern, jedoch noch besser – versteht: das uns tröstet, wenn wir einsam sind; das für uns einsteht, wenn wir in Gefahr sind; das uns gesund werden lässt, wenn wir krank sind und uns bei unseren Wünschen und Vorhaben hilft. Wie real wirksam diese Gottesvorstellung ist, merkt man an den Reaktionen, wenn Gott sich nicht dem entsprechend verhält. Dann kommt er auf die Anklagebank: Wie kann er einen Tsunami zulassen? Wie kann ich Krebs bekommen? Wieso erhört er meine Bitten nicht? ... Oder subtiler: solange jemand mehr Gesundheit, Erfolg, Anerkennung, langes Leben als Krankheit, Scheitern, Missachtung, kurzes Leben wünscht, solange ist er von diesem Gottesbild bestimmt. Hier ist nicht Gott der absolute Herr. Der Mensch verfügt, wie es sein soll, und Gott soll dem dienen! Dann werden Liturgie und Gebot unter der Hand zum Versuch, Gott günstig zu stimmen für die Erfüllung der eigenen Wünsche, die wir allein nicht realisieren können. Kinder verhalten sich so gegenüber ihren Eltern: wenn sie etwas von ihnen wollen, „machen sie gutes Wetter“. Entsprechend weist auch ein solches Gottesbild stark infantile Züge auf.

Auf dem Weg der Meditation, des Hörens auf Gott, lernt der Mensch, dass Gott – und niemand sonst – der unverfügbare Herr ist. Er lernt zu verstehen, dass, was immer das Leben bringt, Liebes oder Leides, Gutes oder Böses, letztlich von Ihm kommt: „Der Herr, unser Gott, ist der *einzig*e Herr!“ (Mk 12, 29). Des Menschen Aufgabe ist, wahrhaft anzunehmen, was das Leben bringt, und Gott zu überlassen, wozu es gut ist und wohin es führt.<sup>20</sup> Im Maße, wie er Scheitern und Tod in sein Leben integriert, wird er Gottes als unbedingter Barmherzigkeit gewiss, von der alles ausgeht.<sup>21</sup> Manche Menschen müssen lernen, Würdigung, Anerkennung, Dank anzunehmen. Alle Menschen müssen lernen, Gott anzunehmen. Dazu müssen sie den Thron Gottes, auf dem sie sitzen, räumen und lernen, ihr Leben mit allen Wechselfällen anzunehmen. Von diesem Punkt her wird das Leben verständlich als der Versuch der höchsten Barmherzigkeit, den Menschen zu befähigen, sie je mehr zu empfangen, damit sie ihn je mehr mit sich eine und verherrliche.

Meditation im Ashram Jesu ist ein Weg, Geschmack an der Suche nach dem Willen Gottes zu bekommen, ein Mittel, diesen Willen zu erkennen und zu tun mit der Frucht der Verwandlung der eigenen Person in die Einheit mit Gott, um je mehr aus diesem Grund zu leben.

### ***Zur Eucharistiefeier im Ashram Jesu***

Beim gerade dargelegten Verständnis von Meditation im Ashram Jesu als gelebter Eucharistiefeier muss es die ausdrückliche, rituelle Form der Eucharistie geradezu geben. Sie ist Selbstvergewisserung der Meditationspraxis und ihre äußerste Verdichtung. Um diese Intensität einerseits zu ermöglichen – ein Höhepunkt ist nun einmal nichts Alltägliches, – andererseits um sie zu „ertragen“, feiern wir die Messe in der Regel nur an Sonn- und Feiertagen. Sie wird dann so sehr als „Quelle und Höhepunkt“ des Glaubens erlebt, dass wir gelernt haben, nach der Messe „nichts“ zu tun, um jedem Teilnehmenden die Zeit zu geben, die er zum Nachklingenlassen und Verarbeiten tatsächlich braucht.

Der Ablauf der Feier ist äußerst schlicht. Er ist mehr von Weglassen, denn von Ausgestaltungen oder Hinzufügungen gekennzeichnet. Es gibt lediglich einen Lektor außer dem Zelebranten, keine Schola, keinen Kantor, keine Vorbereitungen, außer der Gaben, der liturgischen Geräte und Bücher. Es gibt keinen Einzug. Meist sitzt der Priester schon an seinem Platz und sammelt sich, während die Teilnehmenden eintreffen. Alle sitzen im Meditationsraum auf ihrem Meditationsplatz. Einzige Bewegungen im Raum sind das Auflegen des Weihrauchs

<sup>20</sup> Für die geistliche Lehre von De Caussade ist diese Überzeugung fundamental: J. P. De Caussade SJ, *Eins mit Gott*, St. Ottilien, 1954<sup>6</sup>, Seite 10

<sup>21</sup> Gleichwie von der Sonne absteigen die Strahlen, von der Quelle die Wasser, so steigt alles Gute und alle Gabe von oben herab, so auch Gerechtigkeit, Güte, Pietät, Barmherzigkeit usw. Nach Ignatius von Loyola, *Geistliche Übungen*. a.a.O., Betrachtung zur Erlangung der Liebe, Nr. 237

bei der Gabenbereitung und die Austeilung der eucharistischen Gaben. Gesungen werden in der Regel Gloria, Credo und Sanctus, manchmal das Kyrie und das Vater unser und ein zum Thema der Predigt passendes Lied am Ende der Gebetsstille nach der Kommunion. Am besten bewährt haben sich mehrstimmige Taizé-Lieder und einfache Kanones. Sind gute Sänger da, können diese weitere Stimmen übernehmen, sonst bleibt der Gesang einstimmig. Entscheidend ist, dass die Lieder als Gebet vollzogen werden.

Der Bußakt beginnt mit einer Einladung zum Horchen nach Innen, darauf, wie man jetzt da ist, was einen bewegt. Dies dient der Sammlung und ist zugleich die Weise, wie die Versammelten ihr alltägliches Leben in die Feier der Eucharistie einbringen können. Gibt man dem Menschen Zeit, um sich seiner Gedanken, Gefühle, Hoffnungen und Ängste bewusst zu werden, dessen, was ihm nachgeht oder auf ihn zukommt, ohne dass etwas gebündelt, auf den Punkt gebracht, gerundet werden muss, dann kommt er zu sich, dann ist sein Leben präsent. Dann ist er sich dieses seines Bodens bewusst, auf den das Wort Gottes fällt, auf dem er sich Gott darbringt in und mit den Gaben und der von Ihm angenommen und verwandelt wird.

Im Ashram, in dem ohnehin Schweigen und ein relativ hohes Maß an Sammlung herrschen, findet noch unmittelbar vor der Messe eine dreiviertel Stunde Meditation statt, so dass im Bußritus eine relativ kurze Zeit der Stille und Sammlung genügt. Nach den Lesungen wird immer eine Weile Stille gehalten, um sie aufnehmen und bei sich nachklingen lassen zu können. Das Evangelium versuche ich so auszulegen, dass sein Bezug zu dem, worum es im Ashram Jesu geht, deutlich wird. Es ist frappierend, wie sehr die Texte sich von dieser Mitte her erschließen und immer neue, facettenreiche Variationen des Themas der Nachfolge auf dem Weg des Gehorsams erklingen lassen. Stille und Innehalten gibt es auch im Anschluss an die Wandlung und im Hochgebet, auch während der Kommunion, die gewöhnlich unter beiderlei Gestalten erfolgt und deswegen ihre Zeit dauert.

Als Priester irgendetwas in der Messe „machen“, darstellen, ja aufführen zu wollen, verschließt Tiefe, auch wenn der Trend zur Inszenierung durchaus Konjunktur hat und sein Publikum findet. Meines Erachtens geht es um das Gegenteil. Von daher vollziehe ich den Ritus in der mir möglichen Bewusstheit meines Grundes, damit Gott im und durch den Ritus wirken kann. Dabei trete ich als Person soweit möglich zurück. Persönlich erlebe ich gerade dieses Zurücktreten als Lassen und Entblößung. Ich habe das Gefühl, mein Innerstes zu zeigen.

Dass Messe und Meditation sich gegenseitig durchdringen, wie ich zu Beginn sagte, zeigt sich nicht zuletzt auch darin, dass durch die Praxis der Meditation die größtmögliche Schlichtheit der Messe und deren innerer, gesammelter Vollzug befördert wird – sowohl bei den Teilnehmenden als vor allem auch beim Priester.