



Simon Peng-Keller | Zürich

geb. 1969, Dr. theol., Professor für
Spiritual Care an der Universität
Zürich, Exerzitienbegleiter

simon.peng-keller@theol.uzh.ch

Nonduale Bewusstsein?

Zur aktuellen Diskussion um kontemplative Exerzitien

Wer sich heute in christliche Kontemplation einübt und sie anleitet, steht vor der Aufgabe, tradierte Wege in kreativer Treue weiterzugehen. Es stellen sich dabei Fragen mit unterschiedlicher Reichweite. Im Vordergrund steht die Art und Weise des Übens: Worauf wird die Aufmerksamkeit gelenkt? Welche Rolle spielen Atem und die körperliche Haltung? Wird ein Gebetswort einbezogen und wenn ja, wie? Die Fragen mittlerer Reichweite beziehen sich zum einen auf den Rahmen: Wie ist der Raum und die Zeit der Exerzitien gestaltet? Welche Rituale werden vollzogen, welche Texte rezitiert? Und schließlich stellen sich Fragen bezüglich des Sinnhorizonts, in dem sich eine kontemplative Praxis vollzieht und gedeutet wird. Von welchen Überzeugungen, Narrativen und Visionen ist sie geleitet? Welche Rolle spielen Stufenmodelle? Auf welche psychologischen oder spirituellen Selbstkonzepte greifen wir zurück, um einzuordnen, was wir erleben? Kontemplative Praxis lebt von inspirierenden und motivierenden Sinnhorizonten. Doch von welchen?

Der vorliegende Beitrag möchte zur aktuellen Diskussion um kontemplative Exerzitien beitragen, indem er das Wechselverhältnis von kontemplativer Praxis, ritueller Rahmung und spiritueller Selbstdeutung untersucht.¹ Der Ausgangspunkt meiner Überlegungen bildet eine Schrift, in der sich Christian Tröster kritisch mit Franz Jalics' kontemplativen Exerzitien und dem „Grieser Weg“ ausinandersetzt und seinen eigenen Weg zum (Neo-)Advaita beschreibt.² Auch

1 Vgl. dazu auch S. Peng-Keller, *Tiefendimension des Betens. Reflexionen im Anschluss an Franz Jalics' „Kontemplative Exerzitien“*, in: GuL 91 (2018), 66–74. Aus psychologischer bzw. buddhistischer Sicht: J. R. Lindahl / R. Palitsky / D. J. Cooper / W. B. Britton, *The roles and impacts of worldviews in the context of meditation-related challenges*, in: Transcultural Psychiatry (2022), 1–14.

2 C. Tröster, *Leere, Fülle, Gegenwart. Anmerkungen zu Kontemplation und Advaita*. Norderstedt 2022. Die Seitenangaben im Text beziehen sich auf dieses Buch.

wenn ich Trösters Schlussfolgerungen nicht teile, halte ich die Fragen, die er aufwirft, für bedenkenswert. Sie betreffen sowohl die kontemplative Übung als auch den Deutungsrahmen. Um kenntlich zu machen, aus welcher Perspektive ich schreibe, skizziere ich in einem zweiten Schritt meinen eigenen kontemplativen Weg, der in manchem gegenläufig zu Trösters Entwicklung verlief. Vor diesem Hintergrund werde ich schließlich die Frage nach dem Verhältnis zwischen kontemplativem Üben, ritueller Rahmung und spiritueller Selbstdeutung in zweifacher Hinsicht diskutieren: einerseits mit Blick auf die von Tröster vertretene spirituelle Lehre, andererseits in Bezug auf das Verhältnis zwischen Kontemplation und Gebet. Am Ende steht die Frage nach den weiterführenden Impulsen, die sich aus der aktuellen Diskussion um die kontemplativen Exerzitien gewinnen lassen.

Von den kontemplativen Exerzitien zum (Neo-)Advaita

Zu den Stärken des von Christian Tröster gewählten Zugangs gehört, Einsichten an persönliche Erfahrungen zurückzubinden. So berichtet Tröster gleich zu Beginn von seinen Erfahrungen mit kontemplativen Exerzitien, wie sie im oberfränkischen Haus Gries in der Tradition Franz Jalics' angeleitet werden. Gewürdigt werden deren „sorgfältige Didaktik“, die dazu beitrage, dass diese „nicht nur in die seelische Tiefe, sondern auch in die Breite“ wirken und einen günstigen Raum für psychische Integration bieten (10). Dennoch: Nach vielen Jahren intensiven Übens distanzierte sich Tröster vom „Grieser Weg“. Mühe bereitet habe ihm zum einen die Art der Vermittlung, die durch „eine Art Verschulung“ geprägt gewesen sei und „auf einem gewissen Niveau stehen“ bleibe (11). „Es war das Gefühl, auch nach den zehnten oder fünfzehnten Kontemplativen Exerzitien etwas Entscheidendes nicht gesagt zu bekommen.“ (15) Zum anderen rieb sich Tröster am Verhältnis zwischen Psychologie und Spiritualität. Was die psychologische Seite betrifft, attestiert er den kontemplativen Exerzitien eine starke integrative Kraft. In spiritueller Hinsicht fehlten ihm zunehmend die Impulse zur Vertiefung. Im Rückblick auf seinen Weg problematisiert Tröster schließlich auch einen zentralen Aspekt der Meditationsanleitung: die aus seiner Sicht einseitige Betonung fokussierter Aufmerksamkeit. Tröster ist der Ansicht, dass man dadurch in „subtile[n] Subjekt-Objekt-Konfigurationen“ gefangen gehalten werde (40).

Was Tröster in den kontemplativen Exerzitien vermisste, fand er schließlich in modernen Varianten des Advaita Vedanta. Nicht das ausgedehnte Meditieren sei für diese das zentrale Medium spiritueller Entwicklung, sondern die mündliche Unterweisung (Satsang) und die gezielte Selbsterforschung: „Was ich in deren Satsangs und Retreats erfahren habe? Nichts anderes, als auch in den kontemplativen Exerzitien angestrebt wird. Nur formuliert aus einer anderen Per-

spektive, in anderen Hinweisen und Aussagen. [...] Ohne lange Meditationszeiten, dafür mit vielen Hinweisen der Lehrer, wird da versucht, ganz genau hinzuschauen und so den Blick auf den Urgrund unseres Selbst zu öffnen. Und da ist eben Schluss mit Psychologie.“ (21) Im Zentrum der Advaita-Lehre steht die Überzeugung, dass der menschliche Geist an einem non-dualen Bewusstsein partizipiere, das als überindividuell charakterisiert wird und dem göttlichen Eigenschaften zugeschrieben werden: Unendlichkeit, Absolutheit, Allmacht, Allwissenheit, Ungeborenheit und Unsterblichkeit. Um zu diesem Bewusstsein zu gelangen, müsse der illusionäre Charakter des Ego/Selbst durchschaut werden.

Die neue Selbstdeutung, zu der Tröster nach langer Suche findet, wirkt sich auch auf seine Meditationspraxis aus. An die Stelle der strukturierten Übungsschritte tritt das von Thomas Keating vermittelte *Centering Prayer*, bei dem man direkt ins Wasser gestoßen werde (27); an die Stelle der beständigen Wiederholung des Namens Jesus Christus treten kurze Worte, die der Sammlung dienen; und an die Stelle der fokussierten Wahrnehmung tritt ein offenes und ungerichtetes Gewahrsein. Ziel dieser Meditationspraxis ist es, das non-duale Bewusstsein zu fördern. Kennzeichnend für dieses sei ein „nicht-begriffliche[s] Gewahrsein“ (22), das nicht mehr auf „Objekte“ wie „Gefühle, Gedanken, Empfindungen oder Sinneswahrnehmungen“ fokussiert sei (38), sondern ein unmittelbare[s] Wissen um alles Wahrgenommene in diesem Moment“ darstelle (38f.).

Von der „ungegenständlichen Meditation“ zum Jesusgebet

Mein eigener Zugang zur Kontemplation verlief in manchem gegenläufig zu Trösters Weg. Im Rahmen einer Exerzitienwoche für Jugendliche ging mir im Sommer 1985 auf, wie befreidend es ist, in einem hellwachen Präsenzbewusstsein zu verweilen. Im stillen Sitzen all dessen gewahr zu werden, was jetzt da ist, ohne meine Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes zu fokussieren, bedeutete ein Durchbruch und der Anfang eines neuen Weges. Was sich mir in dieser Sommerwoche erschloss, überraschte und begeisterte mich. Der Meditationsleiter orientierte sich an Karlfried Graf Dürckheims Grundübung und stellte sie als „ungegenständliche Meditation“³ in einen christlichen Deutungsrahmen. Die Teilnehmenden wurden angeleitet, auf einem Kissen sitzend in aufgerichteter und verwurzelter Haltung ein hellwaches inneres Gewahrsein zu entwickeln und im Rhythmus des Aus- und Einatmens einen Prozess der Hingabe zu durchlaufen. Ich lernte, den Atem als „eine Grundbewegung des Lebens“⁴ verstehen. Dürckheims „Grundformel“ („Sich loslassen / Sich niederlassen / Sich einswerden las-

3 Zu diesem Begriff und zur christlichen Rezeption von Dürckheim vgl. K. Baier, *Meditation und Moderne. Zur Genese eines Kernbereichs moderner Spiritualität in der Wechselwirkung zwischen Westeuropa, Nordamerika und Asien*. Würzburg 2009, 810 u. 871.

4 K. Graf Dürckheim, *Hara. Die Erdmitte des Menschen*. Bern – München – Wien 201997.

sen / Sich neu kommenlassen“⁵⁾ diente dabei als Vorlage. Neben den Impulsen, die meist von Schrifttexten ausgingen, dem stillen Sitzen und dem langsamen Gehen sahen die Meditationswochen, an denen ich regelmäßig teilnahm, auch leibtherapeutische Elemente vor.

Zu den frühen Entdeckungen gehörte auch jene, dass es neben den biblischen Schriften eine Fülle von Texten gab, die mir Orientierung und Inspiration vermittelten. Durch alle Jahrhunderte hindurch, so realisierte ich, gab es kontemplative Menschen, die ihre Erfahrungen und Einsichten niedergeschrieben und literarisch ausgestaltet hatten. Das verweilende Lesen gleicht einem Labor, in dem sich Erfahrungen klären und deutlicher zeigen können und in dem ein Boden dafür gelegt wird, mich auf neue Lebens- und Erfahrungsvollzüge einzulassen.

Als im Jahre 1988 publik wurde, dass Dürckheim zwischen 1933 und 1945 ein überzeugter Nazi war, und wenig später mein Meditationslehrer wegen sexuellen Übergriffs verurteilt wurde, geriet ich in eine Krise. Als ich erwog, das kontemplative Üben ganz aufzugeben, machte mich jemand auf Franz Jalics und das Haus Gries aufmerksam. Die kontemplativen Exerzitien führten mich auf neue Weise zu dem zurück, was sich mir einige Jahre zuvor erschlossen hatte.

Durch die Begegnung mit Franz Jalics und dem Jesusgebet verleiblichte sich meine Gebetspraxis in neuer Weise. Was ich bislang als einen rein geistigen Innenraum betrachtet hatte, nahm eine leibsinnliche Gestalt an. In der verinnerlichten Rezitation öffneten sich Herz und Sinne. Was ich dabei vollzog und wahrnahm, war aktiv und rezeptiv zugleich, ebenso sinnhaft wie sinnlich. Mein Verweilen in Stille personalisierte sich. Der Name, der mich selbst zu formen begann, hatte die Kraft eines Sakraments: „Dein Name ist wie köstliches Salbö!“ (Hld 1,3)

Im Hinblick auf den Deutungshorizont, in dem sich mein Üben bewegte, blieb manches klärungsbedürftig. Wo und wie ließ sich kontemplative Praxis in einem heutigen theologischen Horizont verorten? Welche Bedeutung hatte die Schriftmeditation für kontemplatives Beten? Und was sollte ich von den vielfältigen Versuchen halten, christliche Kontemplation mit buddhistischen, hinduistischen und säkularen Meditationspraktiken anzureichern oder gar zu verschmelzen?

Kontemplatives Üben, rituelle Rahmung und spirituelle Selbstdeutung

Jede spirituelle Übung wird von einem Deutungs- und Referenzrahmen bestimmt und ist auf diesen angewiesen. Das gilt für den von Tröster beschriebenen Weg ebenso wie für meinen eigenen. Das Verhältnis zwischen Übung und Deutung ist nicht statisch. Sowohl dem Übungsprozess als auch spiritueller Reflexion wohnt eine Eigendynamik inne, die dazu führen kann, dass sich das eine vom anderen

5 K. Graf Dürckheim, *Meditieren: wozu und wie. Die Wende zum Initiatischen*. Freiburg i.Br. – Basel – Wien 1986, 146.

entkoppelt und es zu neuen Konfigurationen kommt. Tröster fand im Advaita Impulse, die seine Übungspraxis zugleich vertieften wie auch umformten. An die Stelle der fokussierten Aufmerksamkeit, wie sie in kontemplativen Exerzitien vermittelt werden, trat ein ungerichtetes Gewahrsein.

Bemerkenswert ist, dass Tröster den christlichen Deutungshorizont, der kontemplative Exerzitien im Haus Gries prägt, nur beiläufig erwähnt. Und von Gebet, Liturgie und Schriftauslegung ist gar nicht die Rede. Das wirft die Frage auf, ob Trösters Schwierigkeiten mit den kontemplativen Exerzitien sich nicht auf den Übungsprozess beschränkten, sondern auch den christlichen Deutungsrahmen betrafen. Was ihn weiterführte, ist eine neue, vom (Neo-)Advaita inspirierte Selbstdeutung. Das Selbst und seine intersubjektiven Bezüge werden hier als illusionär betrachtet (42.66). Im Einklang mit seinen Lehrern erklärt Tröster die sinnliche Wirklichkeit insgesamt zum wirksamen Schein, zu einer „Modulation in Bewusstsein und von Bewusstsein“ (67).

Die Meditationspraxis, die sich von dieser Einheits- und Bewusstseinsphilosophie leiten lässt, hat konsequenterweise einen Zug zur Entindividualisierung. Wesentliche Dimensionen dessen, was menschliches Leben ausmacht, kommen darin kaum vor: personale Präsenz, zwischenmenschliche Beziehungen, sinnliche Responsivität usw.⁶ Wenn menschliche Individualität als illusionär und intentionale Aufmerksamkeit als eine subtile Form der Ichbezogenheit betrachtet wird, hat dies Auswirkungen auf die kontemplative Praxis. Wie bereits erwähnt, kritisiert Tröster fokussierende Übungsformen und plädiert dafür, ein freischwebendes Gewahrsein zu kultivieren, das dem absoluten, non-dualen Bewusstsein als letzter Wirklichkeit besser entspreche. Was ist davon zu halten?

Dualistische Züge der Lehre vom non-dualen Bewusstsein

Zunächst fällt auf, dass die Lehre vom non-dualen Bewusstsein, so wie sie Tröster vertritt, selbst dualistische Züge hat. Sie operiert mit starken Kontrasten, zu denen insbesondere jener zwischen einem dualen und einem non-dualen Bewusstsein gehört. Die geistige Wirklichkeit (das absolute Bewusstsein) wird von der sinnlich-körperlichen (Nicht-)Wirklichkeit abgegrenzt. Da diese Gegen-satzpaare mit starken Wertungen verbunden sind, stellen sie vor eine radikale Alternative: entweder A oder B, eine dritte Option gibt es nicht. So heißt es beispielsweise: „Wird dieser Übergang [vom gegenständlichen zum non-dualen Bewusstsein] nicht vollzogen, wird man in der meditativen Praxis vermutlich irgendwann stagnieren.“ (40) Doch könnte es nicht sein, dass es mehr als nur zwei Optionen gibt?

⁶ Zu letzterem vgl. S. Peng-Keller, *Gebet als sinnliches Sinnereignis. Annäherungen an die Leiblichkeit des Verstehens im Gebet*, in: I. U. Dalférth / S. Peng-Keller (Hrsg.), *Beten als verleiblichtes Verstehen*. Freiburg i.Br. 2016, 25–49.

Die Probleme beginnen damit, dass die große Vielfalt menschlicher Bewusstseinsformen binär klassifiziert werden: als entweder ‚dual‘ oder ‚nicht-dual‘. Jegliche Form von Intentionalität – „Gefühle, Gedanken, Empfindungen oder Sinneswahrnehmungen“ (38) – ist nach Tröster ein Fall eines dualen Bewusstseins bzw. einer Subjekt-Objekt-Konfiguration. Phänomenologisch gesehen lässt sich jedoch sinnliche Wahrnehmung, leibliches Selbsterleben und mentale Intentionalität mit einem abstrakten Subjekt-Objekt-Schema, wie es die europäische Philosophie bis weit ins 20. Jahrhundert hinein bestimmte, nur unzureichend erfassen. Die Alternative zwischen einem dualen und einem non-dualen Bewusstsein ist simplifizierend und selbst von dem geprägt, was es ablehnt. Auch was die Meditationspraxis betrifft, stehen wir nicht vor einem Entweder-Oder. Wir müssen uns nicht entscheiden zwischen fokussierter und freischwebender Aufmerksamkeit, sondern können gut zwischen beidem hin- und herpendeln, wobei mit Abstufungen und Mischvarianten zu rechnen ist.

Menschliche Individualität: eine Illusion?

Wie steht es jedoch um Trösters Überzeugung vom illusionären Charakter menschlicher Individualität? Gehört die ernüchternde Einsicht, dass das „Ich“, mit dem wir uns gewöhnlich identifizieren, ein Konstrukt darstellt, nicht zu den kulturübergreifenden Erfahrungen kontemplativer Praxis? Zweifellos. Doch tritt diese Einsicht in unzähligen Varianten auf und verknüpft sich mit sehr unterschiedlichen Selbstdeutungen. Es ist keineswegs zwingend, aus der kontemplativen Einsicht in den illusionären Charakter egozentrischer Selbstkonstrukte den Schluss zu ziehen, das Selbst(erleben) sei insgesamt illusionär. Die Advaita-Lehre ist eine von vielen Möglichkeiten, kontemplative (Nicht-)Selbsterfahrungen zu deuten. Die johanneische Rede von einer reziproken Einwohnung und die an diese anknüpfende mystische Tradition bietet einen anderen, für christliche Kontemplation näherliegenden Deutungszugang. Die vielleicht bekannteste Formulierung findet sich im Gebet, das die Abschiedsreden Jesu beschließt: „Sie sollen eins sein, wie wir eins sind. Ich in ihnen und du in mir.“ (Joh 17,22f.) Einheit vollzieht sich hier auf eine Weise, die Unterschiede wahrt. Und sie geschieht im Gebet.

Kontemplation als Gebet?

Wer Kontemplation praktiziert und anleitet, dürfte früher oder später mit der Aufgabe konfrontiert sein, deren Verhältnis zum Gebet zu klären. Setzt Kontemplation eine bestimmte Gebetspraxis voraus? Ist sie selbst eine Form des Betens? Die Autoren, die auf den vorausgehenden Seiten zu Wort kamen, beantworten diese Fragen unterschiedlich. Während Jalics vom kontemplativen Beten und Thomas Keating vom *Centering Prayer* spricht, wird bei Dürckheim Meditation

und Kontemplation nicht als Form des Betens betrachtet. Der klassische Vierschritt *lectio – meditatio – oratio – contemplatio*⁷ wird hier zum Dreischritt „*concentratio, meditatio, contemplatio*“⁸, in dem *lectio divina* und Gebet fehlen. Und wer wie Tröster der Meinung ist, dass der personale Charakter menschlichen Lebens lediglich eine vorübergehende Entwicklungsstufe ist, die schließlich in einem allumfassenden Bewusstsein verschwindet, der wird den Anredecharakter, den das Gebet auszeichnet, als etwas betrachten, das die Übenden in einem dualen Bewusstsein gefangen hält.

Doch ist die Du-Anrede Gottes, die christliches Beten auszeichnet, nicht etwas, was im kontemplativen Beten zumindest punktuell übersteigen wird? Es kommt darauf an, was mit ‚übersteigen‘ hier gemeint wird. Problematisch erscheint mir die verbreitete Vorstellung, die eine solche Du-Anrede als ‚gegenständlich‘ charakterisiert und sie als Aspekt eines dualen Bewusstseins versteht, das im Vollzug der Kontemplation durch ein non-duales Bewusstsein überwunden wird. Denn wie Martin Buber und andere herausgestellt haben, ist ein Ich-Du-Verhältnis nicht als gegenständliches (Ich-Es) zu beschreiben. Jemanden anzusprechen, bedeutet gerade, in eine Beziehung einzutreten und nicht, etwas zu vergegenständlichen.

Dürckheim argumentierte diesbezüglich nuanciert und vermittelnd. Es seien in diesem Zusammenhang zwei Fragen voneinander zu unterscheiden: „1. Die Frage, ob in der Seinserfahrung – von hauchzarten Seinsfühllungen bis hin zur erschütternden und alles verwandelnden Seinserfahrung – ein Du erlebt wird, und 2. ob uns in diesem Du [eine] Person begegnet.“⁹ Die Begegnung mit dem Du sei ein zentraler Aspekt menschlicher Lebenserfahrung. Menschen erfahren sich auf vielfältige Weise als angesprochen, durch Personen ebenso wie durch Gegenstände und Orte. Alles könne zum ansprechenden und anmutenden Du werden – auch das Göttliche, das durch alles hindurchzusprechen vermöge: „Aus dem Du aller Begegnung spricht – uns in der Tiefe bestätigend, fordernd, beglückend – das Sein.“¹⁰ Personwerden erfülle sich im Transparentwerden für die Tiefendimension der Wirklichkeit, für das göttliche Wesen, das einem als überpersönlich-personales Du begegne.¹¹

Das osthkirchliche Modell

Die mit den Jahren wachsende Vertrautheit mit den vielfältigen west- und osthkirchlichen Traditionen kontemplativen Betens machte mir bewusst, dass Franz Jalics' Anleitung, trotz dem Bezug zum Jesusgebet, dem westkirchlichen Modell

7 S. Peng-Keller, *Geistbestimmtes Leben. Spiritualität*. Zürich 2012, 136f.

8 K. Graf Dürckheim, *Meditieren*, 186 [s. Anm. 5].

9 Ebd., 99.

10 Ebd., 100f.

11 Ebd., 105.

folgte. Dieses versteht Kontemplation als höchste Stufe eines Gebetswegs, der mit dem Hören auf das Wort Gottes beginnt und schrittweise über verbale Gebetsformen zum transverbalen Schauen führt. Der ostkirchliche Hesychasmus, der das Jesusgebet hervorbrachte, orientiert sich demgegenüber an einer anderen Logik. Der Weg führt hier von außen nach innen, vom Intellekt ins Herz. Das Jesusgebet wird auf diesem Weg nicht überstiegen und zurückgelassen, sondern es intensiviert sich, wird zum Glutgebet. Die Stärke des ostkirchlichen Modells liegt in seiner integrativen Kraft, die auch das leibsinnliche Erleben und die gemeinschaftlich-rituelle Rahmung umfasst. Im verinnerlichten Stoßgebet „Jesus Christus, erbarme Dich meiner!“, das seine biblische Grundlage im Ruf des Bartimäus hat (Mk 10,46-52), kommt zusammen, was die westkirchliche Tradition in Stufen unterteilt. Wer sich dieses Gebet zu eigen macht, taucht in einen vielstimmigen Gebetsstrom ein, wird von einer Bewegung mitgenommen, die aus der Tiefe menschlicher Not in die Höhe des göttlichen Lichts führt.

Kontemplation als transverbales Gebet im Horizont des Evangeliums

Jede kontemplative Praxis kennt die Herausforderungen, die Christian Tröster benennt: Spirituelle Lehren und Anleitungen können zu Formeln erstarren, Rituale sich entleeren und Übungen sich vom Deutungshorizont entfernen, der einst selbstverständlich vorausgesetzt wurde. Christian Trösters Anfragen lassen sich als Herausforderungen verstehen, die Praxis christlicher Kontemplation zu überdenken und weiterzuentwickeln. Welche Impulse lassen sich aus der jüngeren Diskussion um die kontemplativen Exerzitien gewinnen?

Kontemplation als Tiefendimension christlichen Betens

Drei Hinweise sollen an dieser Stelle genügen.¹² Der *erste* betrifft den Referenzrahmen der kontemplativen Exerzitien, die Franz Jalics in den 1970er- und 1980er-Jahren in einem katholischen Umfeld entwickelte. Die kirchlichen und theologischen Voraussetzungen und Selbstverständlichkeiten, die sie prägen, haben sich in den letzten Jahrzehnten weitgehend verflüchtigt. Im Anschluss an barockscholastische Stufenmodelle (sowie in Anknüpfung an die Namen-Jesu-Verehrung jesuitischer Prägung¹³ bei gleichzeitiger Abgrenzung gegenüber einer einseitigen Auslegung der ignatianischen Exerzitien¹⁴) ging Jalics davon aus, dass sich eine kontemplative Gebetspraxis aus den vertrauten Grundvollzügen christlichen Lebens entwickelt und unterschied strikt zwischen einer vorkon-

12 Vgl. zum Folgenden S. Peng-Keller, *Tiefendimension des Betens* [s. Anm. 1].

13 Vgl. F. Jalics, *Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet*. Würzburg 1994, 328.

14 Vgl. F. Jalics, *Die kontemplative Phase der ignatianischen Exerzitien*, in: GuL 71 (1998), 11-25, 116-131.

templativen und einer kontemplativen Phase des Betens.¹⁵ Dies entspricht einem sich im sogenannten Quietismusstreit des 17. und 18. Jahrhunderts verfestigenden Stufenmodell, das strikt zwischen einer diskursiven Meditation, die sich einüben lässt, und einer rein gnadenhaften Kontemplation unterschied.¹⁶ Seit Beginn des 20. Jahrhunderts geriet dieses Modells zunehmend unter Kritik und wird heute innerhalb der katholischen Theologie nicht mehr vertreten. Die Zeiten haben sich gewandelt: Wer heute zu kontemplativem Beten anleitet, hat es immer weniger mit Menschen zu tun, die in einem selbstverständlichen christlichen Referenzrahmen leben. Kontemplatives Beten erscheint unter gegenwärtigen Bedingungen weniger als Sonderform oder Reifestufe christlichen Betens, sondern eher als seine Tiefendimension, die das Christwerden in allen Entwicklungsphasen begleitet und die auch den Einbezug sinnlicher Wahrnehmung erfordert.¹⁷ Ein solches Verständnis hat Konsequenzen für die Anleitung christlicher Kontemplation: Sie kann in jeder Phase eines Lebens- und Glauenswegs entdeckt und gefördert werden.

Von der Schriftmeditation zu Kontemplation – und zurück

Damit wird *zweitens* auch das Verhältnis zwischen Schriftmeditation und Kontemplation neu konfiguriert. Der Überschritt vom einen zum andern ist nicht mehr als lineare Sequenz zu verstehen, die von einer tieferen zu einer höheren Reifestufe führt, sondern eher als Wechselbewegung, die immer wieder neu zu vollziehen ist: als Weg vom gehörten und verinnerlichten Wort zu einer Präsenzerfahrung, die ihrerseits im Horizont des Evangeliums verstanden wird. Für die Anleitung christlicher Kontemplation bedeutet dies, dass sie darauf zu achten hat, wie sie den Wechselvollzug von Schriftbezug und kontemplativem Üben gestaltet. Oder im Bild gesprochen: Wenn der Kartäuser Guigo II. die Unterscheidung zwischen *lectio, meditatio, oratio und contemplatio*¹⁸ als vierstufige Leiter verstand, so stellt sich heute die Aufgabe, die Tragfähigkeit dieser Leiter neu zu entdecken. Zu ihr gehört auch die *operatio*: das aus dem Hören inspirierte geistbestimmte Leben.

Gleichzeitigkeit von verbalem und transverbalem Beten

Dadurch verschiebt sich schließlich *drittens* auch die Frage nach dem Wortbezug innerhalb des kontemplativen Betens. Wie angetönt, kennt die christliche Tradition in dieser Hinsicht zwei Grundvarianten: das westkirchliche Modell

15 F. Jalics, *Kontemplative Exerzitien*, 12–15 [s. Anm. 13].

16 Vgl. K. Baier, *Meditation und Moderne*, 142–178 [s. Anm. 3].

17 Vgl. S. Peng-Keller (Hrsg.), *Sinnliches Erleben als Weg zur Gottesliebe. Scala divini amoris*. Würzburg 2021; ders., *Die Sinne als Stufen zur göttlichen Liebe. Zur Aktualität der mystischen Schrift „Scala divini amoris“*, in: GuL 87 (2014), 1–12.

18 S. Peng-Keller, *Geistbestimmtes Leben*, 136f. [s. Anm. 7].

eines Übergangs vom verbalen zum transverbalen Beten und das ostkirchliche Modell einer paradoxen Gleichzeitigkeit. Eine Aufgabe für die Zukunft kontemplativer Exerzitien könnte sein, diese beiden Modelle noch stärker miteinander zu verbinden. Wenn das Jesusgebet zum Herzensgebet wird – zu einem Vollzug also, der wie von allein aus dem Herzen aufsteigt –, kann es sich mit einem Gewahrsein für eine ungegenständliche Präsenz verbinden, die uns ganz zu uns kommen lässt und zugleich in eine helle Weite führt.

Was geschieht mit dem ‚Selbst‘, das so betet? Es löst sich aus dem Zwang, sich feststellen und identifizieren zu müssen, weitet sich, wird poröser, öffnet sich auf seine Tiefe hin, indem es in ein Geschehen hineingezogen wird, das es nur ansatzweise reflexiv ausbuchstabieren kann. Soll dieses liquide Selbst Spuren im alltäglichen Selbstvollzug hinterlassen, bedarf es eines nachvollziehenden Verstehens, einer Transformation des narrativen Selbst durch die Integration einer neuen Perspektive auf die eigene Geschichte und Gegenwart: Wir sind nicht nur, was wir und andere aus uns gemacht haben, sondern empfangen unsere tiefste Identität aus dem, was uns unverhofft geschenkt wurde und wird. Die *meditatio*, das Sich-erschließen-und-verwandeln-Lassen durch Gottes Wort, geht der *contemplatio* nicht nur voraus, sondern antwortet auch auf sie und trägt zu einer Selbstintegration bei. Weil das neue Selbst in Christus erst im Werden ist, ist eine solche Selbstintegration und die oszillierende Bewegung zwischen aktivem Selbstvollzug, meditativer Reflexion und kontemplativer De-identifikation ein lebenslanger Prozess.