

EINÜBUNG UND WEISUNG

Vom Weg zum meditativen Leben

Von Dr. Bernhard Martin, Kassel-Wilhelmshöhe

Der Verfasser dieser Zeilen hatte vor nicht langer Zeit ein Erlebnis, das ihn tief erschüttert hat. Er mußte innerhalb seiner Berufstätigkeit einem anderen Menschen etwas eröffnen, das für diesen unangenehm war und eine gewisse — in der Sache liegende — Demütigung bedeutete. Er überlegte lange, in welcher Form die Eröffnung am besten stattfinden würde, und entschloß sich dann zur Methode der schlichten und vorbehaltlosen Wahrhaftigkeit. Der Verhandlungspartner war nämlich ein Mensch, der in entschiedenem Bekenntnis zum Christentum lebte und selber oft und eindringlich für eine christliche Lebensführung eintrat. Das Ergebnis aber war, daß der Verfasser der Bosheit und Unwahrhaftigkeit bezichtigt und mit der Eröffnung dieser „Tatsachen“ an eine vermeintlich mächtige Instanz bedroht wurde. Nun durfte er sich zwar im Rechte, d. h. in der Wahrheit fühlen und brauchte keine Drohungen zu fürchten. Aber das Erschütternde bestand darin, daß er aus der Nähe beobachten mußte, wie ein durch und durch ernst strebender, lauter Mensch, ohne es selbst zu merken, von gekränkter Eitelkeit befallen ward und geradezu blind zu „Gegenangriffen“ überging.

Bei nur zu vielen Menschen würde einen ein solches Verhalten nicht im mindesten erstaunen. Die im Vitalen wurzelnde Kraft natürlicher Selbstbehauptung ist in jedem zunächst einmal mächtig, und wo keine christliche Direktive vorhanden ist, wirkt sie selbstverständlich allein. Wie aber, wenn dergleichen auch bei willigen und aufmerksamen Christen geschieht? Wie tief sitzt unsere Selbstliebe, unsere Geltungssucht, unser Hochmut, unser Mangel an Selbsterkenntnis, wenn derartiges so leicht hervorbricht. Denn das angeführte Ereignis zeigt ja nicht die besondere Schwäche eines einzelnen Menschen, sondern ist ein Symptom für die moderne Mentalität schlechthin. Wenige Zeitgenossen

dürften über die Anfechtung erhaben sein, welcher der oben Erwähnte erlegen war. Und das also auch unter Menschen, die Christen sein wollen, die das regelmäßige Gebet nicht versäumen, die die Kirche besuchen usw. Aus dem Erlebten, wie freilich aus vielem, was man heute beobachtet, ergab sich wieder einmal die Diskrepanz zwischen dem erkannten religiösen Ideal, das aber nur die Oberflächenschicht der Seele erfaßt hat, und dem religiösen Leben der Wesenstiefe. Es ist nicht damit getan, daß man die Richtigkeit eines Ideals einsieht, daß man es bejaht und ein „ganzer“ Christ sein oder werden „möchte“; man muß den gestaltenden, wandelnden, erschließenden Weg in die Tiefe finden und gehen, der in der „Wesenstiefe“ das auslöst, was dem Programm des mit dem bloßen Verstande erfaßten Ideals entspricht. Dies geschieht aber hauptsächlich durch meditative Übung. Von ihr soll daher im folgenden andeutungsweise die Rede sein.

Alle großen christlichen Leistungen, obzwar sie einerseits stets aus der göttlichen Gnade abzuleiten sind und primär nie einen menschlichen, sondern den Ruhm Gottes verkünden, sind gebunden an meditative Bemühungen und aus ihnen als Früchte hervorgegangen. Viele Große, namentlich die großen Ordensstifter, haben auch „Regeln“ hinterlassen, durch deren Befolgung — im Sinne des vorliegenden Zusammenhanges gesprochen — der Zwiespalt zwischen bloßer Erkenntnis und „Wesenstiefe“ aufgehoben und ein reales christliches Leben hervorgerufen wird. Diese Regeln sind gemeinhin schwer zu befolgen, sind zudem primär für Ordensleute gegeben und setzen zu fruchtbarer Befolgung das Ordensleben voraus. Der Laie konnte und kann sich weder an die Regula des hl. Benedikt halten noch unmittelbar an die Konstitutionen des hl. Ignatius. Er steht — im allgemeinen — bezüglich des meditativen Lebens ohne Weisung und Rat da. Was soll an seinem Ort, in sei-

nem Stand, bei seiner konkreten Lage, bei seiner persönlichen Art und Unart, Reife oder Unreife tun?

Diese Frage ist schwer zu beantworten. Erstlich kann niemals der eine dem anderen ganz genau und im einzelnen sagen, was für diesen das Nächstgegebene und Fruchtbare sei, es sei denn, er kenne den Menschen und seine Situation in concreto. Dann aber auch: wer darf es wagen, normierend zu sprechen — in Anbetracht des Riesengutes an Normen, das die Kirche entwickelt, bewahrt, tradiert hat? Seltsamerweise kann aber in manchem Bezüge nicht nur der Hocherfahrene dem weniger Erfahrenen beistehen, sondern oft gerade der unmittelbare Schicksalsbruder dem gleichermaßen Betroffenen. Wie im Felde die Kameraden einander beistanden, die in gleicher Art gefährdet, von gleichen Unheimlichkeiten um- und durchwittert waren, so kann es mitunter auch im religiösen Leben und Streben sein. Jedenfalls ist der Aufblick zu den großen, wenn man so sagen darf, Könnern des meditativen Lebens nicht der einzige Weg zum meditativen Leben. Waren diese Großen nicht von vornherein besser disponiert? War ihre Lebensmitgift nicht anders, ihr anvertrautes Pfund nicht größer als das unsere? Im folgenden ist nur von ganz einfachen Dingen die Rede, sozusagen von den ersten Schritten, die auf dem Wege des meditativen Lebens zu tun sind, vom Betreten der ersten Sprosse der geistigen Leiter, von der aus man leider keineswegs sicher dann eine zweite vor sich sieht, sondern von der man erfahrungsgemäß nur zu leicht wieder an den Ausgangsort zurückfällt, um den Kampf abermals aufnehmen zu müssen. Nichts lernt sich so schwer wie das meditative Leben. Was aber heißt „meditatives Leben“?

Zunächst ist unser Vorstellungs-, unser Gedankenleben an die Sinnenwelt und an die ihr zu entnehmenden Anschauungen, an die ihr entsprechenden Begriffe gebunden. In der physisch-sinnlichen Welt findet sich jeder normale Mensch zurecht; hiermit ist auf den gewöhnlichen und durchaus angebrachten Bewußtseinsstand gedeutet, in dem wir ungefähr alle leben. Hinzutreten dann die Gedanken und Vorstellungen, die sich

auf eine andere, höhere, göttliche Welt beziehen: der Gedanke Gottes, der Inkarnation Christi, des Wirkens des Heiligen Geistes usw., Gedanken und Vorstellungen, in denen wir die göttlich-objektive Wahrheit glauben, ahnen, ansatzweise erkennen können, die aber, von geringen Ausnahmen abgesehen, nicht zu jener Fülligkeit und Konkretion gedeihen, die dem Bewußtseinsleben das der sinnlich gegebenen Außenwelt gilt, eigen sind. Wir leben hier im Stande des Glaubens, nicht der Vollerkenntnis. Die Erfahrungen derer, für die etwa die Passion Christi nicht nur Glaubensinhalt, sondern eigene Schau oder Wahrnehmung ist, sind selten. Die Erfahrungen des gewöhnlichen Menschen sind begrenzt. Nicht nur in Bezug auf die göttlichen Wahrheiten, nein, auch bereits, wie das eingangs angeführte Beispiel zeigt, in Bezug auf unsere eigene Wesenstiefe, also auf den menschlichen Grund unseres Wesens und Lebens. Von meditativem Leben nun kann und darf aber nur da gesprochen werden, wo das kurz skizzierte Bewußtsein (Erkenntnis irdisch-empirisch gegebener Sachverhalte und Glaube der überirdisch-göttlichen Tatsachen) sich vertieft, wo ein Leben in etwas anderem als dem Rationalen oder nur Vorgestellten waltet, wo eine andere Lebens- und Wesensschicht nicht nur gedacht und geglaubt, sondern aktiviert wird. Wie ist das zu erreichen?

Selbstverständlich liegen Riesenschritte, ja, ganze Welten zwischen dem Normalbewußtsein (im angegebenen Sinn) und dem vollen meditativen Leben der Gereiften und Begnadeten, und deren Erfahrungen und Leistungen sind von uns Durchschnittsmenschen eigentlich nicht einmal zu ahnen, geschweige denn zu begreifen. Darin aber liegt mit ein Grund, warum wir uns an unserem Ort und mit unseren Mitteln bemühen, unterstützen, raten dürfen. Die Weisungen der Großen können etwas Überwältigendes haben, diejenigen des Schicksalsgefährten dagegen können vertraulicher anmuten.

Setzen wir als Ziel dieser Betrachtung, in Anknüpfung an das anfangs Mitgeteilte, die Fähigkeit, die Kluft, die das „bewußte christliche Streben“ von dem im Unbewußten trotzdem wirkenden

Ehrgeiz und seinem Walten trennt, zu überspringen oder zu entfernen, so ist es klar, daß zunächst Vorurteile fallen müssen, die uns die Wahrheit zu sehen hindern. Ginge der als Beispiel angeführte Mensch den Beichtspiegel noch so genau durch, so würde er seinen Ehrgeiz, aus dem in diesem Falle sein Versagen erwuchs, trotzdem gar nicht bemerken. Er glaubte ja eben im Rechte zu sein; es war ihm ja gerade unmöglich, seine Schranke einzusehen, und eben deswegen warf er dem, der sie ihm andeuten mußte, Überheblichkeit und Unwahrhaftigkeit vor. Die gewöhnliche moralische Erkenntnis, der gewöhnliche moralische Wille reichen bereits nicht aus, um die Struktur und Dynamik des eigenen, von der Sünde durchsetzten Wesens zu bemerken. Der gute Wille, über den wir zunächst verfügen, ist zunächst auch an dasjenige Bewußtsein gebunden, das in Kürze umschrieben wurde. Es muß also etwas anderes geschehen, als was in der moralisch-rationalen Schicht des Lebens geschehen kann. Was ist dieses andere?

Dieses andere ist eben auch bei gutem Willen nicht von heute auf morgen aufzurufen; es muß in selbststeigerer Bemühung erst erbildet werden. Wir müssen lernen, das ohne unser Zutun, ohne unsere Beachtung ablaufende Leben gewissermaßen zu stoppen und ein Bewußtsein für solche Tatsachen und Zusammenhänge zu entwickeln, die wohl vorhanden sind, aber zunächst unerkannt dastehen. Dieses aber wird am besten nicht oder jedenfalls nicht nur in Bezug auf solche facta geübt, an denen es dann wirksam werden soll, sondern an ganz anderen, sozusagen moralisch neutralen. Hier kann die Bibellektüre ebenso helfen wie der Besuch des heiligen Meßopfers, die Beobachtung der Natur ebenso wie die des Verhaltens des Mitmenschen.

Wenn ich z. B. ein solches Ereignis, wie das am Anfang dieser Betrachtung dargestellte, gewahr werde und daraufhin nicht in ein abfälliges Urteil über den betreffenden Menschen falle, sondern mich in den ganzen Sachverhalt versetze, in ihm lebe, es einatme und ohne jedes Werturteil (es sei denn eines, das gegen mich selbst geht) durchdenke, so werde ich der Schichten gewahr, in

denen es seinen Ursprung hat, nicht nur bei einem anderen Menschen, sondern durchaus ebenso, mutatis mutandis, bei mir selbst. Ich habe also das Ereignis zu betrachten, mit Ruhe in mir leben zu lassen, bis es ohne mein eigenes Zutun, in mir zu sprechen anfängt. Je mehr es mir gelingt, mein eigenes Sprechen auszuschalten, je mehr ich es einfach als Phänomen des Menschlichen als solchen nehmen kann, um so mehr schwindet mir die Lust zu „richten“, desto mehr nähere ich mich in mir selbst der Möglichkeit, meine eigene Wesensschicht, die der gewöhnlichen Selbsterkenntnis unzugänglich ist, zu gewahren. Was im anderen Menschen waltet, waltet in durchaus gleicher Art bei mir. Wie verhalte ich mich selbst, wenn mir eine unerwartete, eine „unverdiente“ Demütigung zuteil wird? Reagiere ich dann auch, indem ich mich gegen den wende, durch den sie mir zukam? Bin ich bereit, zu leiden, zu opfern, mich anklagen zu lassen, „unterschätzt“ zu werden? Habe ich den Kern meines Selbstbewußtseins, unabhängig von dem, was mir die Umwelt an Verständnis oder Unverständnis, an Bejahung oder Verneinung entgegenbringt? Ich betrachte also den Sachverhalt, so wie man eine Blume betrachten kann, lange, ohne jede eigene Zutat, ruhevoll, konzentriert. Und während ich diese Betrachtung übe, werde ich selbst mehr und mehr ruhig. Es schwindet die Regung der Lebensoberfläche, ich gewahre, wie sich der Tiefgang meines Lebens mehrt. Und indem dieses geschieht, wird etwa gleichermaßen mein Atmen ruhiger und die Bereitschaft, ganz allgemein gesagt, zu opfern und also real Christus nachzufolgen, stärker. Das Bewußtsein der Oberflächenschicht zeigt sich diesbezüglich auf einmal und vielleicht unerwartet gar nicht mehr nur als dirigierendes Bewußtsein eines unbewußten Willens, sondern als dessen Funktion. Ich sehe, daß auch „klare und nüchterne“ Gedanken gespeist sein können von etwas Undurchschautem, von dem, was der Psalmist die „unerkannte Sünde“ nennt. Ja, eben diese sollen wir selber erkennen lernen, obwohl es heißt, daß Gott sie einmal ins Licht vor sein Angesicht stellen werde.

In derselben Art, wie man am Mitmen-

schen diese ruhige Betrachtung üben kann, kann man es auch an der Natur tun. Hier bietet sich der Übung ein unermessliches Feld dar. Ein einzelner Stein, ein kleiner Kristall kann ebenso Gegenstand gesammelter Betrachtung werden, wie ein ganzer Berg oder ein großes Gebirge, und an der einzelnen Blume kann man ebenso tiefe Geheimnisse gewahren, wie an der ganzen Wiese, dem Blumenstrauch oder dem so unermesslich verschieden und stark redenden Wald. Es kommt darauf an, daß man die eigene nächste Reaktion auf die Impressionen, die alle angeführten Dinge hervorrufen, zurückstellt, das eigene Innere zum Schweigen bringt und vorbehaltlos in der Anschauung lebt. Das ist für den Menschen von heute schwer. Er reagiert immerzu und läßt fast immer sein eigenes sympathisches oder auch antipathisches Gefühl reden. Dieses Reden muß verstummen, und es verstummt in dem Maße, als man sich hingeben lernt, offenen Sinnes, bereit und liebend. Und wenn man keinen offenen Sinn, keine Bereitschaft, keine Liebe in sich hat, wie es sehr oft der Fall ist? Dann muß man wieder und wieder ansetzen in der Bemühung. Jeder derartige Ansatz hilft, die Seele zur Ruhe zu führen.

Was aber in Bezug auf die Steine und die Blumen gesagt wurde, gilt ebenso für die Welt der Tiefe, für alles, was in der Luft spielt, für alles, was mit der Sonne, dem Mond und den Sternen zu tun hat. Uns heutigen liegt in Bezug auf all dies die intellektuelle, gefühlsgespeiste Reaktion, und am ehesten sind die bildenden Künstler gediegenen Schlages der Betrachtung fähig. Ihnen ist sie weithin angeboren; wir andern müssen sie üben, und auch bei jeder solchen Übung, gelte sie nun einem Zicklein auf der Wiese, einem Regenbogen oder dem Aufgang der Sonne, wird man gewahr werden, daß der Atem ruhiger wird, daß das Bewußtsein sich von der Oberfläche in die Tiefe richtet. Das Letztgesagte hat nun nicht nur mit der Natur als mit etwas zum religiösen Leben isoliert Stehenden zu tun; die Seele selbst ist es nämlich, die Seele als ganze, die daran und dabei wächst. Man kommt also durch Übungen dieser Art und dieses Inhalts ebenso in die Richtung tieferer Selbsterkenntnis

wie bei der zuvor besprochenen Betrachtung etwa der Schwäche eines Mitmenschen. Für das tiefere, das in der Meditation sich erschließende Leben gibt es keine gesondert nebeneinander stehenden Bezirke; hier flutet eins ins andere über, und wie das Wasser in kommunizierenden Röhren gleichermaßen steigt und fällt, kommt das auf einem „Gebiet“ Erlernte und Ergriffene jedem anderen zugute.

Ein besonders geeignetes Feld bietet für die meditative Übung auch das heilige Meßopfer und überhaupt die symbolreiche Liturgie. Es ist das wesentlichste, konzentrierteste Geschehen, das wir überhaupt sehen und fassen können, derartig wesentlich und konzentriert, daß es gewiß gemeinhin völlig über unsere Fassungskraft geht. Hier ist nun, von anderem abgesehen, die Beschäftigung mit dem einzelnen gut. Jede priesterliche Gebärde und jeder einzelne Satz kann zum Gegenstande der konzentrierten Betrachtung gemacht werden, vielleicht weniger in den Augenblicken, in denen das heilige Geschehen sich vor uns abspielt, als in denen, in denen wir uns nach- oder vorlebend mit ihnen beschäftigen.

Man kann alle Konzentrationskraft z. B. darauf richten, daß der Priester vor der Evangelienlesung mit besonderer Neigung darum betet, daß er „digne“ das Evangelium verkündigen dürfe; man kann in jedem Satz der heiligen Messe ein Geistgebild finden, sehen, erfassen, das abgründig redet. Es kommt auch hier auf die Konzentration an. Ich stelle also zurück, was mir etwa auch hier mehr oder weniger leicht eingeht, mehr oder weniger nahe und sympathisch ist, und lasse das Objektive zu mir sprechen. Indem ich mich auf das einzelne sammle, schalte ich das Überwältigende aus, das in dem Ganzen liegen kann, und lasse mein Bewußtsein aus der „rationalen“ und „nurreligiösen“ Schicht absteigen in diejenige, die man daran erkennt, daß der Atem gleichmäßiger und ruhiger wird. Die erwähnten Dinge (Priestergebärde, Einzelsatz), aber auch alles andere im heiligen Meßopfer: Kerzenlicht, Kelcherhebung, Rechts oder Links der priesterlichen Stellung, Tun der Meßdiener usw. können selbst gewissermaßen ein- und ausgeatmet werden. Dies nimmt ihnen nichts

von ihrer objektiven Bedeutung; es bildet vielmehr das Organ aus, mit dem das objektiv Wesentliche er- und endlich auch begriffen werden kann, und auch diese Bemühung, die im einzelnen natürlich jeder auf Grund seiner Lage, seiner Natur, seiner besonderen Schwierigkeit anpacken muß, hat mit der hier prinzipiell in Rede stehenden Kraft tieferer Selbsterkenntnis zu tun, in der man einer Selbsttäuschung wie der eingangs beschriebenen schließlich nicht mehr verfällt, weil dann die Bereitschaft zu leiden und zu opfern, der wahre Wille zur „Imitatio Christi“ stärker geworden ist als die naturhaft gegebene Behauptung der eigenen Persönlichkeit und ihres Rechtes.

Auch die Bibellektüre kann in dieselbe Richtung helfen, und es kommt auch bei ihr auf das nämliche und bereits Gesagte an. Die Art, in der man die Bibel zu lesen gewohnt ist und bereits vermag, soll über- oder unterboten werden. Ich muß danach trachten, nicht nur rational-moralisch-erbaulich auf den Text zu reagieren, wie ich es gewöhnlich tue, ich soll ihn in diesem Fall auch nicht interpretieren oder mir von einem Erfahreneren interpretieren lassen; ich soll ihn vielmehr zu mir sprechen lassen, als gäbe es sonst nichts auf der Welt als dieses Gleichnis, diesen Sachverhalt, diesen wesentlichen Gedanken. Hierbei darf man sich gewiß Textstellen wählen, die einem besonders liegen oder die einen besonderen Bezug auf die Situation haben, in der man sich befindet. Dann aber soll man sie nicht in gewohnter Weise, sondern unter Ausschaltung der vorhandenen Reaktion sprechen lassen genau so, wie man einen Stein, den Sonnenaufgang oder eine Priestergebärde zu sich sprechen lassen kann, in Ruhe des Wesens, unter Ausschaltung alles Ablenkenden und Störenden, in einem zwar gelstigen, aber durchaus realen Atmungsprozeß. Für Christus war es „Speise“, den Willen seines Vaters zu tun; für uns kann es Speise sein, Worte der Heiligen Schrift ins Wesen aufzunehmen. Denn der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Das ist so. Das kann man glauben. Das kann man aber auch erfahren, und zwar wesentlich in der Befolgung der hier angedeuteten Methode. Und wieder ist es so wie bei dem zuvor Besprochenen: die

Kraft der tieferen Selbsterkenntnis, die Bereitschaft zu tieferer Opferkraft nährt sich an solchen meditativen Bemühungen. Nährt sie sich an ihnen nicht, dann waren es noch keine meditativen Leistungen, sondern nur deren Präludien.

Und das ist freilich gemeinhin unsere Not, daß wir es eben gerade zur ersten Konzentration bringen, daß diese aber ungemein leicht aufgebrochen werden kann und sehr bald wieder alle Wirkung oder Nachwirkung zu verlieren scheint. Das Leben in der Meditation lernt sich schwer, und wer es zu erringen trachtet, muß sich auf viele enttäuschende und beschämende Mißerfolge gefaßt machen. Diese sollen uns aber nicht entmutigen. Wir selber wissen nie, wie unsere Schwierigkeiten und Hindernisse von der göttlichen Barmherzigkeit angesehen werden. Wir sollen unsere Verpflichtungen zwar nie geringschätzen, andererseits aber doch auch bei „Mißerfolgen“ den Glauben wahren, daß jede Bemühung von Wert sei, auch wenn wir selbst keinen oder nur wenig Erfolg bemerken. Auch wer die Widerstände im eigenen Inneren oder — wie man es mitunter auch nennen möchte — der Umwelt nie meistern kann, sondern immer wieder nur „vergebliche“ Versuche macht, konzentriert im angegebenen Sinn zu sein, sollte mit seiner Bemühung fortfahren; in der Bemühung selbst liegt nämlich ein Wert; das dürfen wir glauben. Auch hier sollte keiner, der die Bedeutung der Sache erfaßt hat, „nachlassen“ oder „müde werden“. Vielleicht gehört es hier mit zu der Opfergesinnung, daß man nie auf einen „Erfolg“ rechnen darf. Nun, so ist gerade die Bemühung um das meditative Leben eine Schule der Demut. Daß wir dieser bedürftig sind, davon gingen wir in dieser ganzen Betrachtung aus. Ja, selbst der „Mißerfolg“ der Bemühung um meditatives Leben kann Gegenstand der konzentrierten, meditativen Betrachtung werden. Im Reiche des Wesens gibt es keine Grenzen, keine Kontur.

Mit dem Gesagten ist aus einem unabsehbar großen Gebiet nur ein kleiner Ausschnitt gegeben. Das heißt: hier ist jede quantifizierende Betrachtung hinfällig, da sich ja eben im Wesens-, im Gottesreich und -leben keine nebeneinander stehenden Gebiete befinden. Die medita-

tive Betrachtung wirkt nie auf ein bestimmtes Gebiet des Seelen- oder Geisteslebens allein, sondern stets auf deren Ganzes; insofern handelt es sich bei dem Vorgebrachten, genau gesagt, nicht um einen „Ausschnitt“, sondern um ein Wesentliches, das sich auf allen einzelnen „Gebieten“ fruchtbar auswirkt. Aber die Bemühung um ein meditatives Leben steht neben oder in Gemeinschaft mit manchen anderen Bemühungen, von denen in diesem Zusammenhange nicht zu reden war.

Deswegen muß am Schluß noch gesagt werden, was geistig Voraussetzung des Ganzen ist: es gibt Bemühungen und Wege zum meditativen Leben auch ohne Zentralbezug auf die Wahrheit der Kirche und des Christentums, und freilich ist jede solche Bemühung und jeder solche Weg bedeutungsvoll. Für den Christen und erst recht für den Katholiken aber kann es sich nur darum handeln, nach meditativer Vertiefung im Sinne der göttlichen Offenbarung, der kirchlichen Lehre, der unmittelbaren Weisungen Jesu Christi zu streben. Die Gebote Gottes und der Kirche stehen als Normen selbstverständlich unausgesprochenerweise an der Spitze dieser Ausführungen; diese wen-

den sich an Menschen, für die diese Voraussetzungen selbstverständlich sind. Ebenso ist selbstverständliche Voraussetzung, daß die „evangelischen Räte“, die Normen der Armut, der Keuschheit und des Gehorsams, dem einzelnen Laienleben entsprechend, anerkannt und befolgt werden müssen. Doch gerade wenn diese Voraussetzungen anerkannt sind, zeigt sich weithin die Not, zu deren Überwindung das Vorgebrachte ein wenig mithelfen möchte. Das heißt: auch diejenigen und gerade diejenigen, die die angeführten Voraussetzungen teilen, erfahren als Schwierigkeit und Aufgabe, sich um ein meditatives Leben bemühen zu müssen. Manchem helfen gewiß die Hauptschulungsbücher (etwa St. Benedictus, Thomas a Kempis, Ignatius, Santa Teresa, Franz von Sales), viele aber stehen gerade vor diesen Schulungsbüchern mit dem Gefühl, ihrerseits einen Ansatz finden zu müssen. So wurde der Versuch gemacht, mit einer gewissen Voraussetzungslosigkeit von der Bewußtseinsverfassung des „modernen“ Menschen auszugehen. Unser Ziel freilich kann kein anderes sein als das aller „großen“ und „kleinen“ Christen, die je gelebt und gestrebt haben: *Imitatio* und *Communio*...

Nachwort der Schriftleitung

Wer selbst das Gebet täglich übt in dem Sinne, in dem Romano Guardini in seiner „Vorschule des Betens“ von der Übung und sogar der Mühsal des Gebetes spricht¹, erkennt sofort, daß es sich im vorliegenden Beitrag um echte Erfahrungen handelt, nicht um bloße Buchweisheit oder rein theoretische Spekulation. Ja, wer sich in den Schulen und Weisen des Gebetes auskennt, ist geradezu überrascht, in ihm mannigfache wörtliche Anklänge an die Weisungen der großen Beter der Frömmigkeitsgeschichte wiederzuentdecken. Gerade erscheint z. B. das Büchlein von Maurice Lesaunier über das Gebet nach der französischen Schule in deutscher Übersetzung², in dem ganz ähnliche Gedanken und Methoden

der Einübung des Gebetes vorgetragen werden.

Die Methode des inneren Gebetes, heißt es dort, besteht nach Jean Jacques Olier (1608—1657) darin, „den Herrn immer vor Augen, immer im Herzen und in den Händen zu halten“ (6). Wie geschieht das näherhin? „Unsere geistliche Bemühung muß darin bestehen, die Zustände des Lebens Jesu Christi (d. h. seine innersten Gesinnungen) in unserer Seele nachzuvollziehen. „*Hoc sentite in vobis, quod et in Christo Jesu*“ (Phil 2, 5)“ (11). Der erste Schritt der betenden Seele zu dieser ständigen Vereignigung mit der Herzmitte Christi ist der Akt der Anbetung. In ihm sieht der Mensch von sich weg, sucht sich zu vergessen und gleichsam auszulöschen, verdemütigt sich bis auf den Grund seiner Seele und unterwirft sich mit freudiger Zustimmung allem, was Er ist (13). Dabei sind die ausdrücklichen Akte der Hül-

¹ Romano Guardini, *Vorschule des Betens*, Einsiedeln 1948, 13 ff, 61.

² Maurice Lesaunier, *Das innere Gebet* (L'Oraison selon L'Ecole française), Patmos-Verlag, Düsseldorf (1948).