

Trotzdem ist es unsere Aufgabe, den päpstlichen Auftrag durchzuführen, d. h.: 1) Diejenigen, welche die M. K. für unmodern und unbedeutend halten, haben die Pflicht umzulernen und ernstlich an die Gründung einer M. K., nicht bloß für Jungfrauen, zu denken. In den ersten Jahrhunderten der Kongregationen gab es nur eine männliche M. K., 2) Diejenigen, welche eine M. K. haben, müssen sie nach dem Willen des Papstes ausrichten. Die M. K. darf keine Betbruderschaft sein, sondern soll durch wirkliche Auswahl, durch asketische Bildung, durch eine rechte Art der Marienverehrung und durch Apostolat zu neuer Blüte geführt werden.

Wir schließen mit einem schönen Wort Gertrud von Le Forts: „Alle Quellen, die unsere Erde tränken, strömen von innen. Wie die Hingabe Mariens die Voraussetzung der Erscheinung Christi war, so ist die Imitatio Mariae die Voraussetzung eines christlichen Zeitalters“ (Westf. Nachrichten 1949, Nr. 21).

EINÜBUNG UND WEISUNG

Vom Weg zum meditativen Leben II

Von Dr. Bernhard Martin, Kassel-Wilhelmshöhe

Für das Folgende sei daran erinnert, was seinerzeit in dieser Zeitschrift (1948, 3. Heft, 231 ff.) „Vom Wesen und der Einübung des Gebetes“ gesagt wurde. Dort haben wir klar die Betrachtung im Sinne der kirchlichen Tradition gegen die Bildmeditation der Tiefenpsychologie abzuheben versucht. Der Verfasser des vorliegenden Beitrages kommt von der Anthroposophie her. Er versteht unter Meditation eine Vorstufe zum innerlichen Gebet. Sachlich sind seine methodischen Anleitungen in vielfacher Weise in der Gebetslehre der christlichen Tradition wiederzufinden. Leider werden sie in der heutigen Praxis des Betens viel zu wenig beachtet, obwohl sie in vorzüglicher Weise imstande wären, den Menschen aus der Zerstreuung in die Sammlung heimzuholen.

Die Schriftleitung.

„Ich las im Oktoberheft (1948) der Zeitschrift ‚Geist und Leben‘ Ihren Aufsatz ‚Vom Weg zum meditativen Leben‘ und fühlte mich durch Ihre Zeilen tief berührt. Es ist das, was mich schon seit Jahren beschäftigt, was mich geradezu quält, daß das Christentum bei sehr vielen Menschen nur die Oberfläche erfaßt und nicht die tieferen Schichten. Wenn das der Fall wäre, dann kämen nicht so manche überraschenden und demütigenden Dinge vor, deren man vorher nicht fähig zu sein glaubte. —

Leider muß ich gestehen, daß ich auch mit Hilfe Ihrer Ausführungen noch nicht den Weg zum meditativen Leben gefunden habe. Wenn ich nur wüßte, wie ich es anfassen sollte, ich würde mich gewiß keine Mühe verdrießen lassen. Das Gesetz ist mir derartig fremd, daß ich nicht weiß, wo der Hebel anzusetzen ist. Dabei bin ich kein aktiver, sondern ein passiver Typ, so daß mir der Ansatz eigentlich gelingen müßte. Ist es überhaupt möglich, ohne persönliche Unterweisung zum Ziel zu kommen?

Offenbar handelt es sich bei diesen Übungen nicht um eine einseitige Anspannung des Verstandes, wie ich es betreibe, aber mir ist einfach verschlossen, wie sonst z. B. die Anschauung einer Blume vor sich gehen soll. Wenn ich konzentriert bin, aufmerksam bei der Sache bin, blende ich gewissermaßen alle Nebenbahnen ab und richte meine Aufmerksamkeit einzig und allein auf den zu betrachtenden Gegenstand; es ist dies aber doch eine aktive Leistung, bei der ich voll wach bin. Von selbstvergessener Anschauung kann da bei mir nicht die Rede sein. Was das heißt, daß der Gegenstand selbst zu reden anfängt, ist mir ganz unverständlich, ebenso, daß dieses oder jenes ein- und ausgeatmet werden kann. Hat das diskursive Denken bei dieser Angelegenheit überhaupt keine Aufgabe? Handelt es sich lediglich um

eine Anschauung? Ganz besonders schwer ist mir die Betrachtung eines Bibelspruches, wo das Auge ausgeschaltet ist. Kann eigentlich grundsätzlich jeder Gegenstand zu diesen Übungen verwandt werden?

Falls es Ihnen nach dem Dargelegten nicht ganz hoffnungslos erscheint, daß ich, wenn auch mit großer Mühe, etwas weiterkomme, wäre ich Ihnen sehr dankbar, wenn Sie mir raten wollten. Vielleicht haben Sie herausgefunden, wo bei mir der Fehler liegt. Es ist mir tatsächlich so sehr daran gelegen, daß ich Sie herzlich um Hilfe bitten möchte.“

So wurde dem Verfasser des erwähnten Aufsatzes vor einiger Zeit geschrieben, und da diese Zuschrift nicht die einzige ihrer Art gewesen ist, hat sich der Verfasser entschlossen, zu dem Thema noch einmal einige Gedanken vorzubringen. Wenn dieses in Wahrheit geschehen soll, muß aber am Eingang noch einmal deutlich ausgesprochen werden, was schon früher betont wurde: der Verfasser ist selbst Anfänger und nicht von ferne fähig, über die Einübung des meditativen Betens aus der Erfahrungsfülle der Großen zu sprechen. Der erste Aufsatz war ja gerade durch den Gedanken hervorgerufen worden, daß die Worte der Großen für manchen etwas Erdrückendes haben können, daß oft „der unmittelbare Schicksalsbruder dem gleichermaßen Betroffenen“ besser beistehen könne als der „Hoherfahrene dem weniger Erfahrenen“. Der Verfasser kannte einen Menschen, der der meditativen Versenkung derart mächtig war, daß er u. U. das lauteste Klopfen an der Tür überhörte, so daß man einmal die Tür mit Gewalt aufbrechen mußte, um ihn rechtzeitig in einen angekündigten Vortrag zu bringen. Zu solchen Gestalten und Leistungen darf und sollte man aufblicken, aber sie sollen uns Kleine nicht entmutigen. Denn ein jeder ist nur angehalten, mit der ihm anvertrauten Gabe umzugehen, und ist sie diesbezüglich klein, so wird einerseits von ihm nicht mehr verlangt, als er zu schaffen vermag, andererseits aber entbindet ihn die Kleinheit seiner Gabe nicht von der Pflicht, sie pfleglich zu behandeln. Und jeder, der der Bedeutung des meditativen Lebens inne wird, ist zu ihm aufgerufen und auch — sei es noch so „wenig“ — zu ihm imstande.

Es ist leider eine unleugbare Tatsache, daß „das Christentum bei sehr vielen Menschen nur die Oberfläche erfaßt und nicht die tieferen Schichten“. Besser würde man allerdings sagen, daß der Mensch sich vom Christentum nur an der Oberfläche anrühren lasse und nicht in der Tiefe. Denn selbstverständlich liegt es nicht am Christentum, sondern an uns. Die Feststellung hat also sinnvollerweise eine Selbstanklage zur Folge. Wenn dies bedacht und nicht entwertigt wird, dann darf man noch zusetzen: es ist nicht die Schuld des einzelnen, mit welcher Seelen- und Konzentrationskraft er sich auf der Erde einfindet, sondern an jedem einzelnen wirkt sich hier wie sonst die Sünde in der Form eines Allgemeinschicksals aus. Die Menschen unserer Tage, fast samt und sonders, sind der ruhigen Betrachtung unfähig, die vor Jahrhunderten, vor dem Aufkommen der modernen Zivilisation, verhältnismäßig viel mehr Menschen offenstand. Die meditative Unfähigkeit, an der wir leiden, ist Zeichen und Folge des Zeitgeistes. Wer heute meditieren will, muß gegen den Zeitgeist, gegen einen höchst mächtigen Zeitgeist (womit eine Realität gemeint ist) angehen; das brauchte im 13. Jahrhundert z. B. noch niemand.

Wie nun soll man anfangen, wenn man meint, des Anfangens unfähig zu sein? Ein persönlicher Lehrer kann gut sein, ist aber gewiß keine unerläßliche Bedingung. Denn sich üben und immer wieder üben muß ein jeder allein. Einige Anregungen mögen dennoch dienlich sein.

Wesentlich kommt es auf die Sammlung an, die die beiden Seiten hat: aufmerksame Hinwendung auf einen einzigen Gegenstand (oder wie man es nennen will) und Ausschaltung der Eindrücke von anderswoher; das zweite kann nicht direkt geübt werden; es ergibt sich, indem man möglichst aufmerksam auf die eine, von einem selbst bestimmte Sache schaut. Es ergibt sich? Nun wird eben mancher sagen, bei ihm ergäbe sich das nicht, und eben hier ist das Kampffeld, auf das wir Anfänger uns gestellt finden. Denn selbstverständlich ist es uns so vielfach Zerstreuten nicht möglich, in kurzer Zeit die Seele fähig zu machen, der Außenwelt

gegenüber fest zu sein und lange Zeit allein einen frei gewählten „Gegenstand“ im Bewußtsein zu haben. Eben dieses soll ja geübt werden. Darum sollte man sich nicht entmutigen lassen. Die beschämenden Erfahrungen, die man als Anfänger im meditativen Leben zu machen hat, sind nicht beschämender als alle anderen Versager des Lebens auch. Es ist nicht schwerer, in der Meditation vollkommener zu werden als im sittlichen Leben. Wenn wir nun in diesem, selbst bei ernstlichem Bemühen, kaum Fortschritte bemerken und uns trotz scheinbarer Erfolglosigkeit nicht um den Willen bringen lassen, fortzustreben, so sollten wir es ebenso mit der Bemühung um eine meditative Kraft halten. Diesen Gedanken mit Ruhe und oft durchzudenken, ist gut. Für viele hat nämlich das Wort Meditation einen unberechtigten Schein von Ehrwürdigkeit und Unnahbarkeit. Wer sich nun bis ins Letzte klar macht, daß er ja auch im sittlichen Streben trotz seiner Mißerfolge nicht nachläßt, warum meint er, in der Bemühung um das meditative Leben „wegen Unfähigkeit“ aussetzen zu dürfen?

Von Maria, der Gottesmutter, wird Luk 2, 19 gesagt: „Sie behielt alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen“. „Im Herzen bewegen“, das ist die richtige Umschreibung dessen, worum es sich bei dem meditativen Umgang mit geistigen Inhalten handelt. Wir Modernen leiden alle an der Intellektualisierung des Lebens; mehr oder weniger gehen wir an alles als gescheite Diagnostiker heran, die da reflektieren, rubrizieren, registrieren. Ganz gewiß hat die Gottesmutter über das ihr zu Bethlehem zuteil Gewordene nicht reflektiert, es nicht rubriziert, es nicht registriert, sie hat es „im Herzen bewegt“. Wie bewegt man etwas im Herzen? Hier wird vielleicht am besten mit Beispielen gesprochen. Vorher aber mag zur Klarstellung noch dies gesagt sein: ihre volle Bedeutung erweist die Meditation zwar an den Tatsachen der Heilslehre und im Leben der Kirche. Damit ist jedoch nicht gesagt, die Anfängerbemühungen um ein meditatives Leben müßten auf dem gleichen Felde gesucht werden. Wer einmal Beethoven, Reger oder eine schwere Hindemith-Sonate spielen will, fängt mit Fingerübungen an und übt entsprechend lange die nötigen Etüden; so wird er eines Tages des Erstrebten fähig werden. Es ist also keine Geringschätzung der Zentralinhalte des Lebens, wenn im folgenden z. T. von anderem als von ihnen gesprochen wird, sondern die Beachtung der in der Sache liegenden und wartenden Methode. Außerdem lebt in manchen Menschen das Vorurteil, sie müßten auf die Zentralinhalte eine besondere Aufmerksamkeit richten, die anderwärts dann nicht so vonnöten sei. Auf die Zentralinhalte sollen wir gewiß die Hauptaufmerksamkeit richten, aber das Wie dieser Aufmerksamkeit gehört ins Geistesleben als Ganzes; eben deswegen kann es auf anderen Gebieten vorgeübt werden. Wer sich um ein meditatives Leben bemüht, bemüht sich zugleich um die Überwindung der Aufspaltung unseres Lebens in einen religiösen und einen weltlichen Bereich.

Den Ansatz zum meditativen Leben muß jeder in seiner Art und selbst gewinnen; beginnen kann man etwa so: man macht sich (wie es irgendwie doch die Lebensverhältnisse eines jeden gestatten) für fünf Minuten, zehn Minuten, fünfzehn Minuten, wenn es möglich ist morgens, mittags und abends frei. In diesen, sagen wir fünf Minuten, schaltet man das gesamte Alltagsleben aus dem Bewußtsein aus: der Arzt denke da an keinen „Fall“, die Hausfrau an keine Kindersorgen, der Schriftsteller nicht an das, was ihn sonst beschäftigt usw., sondern man wählt sich eine Sache oder einen Gedanken, denen man allein sich zuwendet, so gesammelt wie nur irgend möglich, beispielsweise eine Blume. Ich schaue die Blume an. Vielleicht kann ich anfangs daran denken, was ich über die Blume weiß: ihre Gattung, die Gesetze ihres Wachstums, den Stand ihres Wachstums. Ich soll aber nun keinerlei neues Wissen über die Blume erwerben, sondern tatsächlich nichts anderes tun als sie betrachten. Dies kann unter Zuhilfenahme dessen geschehen, was ich über sie weiß: nun aber soll kein neues Wissen hinzukommen, sondern das Wunder — jede Blume ist ein Wunder! — soll mich ansprechen. Können nicht auch wir unkünstlerische Menschen von ferne ahnen, wie ein Künstler die Blume betrachtet, der sie zeichnen oder malen will? Wie lange hat Albrecht Dürer den berühmten

Veilchenstrauch, das Wiesenstück oder auch die betenden Hände betrachtet, ehe er sie so darstellen konnte, wie sie auf uns gekommen sind? Er hat dabei sicherlich nicht über sie nachgedacht, er hat sie lediglich angeschaut, man könnte auch sagen: er hat sie zu sich sprechen lassen. „Sprechen“ ist hier ja nicht wörtlich gemeint, aber wenn man ein Gebild der Außenwelt nachgestaltet, wenn man es seinerseits für andere sprechen läßt, so muß es einen vorher doch selbst angesprochen haben. Man muß also die anderen „Stimmen“, das laute, anfordernde, überfordernde Leben zum Schweigen bringen: eine feine Geigenstimme kann ich nur hören, wenn ich den Tubabläsern vorher Schweigen gebiete. — Nun, dies gelingt erfahrungsgemäß nicht gleich und nicht leicht. Man wird langehin erfahren müssen, daß die Gedanken hierhin und dorthin abschweifen und daß die verschiedensten Einfälle und Assoziationen einem dazwischen kommen. Sie sind durch keinen Unmut zu verscheuchen, aber sie sollten nicht entmutigen. Woraufhin will man verlangen, daß sie nicht kommen bei dem ganzen Leben, wie man es führt, bei der ganzen Umwelt, wie sie ist? Wird man gewahr, daß die Gedanken ganz anderswohin gegangen sind als zu der Blume, und daß andere Vorstellungen die Anschauung der Blume verdrängt haben, so wende man sich ihr jedesmal ohne jede Gewalt wieder zu, und wenn man dies tausendmal tun müßte. Die Abschweifungen sind nicht schlimmer als die Abschweifungen, deren wir uns ja auch sonst im Leben überreich zu zeihen haben. Aus der Blume spricht Gottes Schöpferkraft, spricht ein wunderbares Wesen, spricht eine merkwürdige, des Aufmerkens würdige Lebenskraft uns an, dazu eine Reinheit und Unschuld, die der Seele gut tun. Wer dies durch längere Zeiten hin übt, wird, soviel Mißerfolg er feststellen zu müssen meint, doch auch bemerken, daß ihm die Konzentration allmählich besser gelingt, und das wird ihn ermutigen auf seinem Wege. Fehlt aber ein solches Zeichen der Ermutigung, so schreite man trotzdem auf dem Wege fort; man kämpft auch und gerade hier wahrlich einen Kampf gegen den Widersacher. Dieser hat ja u. a. das Anliegen, uns die Kraft persönlicher Besinnung zu tilgen, und er hat es darin, weiß Gott, weit gebracht.

Um innere Sammlung handelt es sich. Diese steht als erste Aufgabe am Beginn des Weges. Darum ist z. B. auch folgendes möglich: man kann sich ein einfaches Bild, vielleicht eine leicht überschaubare Szene oder eine leicht eingängliche Radierung (aber auch irgend etwas anderes Ähnliches) vornehmen und nun das Ganze und alle seine Teile mit größtmöglicher Aufmerksamkeit betrachten. Es ist erstaunlich, was alles ein solches Bild birgt an Dingen, an Motiven, an Farben, an Strichen. Es ist erstaunlich, wie oberflächlich, nur impressionistisch man dies wie fast alles sonst bisher angesehen hat, und nun wird man seiner Fülle allmählich gewahr (man mache das mit irgendeinem Bild aus dem eigenen Zimmer). Diese Übung hat lediglich die Bedeutung einer Konzentrationsübung, aber im Gegensatz zu der erstgenannten läßt sie früher einen gewissen Fortschritt bemerken, daher ist sie ermutigender als jene. Man kann das an ein und demselben Bild, aber auch an verschiedenen tun. Wichtig ist, daß man sich eine gewisse Zeit der Übung setzt und nutzt, so gut man es eben kann. Ist die vorgesetzte Zeit vorbei, so wende man sich der Welt und den in ihr wartenden Aufgaben zu, ohne dann in ihr, weiterhin Konzentrationsübungen zu machen. Es ist ratsam, Zeit der Übung und sonstiges Leben streng zu unterscheiden. So gerade wird die Klarheit gewahrt; wir vermengen ja auch sonst im Leben nicht verschiedene Tätigkeiten miteinander.

Dasselbe kann man auch z. B. an einem Kristall üben. Mancher besitzt etwa einen Bergkristall, jeder aber irgend ähnlich Brauchbares. Nun kommt es darauf an, die Aufmerksamkeit, so gut es irgend geht, auf diesen Gegenstand zu sammeln, ihm in allen Einzelheiten, Form, Farbe, Herkommen usw. nachzugehen unter möglichstem Ausschluß von Gedanken, die mit dieser Sache nichts zu tun haben. Mißerfolge sollen nie belasten, immer arbeite man geduldig weiter. bzw. nach vorn. Man soll nicht der eigene Registrator sein, sondern, obzwar den wahrscheinlichen Mißerfolg nicht verkennend, stets mit Vertrauen weitertun. Auch diese Übung ist lediglich eine Konzentrationsübung, aber auch sie erschließt die „Sprache“ des Dinges, das man vor sich hat; es übt sich daran gewissermaßen das Auge, das Ohr, die Ein-

gebungskraft, das Organ, mit dem man etwas aufnehmen kann, es ist das nämliche Organ, mit dem auch die großen Wahrheiten aufgenommen werden.

Wir sind alle mehr oder minder mit eigenen Gedanken, eigenen Gefühlen, eigenen Impulsen ausgefüllt. Soweit wir dies sind, kann aber — ähnlich wie einem bis an den Rand gefüllten Eimer kein neues Wasser — nichts Neues, nichts Höheres hinzukommen. Die Konzentrationsübung wirkt in der Richtung der besseren Erfüllung dessen, was die erste Seligsprechung zu belohnen verheißt, „Armut im Geiste“. Wie in verkrampft geschlossene Hände kein Geschenk gelegt werden kann, so in einen in sich geschlossenen, mit sich selber beschäftigten Geist keine Gabe von oben.

Man kann sich auch dem Sternenhimmel zuwenden, nicht dem ganzen, sondern einem noch überschaubaren Teil. Das kann abends geschehen oder nachts, wenn man ihn mit den leiblichen Augen sehen kann, es kann auch am Tage versucht werden, indem man sich den Himmel vorstellt. Hier soll man dann nicht rekapitulieren, was man an astronomischen Kenntnissen besitzt, sondern wiederum den Himmel „sprechen“ lassen. Keine reflektierende und zergliedernde Verstandestätigkeit ist dabei nötig, ja, sie ist vielmehr schädlich. Man denke doch an die Seelenhaltung, mit der eine liebende Mutter die Züge ihres schlafenden Kindes betrachtet. Die Mutter reflektiert dabei auch nicht, sie schaut an und läßt zu sich reden. So kann der Himmel, kann ein Teil des Himmels, kann ein Sternbild und sogar ein einzelner Stern „reden“. Nichts, was dann mit Worten nachzuerzählen wäre, aber doch etwas, was durchaus die Bezeichnung „Rede“ verdient. Dieses „Reden“ kann man leichter vernehmen, als man denkt. Man muß dabei nur keine großen Dinge, keine mirakulösen Erfahrungen erwarten, nicht durch eine psychologische oder intellektuell bedingte Programmatik sich den Sinn für das stören lassen, was in Wirklichkeit geschieht. Obzwar der Vergleich, als aus dem Mechanischen kommend, nicht ganz zutrifft, kann doch hingewiesen werden auf die Exposition einer photographischen Platte dem zu photographierenden Objekt gegenüber. Die Platte ist ganz Bild der Empfänglichkeit. Es gilt natürlich, nicht über Richtigkeit oder Unrichtigkeit dieses Bildes zu reflektieren, sondern das zu vollziehen, was sich im letztgenannten Bilde ausspricht. Der eigentätige Verstand soll bei jeder meditativen Übung, bei jeder der Meditation geltenden Übung nicht gebraucht oder jedenfalls nicht angestrengt werden. Es handelt sich um die möglichst reine Anschauung, um das „Aus- und Einatmen“.

Hierunter sollte man wieder kein mirakulöses Ereignis verstehen, sondern die einfache, in der Wirklichkeit der besprochenen Szene liegende Tatsache, daß die Seele und der für die Anschauung gewählte Gegenstand miteinander in Austausch treten. Gewiß, wer verstandesmäßig darauf achtet, was er jetzt etwa „einatme“ und „ausatme“, kommt leicht zu der Feststellung: „nichts“. Aber der Verstand sollte gar nicht so fragen, man braucht sich nur der Übung hinzugeben und eines Tages wird man gewahr werden, daß sich etwas ereignet hat oder ereignet, was mit der Bezeichnung „Ein- und Ausatmen“ zutreffend umschrieben werden kann.

Selbstverständlich und berechtigterweise ist man bei solchen Übungen „voll wach“; es handelt sich doch um keine Träumerei und um keinen Schlafzustand, im Gegenteil, um die Bemühung um Zuwachs an Wachheit, nicht aber um die Wachheit des Intellektes, sondern um die des Herzens. Wie der Autofahrer in schwieriger Lage, der Arzt in verantwortungsvoller Aufgabe oder der Musiker bei der Wiedergabe eines schwierigen Musikstückes ihre Aufmerksamkeit, obwohl auch ganz „wach“, doch ganz auf das richten, was sie zu tun haben, so sollte es auch hier geschehen. Ich soll also auf den Grad meiner Wachheit gar nicht achten, sondern selbstlos mich dem Gegenstande widmen. Die Tatsache, daß ich wach bin, soll mich so wenig stören, aber auch so wenig beschäftigen, wie wenn ich meine Berufsarbeit verrichte, einem Leidenden beistehe oder ein Lied singe. Mancher findet den Ansatz deswegen schwer, weil ihm sein Verstand im voraus Gedanken-dazu oder Gedanken-darüber auflegt, die die Herzenshingabe dann selbstverständlich hindern.

Wie die Blume, die Zeichnung, der Stein, der Sternenhimmel, so kann man nun auch ein gutes religiöses Bild für die Konzentrationsübung wählen, etwa eine Raf-

faelische Madonna. In diesem Fall ist nicht das gleiche gemeint wie bei den bisher genannten Meditationsvorübungen; hier kommt es vielmehr in erster Linie auf den Gehalt der Sache an. Man lasse aber auch hier die Theologie und Mariologie beiseite — das religiöse Wissen ist eine Voraussetzung dieser Übung —, verwechsle das hier Gemeinte nicht mit dem Gebet — das Gebet ergibt sich aus der Sammlung —, sondern schaue das Bild der Reinheit, der Güte, der Hoheit, des Friedens, der Mütterlichkeit mit gläubigem Gemüt an. Hat man ein geeignetes Madonnenbild gewählt, so wird auch dieses sprechen, einen anzusprechen beginnen in einer tieferen Art, als man sie gewohnt war. Die in dem Bild niedergelegte Reinheit, Güte, Hoheit, sein Friede und seine Mütterlichkeit arbeiten gewissermaßen am eigenen Wesen. Sie tun es in jedem Fall, auch wenn man noch nichts davon bemerkt, und tun es entsprechend dem Grade der Sammlung und Hingabe, die man aufbringt. Nie suche man werturteilend festzustellen, wie gut oder schlecht einem das Üben gelingt und wieviel oder wie wenig man an Erfolg bemerkt. Alles derartige ist störend, meist auch entmutigend. Je weniger man sich durch Mißerfolge beirren läßt, ja, je weniger man auf sie achtet, um so leichter erbildet sich das Organ der Aufnahme, das man mit einer solchen Übung erwerben möchte, um so stärker zieht das in die Seele ein, was als Substanz in dem gewählten Bild steckt. Mancher hat schon erfahren, daß aus dem Andachtsbild in einem Augenblick der Gnade das hohe Wesen selbst spricht, das im Bilde nur dargestellt ist. Nun, das ist eine hohe Erfahrung, ein Gnadengeschenk, dessen Empfang nie in des Menschen Macht liegt. Es ist nicht das Ziel unserer Übung, derartiges zu „erreichen“, sondern ihr Sinn, das Unsere zu tun, daß wir empfänglicher werden.

Was Empfänglichkeit hier ist und wieso sie mit dem Grade der Sammlung zusammenhängt, das mag das Bild von einem guten, fehlerlosen Topf und einem durchlöcherten Sieb zeigen. Unser gewöhnlicher, ungesammelter Bewußtseinszustand gleicht dem Sieb, das nichts festhält, sondern die Flüssigkeiten nur durchlaufen läßt, der Zustand der Sammlung aber gleicht dem geschlossenen Topf. Es heißt: „Maria aber behielt alle diese Worte.“ Die Sammlung hat demnach die doppelte Aufgabe, Aufnahmefähigkeit und Bewahrungskraft zu stärken.

Vielleicht leuchtet dieser Vergleich manchem ein, der dann daran die Feststellung knüpft, er sei nun aber leider ein „Sieb“ und daran scheine nichts zu ändern zu sein. Diese Feststellung ist in jedem Falle unangebracht. Niemand ist auf immer an seinen gegenwärtigen Zustand gebunden, obwohl gewiß auch niemand von außen her, ohne eigenes Tun, aus ihm herausgeholt werden kann. Andererseits muß man freilich im Hinblick auf sich selbst bedenken, daß das Grundwie des Lebens, an das man so tief gewöhnt ist, nicht plötzlich verschwinden kann. Jede Meditations- und Konzentrationsübung muß daher aus dem Glauben vollzogen werden. Aus der Welt der Berechenbarkeiten soll man sich erheben, auch der Berechenbarkeit des eigenen Zustandes.

Vielleicht ist nochmals der Hinweis nicht unwichtig, daß es sich bei der meditativen Übung oder Vorübung nicht um Beten handelt, sondern um geistige Hingabe. Die für die in Rede stehende Zeit der Übung kann also nicht durch das Gebet, am wenigsten das schnelle Sprechen oder Denken von Gebetsformeln gefüllt werden. Es gilt, die für die Konzentrationsübung vorgesehene Zeit mit einem frei und selbstgewählten Inhalt zu füllen. Wer nun sagt, daß er dafür die Zeit nicht habe und dafür keine Willenskraft aufbringen könne, der kann tatsächlich den Weg zur Meditation nicht beschreiten. Eigne Willenskraft, eigener Entschluß, kein bloßes Sehnen oder Mögen, stehen als unaufhebbare Bedingungen an seinem Beginn, und ohne sie kann kein Schritt auf diesem Wege getan werden. Ein Mindestmaß von Willens- und Entschlußkraft aber besitzt ein jeder, der die Bedeutung des Schreitens auf dem meditativen Wege überhaupt versteht. Auch hier sollte man sich durch keine angeblich oder scheinbar bescheidene Resignation stören lassen, die immer dem bloßen Verstande entspringt und eine Einflüsterung des Widersachers ist.

Ein starker Antrieb zum meditativen Üben kann in dem Gedanken liegen, daß man mit ihm gegen den Zeitgeist anzutreten, ja mit ihm zu ringen hat, und daß

dieser Zeitgeist nichts sehnlicher wünscht als es möchten die Menschen auf Erden vollends um ihre meditative Kraft gebracht werden.

Wie äußert sich dieser Zeitgeist im alltäglichen Leben? Darin, daß wir uns im allgemeinen kritiklos den auf uns einstürmenden Impressionen der Außenwelt überlassen. Statt wie mit einem Gummimantel abgedeckt uns gegen das äußere Unwetter zu schützen, lassen wir wie durch einen durchlöchernten Mantel die meisten destruktiven Eindrücke der Außenwelt in uns herein, durch die Plakatsäulen, die Zeitung, den Film, durch manches sonst. Statt vieler Beispiele nur dieses: Nahezu alle Menschen, die eine ärztliche Sprechstunde besuchen, greifen in demselben Augenblick, in dem sie das Wartezimmer betreten, nach einer Zeitschrift, die da auf dem Tisch liegt, dann, wenn sie sie „ausgelesen“, d. h. in den meisten Fällen mit größter Flüchtigkeit durchsaust haben, greifen sie nach der zweiten, dann nach der dritten. Und nur, weil sie da zufällig liegen. Es war nicht der geringste Antrieb im Innern vorhanden, sich mit ihnen zu befassen, man ist, genau gesagt, einfach das Opfer der Tatsache geworden, daß man sich selber keinen Inhalt zu geben wußte und daß da nun verführend die Zeitschriften lagen. Hiermit soll gegen niemand ein Tadel ausgesprochen werden; die menschliche Natur ist heute eben so, daß dies als selbstverständlich erscheint, und auch die Ärzte, die uns gesund machen sollen oder wollen, fördern diese Zerstreuungsaktion. Täten sie es nicht, gingen die allermeisten heute vermutlich in die Sprechstunde zu einem andern, in dessen Wartezimmer man das genügende Zerstreuungsmaterial findet. Es ist also vorläufig die objektive Unsitte — denn das ist es — nicht abzustellen. Wer aber den Ansatz und den Fortschritt auf dem meditativen Wege sucht, muß zunehmend selbst bestimmen, welche Sachen er lesen, welche Bilder er anschauen will, und das nicht von zufällig dastehenden Plakatsäulen, Filmreklamen oder ausgelegten Zeitschriften abhängig machen. In der Meditation soll man lernen, mehr und mehr selber Herr in seinem Seelenhaus zu werden. Äußerlich würden wir niemals einem Fremden gestatten, in unsere Wohnung einzubrechen, aber hinsichtlich unseres Seelenhauses erlauben wir es nur zu oft jedem beliebigen äußeren Anreiz. Auch dies ist der meditativen Besinnung wert und eine Tatsache, gegen die man angehen muß, wenn man mehr und mehr zu denen gehören will, von denen Christus sagt, daß sie mit ihm „sammelten“ und nicht der Zerstreuung anheimfallen.

Zum Abschluß ist vielleicht noch die Erwähnung von zweierlei angebracht: erstens der meditativen Beschäftigung mit dem hl. Meßopfer, zweitens der mit Schriftworten.

Das hl. Meßopfer ist darum für die Meditationsübung so geeignet, weil in ihm das Göttliche, das Erlösungsgeheimnis in Wort, Bild und Gebärde zugleich zum Ausdruck kommt. Es steht zudem im Mittelpunkt des kirchlich-christlichen Lebens, ist also dasjenige Ereignis in der Zeit, das objektiv die Aufmerksamkeit, die Hingabe am allermeisten verdiente. Haben wir sie entsprechend? Lieben wir dies Erhabenste auch entsprechend seiner Bedeutung? Niemand wird das von sich sagen. Es ist aber hier mit einer Selbstanklage praktisch noch nichts gewonnen, sondern Hingabe, Aufmerksamkeit können auch hier geübt werden. Das heißt nicht, daß man von heute auf morgen einen ersichtlich höheren Grad der Andacht gewinnen könnte, wohl aber, daß man daran arbeiten kann. Nun ist das hl. Meßopfer überreich in jedem Betrachte, und in der kurzen Zeit seines Ablaufes ist es kaum möglich und kaum angebracht, sich persönlich-besonnen mit seinen Einzelheiten zu beschäftigen. Wenigstens ist hier mit Besonnenheit etwas anderes gemeint als die äußere Aufmerksamkeit ohne allzu viele Abschweifungen, und wer sich im gemeinten Sinne mit dem einzelnen während des Geschehens selbst befassen wollte, der würde darüber den Gang des Ganzen versäumen. Wir haben aber dem hl. Meßopfer alle so oft beigewohnt, daß uns seine Teile im hohen Grade bekannt sind. Nehmen wir nur irgendeine Einzelheit, das Gebet etwa „Deus, qui humanae substantiae dignitatem mirabiliter condidisti“ und versenken wir uns unter Ausschluß anderer Gedanken in diese heiligen Worte, oder wenden wir den Sätzen des Credo, des Gloria oder was immer unsere Aufmerksamkeit zu. Die Sätze werden irgendwann einmal anfangen, tiefer zu reden — anders ist es schwer auszudrücken —, als sie es bisher

taten. Deutlich weiß ich noch, wie mir aus den Worten „Emitte lucem tuam et veritatem tuam ...“ einmal ein unerwartetes Licht entgegenschlug. Damals hatte ich mich gar nicht so sonderlich um diese Worte bemüht, sie erleuchteten sich von selbst. Aber dann griff ich das auf, so gut ich es konnte, und dieses „Licht“ blieb mit ihnen gewissermaßen verbunden und strahlt sozusagen jeden Augenblick leicht wieder hervor. Viele Menschen machen ganz entsprechende Erfahrungen und achten nur nicht so darauf; dann können sie einem leicht entgleiten und die dauernde Wirkkraft verlieren oder auch gar nicht gewinnen. Man braucht hier eigentlich nur auf das zu achten, was man ja tatsächlich erfährt. Es ist von keinen besonders hohen, den Durchschnittsmenschen irgend überfordernden Tatsachen die Rede, sondern von ganz Alltäglichem, von den ersten Elementen, denen die hohen Erfahrungen irgendwann einmal vielleicht entwachsen oder folgen können oder werden. Und indem man solche Erfahrungen — sammelt, durchsetzt man sich das hl. Meßopfer gewissermaßen mit subjektiv-besonders-leuchtenden Stellen, es wird, im Laufe der Zeit das Mitfeiern des heiligen Geschehens anders. Was am einzelnen und im einzelnen gewonnen oder geschenkt ward, färbt gleichsam auf das Ganze ab oder strahlt darauf über. Das hl. Meßopfer ist zwar wesentlich unabhängig von dem, was im einzelnen Menschen geschieht; was aber der einzelne Mensch an ihm und durch es erfährt, das ist nicht unabhängig davon, wie er sich verhält. Wenn irgendwo eine Quelle sprudelt, so sind doch die Menschen sehr verschieden ausgerüstet, ihr Wasser aufzunehmen, und mit der hohlen Hand schöpft man anders als mit einem Becher oder Eimer. Worum es sich bei aller Bemühung um ein meditationskräftigeres Leben handelt, das kann im letztangeführten Bilde deutlich werden: die „hohle Hand“ soll in einen „Becher“, der „Becher“ in einen „Eimer“ verwandelt werden. Hiermit ist die volle Wahrheit gesagt und die Bedeutung der Übung ganz klar gemacht.

Ähnlich wie mit einzelnen Handlungen und Worten des hl. Meßopfers kann man es auch mit einzelnen Schriftworten machen. Jedermann kennt Schriftworte, die für ihn eine besondere Bedeutung haben. Man nehme nun ein solches Wort vor, um sich ihm in der Zeit der Übung besonders zu weihen. Da kann man sich zunächst deutlich und klar machen, warum es für einen diese Bedeutung besitzt. In welcher Lage war ich damals, als es mir so unerwartet einleuchtete? Dann kann man, wenn es sachlich gerechtfertigt ist, auf den geschichtlichen oder geistigen Zusammenhang dieses Wortes achten und ruhig alles heranziehen, was man darüber und dazu weiß. Wichtig ist, daß alle Gedanken, soweit es irgend möglich ist, diesem Worte, bzw. der mit dem Wort gemeinten Sache zugewendet bleiben und daß man die störend dazwischen kommenden Assoziationen jedesmal ruhig entfernt. Von da aus ist es möglich, sich dem Wort so aufmerksam zuzuwenden wie einer Blume, wie einem Stein, wie einem Stern, wie einem Menschen, den man liebt. Aufmerksamkeit ist nicht nur einem sichtbaren Ding gegenüber möglich, sondern auch einem unsichtbaren, einem Gedanken. Die Tatsache, daß wir so leicht zerstreut werden, soll uns nicht stören, nicht entmutigen; wir setzen mit der Bemühung immer neu an, wenn es nötig ist. Wer das durch längere Zeit hin in den dafür angesetzten Minuten tut, wird früher oder später bemerken, daß er nun weniger an Störungen zu leiden hat als am Anfang. Und merkt er es nicht, so steht er in einer Glaubensprobe, die nichts anderes ist als die Glaubensproben, in denen wir auch sonst stehen. Denn an wie viel halten wir glaubend fest, obwohl es sich noch ganz der eigenen Erfahrung verschlossen hält?

Hierher gehört z. B. die Beschäftigung mit den einzelnen Bitten des Vaterunsers. Man kann das Vaterunser nicht oft, nicht tief genug bedenken; keiner spricht oder betet es vergeblich: Aber es ist ein anderes, sich, wenn es so gesagt werden darf, seinem Rhythmus zu überlassen, ein anderes, sich aktiv mit seinen Teilen zu befassen. „Dein Name werde geheiligt!“ Diese Bitte rauscht im gewöhnlich schnell gesprochenen Vaterunser dahin, ohne daß besondere, persönliche Besinnung dabei möglich ist. Man kann sich mit dieser, kann sich mit jeder Bitte nun auch noch in anderer Weise befassen, nämlich mit ihr allein, indem man auf sie und ihre Wahr-

heit die möglichst volle Aufmerksamkeit, Empfänglichkeit und Hingabefähigkeit richtet. Zunächst sammelt man sozusagen, was man vom Glauben her über die betreffende Bitte weiß. Was ist das Reich? Warum soll es kommen? Wie kann es kommen? Zu wem allen sollte es kommen? Was kann ich tun, daß es komme? Das sind einige Fragen, denen man hier nachgehen kann. Man kann die Bitte gewissermaßen von verschiedenen Seiten aus beleuchten. Doch diese Beleuchtung geschieht noch aktiv durch den nachsinnenden Menschen selbst, und dies hat noch den Grundzug der Vorbereitung. Hat man diese Beleuchtung geleistet, dann „schweige“ man und lasse nurmehr die Bitte selbst sprechen oder wirken. Dies geschieht, indem man gleichsam — Worte sind hier nie ganz zureichend — nicht mehr mit dem Verstande, sondern mit dem Herzen denkt, ganz entsprechend zu allem, was oben über die Hingabe und Sammlung gesagt wurde. Jede Vaterunser-Bitte ist ein Wesen, dem man sich hingeben, von dem man sich erfüllen lassen kann. Das ist so, auch wenn man selbst davon noch gar nichts bemerkt. Und bemerken wir noch nichts davon, so ist es voreilig, auf Grund unseres persönlichen Zustandes diese Tatsache zu bestreiten, aber auch kurzsichtig, zu meinen, man selber könne „nun einmal“ dieser Tatsache nicht inne werden. Was heute nicht ist, kann morgen, kann übermorgen, kann zu der Zeit werden, da Gott es uns zu geben gedenkt.

Es muß aber noch ein Letztes zugesetzt werden. Wir können weder unsere Fortschritte noch gar die uns zuteil werdenden Gnaden eigenmächtig bestimmen und erwerben. Wir üben nur vor, wir tun das, was uns möglich ist, geben unser Können und unser Nichtkönnen der göttlichen Barmherzigkeit anheim und warten ab, was sie mit uns zu verfügen gedenkt. Hierbei darf man allerdings an Verheißungen denken wie diese: „Suchet, so werdet ihr finden, klopfet an, so wird euch aufgetan!“ oder „Das Himmelreich leidet Gewalt“. Und noch an etwas anderes dürfen und sollten wir denken, nämlich, daß es uns aufgetragen ist, immer bessere Christen, immer „vollkommener“ zu werden. Nun bedarf jedes Streben nach Vollkommenheit des Vorbildes. Jesus Christus, der die Vollkommenheit selber ist, muß uns auch das vollkommene Vorbild der meditativen Versenkung sein. Er hat nicht nur nächtelang zu beten, sondern, das Wort im Wortsinn genommen, auch nächtelang zu meditieren vermocht, und in der Höhe gehen Meditation und Gebet, wie Erfahrene bezeugen, ganz ineinander über. Jede meditative Übung ist daher auch Vorübung des tieferen Betens und — Nachfolge Christi. Als ein gewissermaßen näherliegendes, weil noch rein menschliches Vorbild der meditativen Versenkung steht die Gottesmutter vor uns. „Sie behielt alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen“. Auch ihre Gestalt, auch ihr „Im-Herzen-Bewegen“ kann man zum Inhalt der meditativen Bemühung machen, und der Andächtige vermag vielleicht ihr ein wenig abzusehen, wie sie denn dieses tat, das „Im-Herzen-Bewegen“.