

# E I N Ü B U N G U N D W E I S U N G

## Wege in die Meditation

Von Franz Hillig S. J., München

Allenthalben ist heute ein neues Wissen vom Wert der Meditation lebendig. Mit großem Interesse und einer heimlichen Bewunderung lesen wir von den buddhistischen Mönchen, die täglich lange Stunden der Beschauung widmen. Viele fühlen sich zu Systemen und Zirkeln hingezogen, die ihnen Einweihung in geistige Versenkung versprechen. Und kaum ein Orden der Kirche findet heute weit über die gläubigen Kreise hinaus so viel Beachtung wie der Karmel mit seiner von Teresa und Johannes vom Kreuz geprägten Geistigkeit mystischen Betens.

Aber genau so gewiß kommt dieses neuerwachte Verlangen nach Meditation aus der Not unseres gehegten Daseins. Wir sehnen uns nach Stille und Versenkung, weil wir beides verloren haben. Für nichts haben wir mehr Zeit; schon gar nicht für das Persönliche, Geistige, Innerliche. Die Maschine, die uns Arbeit abnehmen und Zeit schenken sollte, hat unserm ganzen Dasein ihren ruhelosen und unmenschlichen Rhythmus aufgezwungen. Die sich jagenden Bilder des Filmstreifens drücken symbolisch unser ganzes Leben aus: Nichts steht mehr ruhig vor unserm Auge, alles hastet daran vorüber, an allem rasen wir im Auto oder Flugzeug vorbei.

Doch die Not liegt noch tiefer. Das Tempo und die andern Auflösungserscheinungen unserer Kultur haben den Menschen selbst zu zerstören begonnen. Es kommt ja trotz der Unrast des Lebens noch vor, daß einer ein paar Stunden oder ein paar Tage frei hat. Da könnte er der Meditation pflegen. Aber gerade dann merkt er mit Schrecken, daß er es nicht mehr vermag. Er kann innerlich nicht still sein. Er kann sich nicht sammeln. Es liegt nicht nur an den äußeren Umständen, es liegt an uns selbst. Viele wissen dann wirklich nichts Besseres zu tun, als die „Zeit totzuschlagen“ und Bücher zu verschlingen oder das Radio anzustellen und

die Inflation der Wörter über sich ergehen zu lassen. Es fehlt nicht nur die Zeit und die Stille; das Organ für die Meditation ist krank oder zerstört.

Wer kann noch in Ruhe ein Bild betrachten — eine halbe Stunde lang? Wer hat noch das rechte Verhältnis zum Wort, wie es in großer Dichtung lebt? Wer hat noch die Geräumigkeit und den Frieden des Herzens, so daß Gottes Wort da hineingesät werden kann wie ein Saatkorn, das in der Tiefe empfangen, im Dunkel wächst und eines Tages aufgeht zu sechzigfältiger und hundertfältiger Frucht? So wird eine der ersten und wichtigsten Hilfen zu neuem Betrachten-Können darin liegen, daß wir angeleitet werden, die Inflation der Wörter zu überwinden und wieder zu der schlichten, ehrfürchtigen Bereitschaft vor dem WORT zu kommen. Wir spüren wohl alle, daß wir ganz klein und bescheiden von vorn anfangen müssen. Deshalb legen wir die alten, klassischen Einführungen in das innere Beten meist enttäuscht wieder aus der Hand, nicht weil sie wertlos wären, sondern weil sie andere Menschen voraussetzen, als wir sind. Ihnen ist selbstverständliche Voraussetzung, was wir gerade von neuem mühsam als Grundlage erringen müssen.

Wir möchten hier auf zwei Büchlein hinweisen, die dazu eine hilfreiche Hand bieten. Von Friedrich Streicher ist im Manesse-Verlag Konzett und Huber in Zürich in handlicher hübscher Ausstattung eine Sammlung „Die Worte des Herrn“ erschienen: Gebete und Reden, Gespräche und Sprüche Jesu. Es ist wohl der erste Versuch, „alle Worte des Herrn aus dem überlieferten Text der vier Evangelien herauszuheben und, nach bestimmten Gesichtspunkten geordnet, als eine Einheit herauszugeben“ (Nachwort S. 523). Streicher war sich bewußt, damit ein Wagnis zu unternehmen, denn die Worte allein, ohne den

größeren Zusammenhang, scheinen nun manchmal ohne Fassung und ohne Partner in der Luft zu hängen und damit auch den vom Herrn intendierten Sinn nicht mehr deutlich genug zu erschließen. Tatsächlich ist sein Unternehmen auch — wie uns allerdings scheint, mit einer ungerechtfertigten Schärfe — von Sigismund von Radcki in den „Frankfurter Heften“ (Nov. 1949 S. 922 ff., „Übersetzung als Schicksal“) angegriffen worden. Es ist nicht unsere Absicht, auf diese Kontroverse einzugehen. Den Herausgeber ermunterte, wie er im voraus erklärte, „das Vorgehen der Kirche selber, die sich für die Lesung der Evangelienperikopen seit alters solcher Herrenworte bedient hat“. Er hätte auch auf das ganze Missale und das Officium divinum hinweisen können. Vor allem aber leitete ihn die Absicht, „den gläubigen Leser unmittelbar an die Quelle der Frohbotschaft zu führen“ —, zu den

„Herrenworten“, die als Kern der ursprünglich mündlichen Überlieferung anzusehen sind (524).

Uns interessiert hier ein ganz bestimmter Gesichtspunkt dieser Zusammenstellung der Herrenworte. Man könnte einfach sagen: die Druckanordnung. Das Buch von Streicher fällt in einem gewissen Sinn aus dem Rahmen aller Bibelausgaben und frommen Bücher heraus, weil es keinen durchgehenden Text bietet, sondern jeden Ausspruch des Herrn wie eine Kostbarkeit heraushebt. In großer klarer Antiqua wird das Wort anschaulich: nur die unerlässlichsten Verbindungstexte sind in Kleindruck beigelegt. Es ist, als schüge man Gedichte auf, die mit Sorgfalt und Geschmack gedruckt sind, übrigens so, daß zumeist die Mittellinie der Seite als Symmetrie-Achse gewählt ist.

Die Art möge durch einige Proben veranschaulicht werden:

Mein Vater!

Wenn es möglich ist,

so gehe dieser Kelch an Mir vorüber.

Doch nicht wie Ich will,

sondern wie Du.

Mt 26, 39

Selig,

die Gottes Wort hören

und es bewahren!

Lk 11, 28

Die Worte,

die Ich zu euch gesprochen:

Geist sind sie

und Leben.

Joh 6, 63

Es wäre auch auf die Eigenart der Übersetzung hinzuweisen, die manches Heilandswort ganz neu erscheinen läßt. Aber wir meinen vor allem die Anordnung. Sie enthebt den heiligen Text dem raschen, fließenden Lesen. Sie gibt dem Wort Würde und

Stand. Es steht da wie eine feierliche Inschrift. Man spürt: hier ist nicht Zeitungsdruck und Zeitungsgerede. Hier ist heiliger Boden. Wer ist der, der da Ich sagt und Mir? Wie Tropfen fallen diese Worte, wie die tönenden schweren Klangtropfen, von

den Glocken der Türme. Eherne heilige Sprache!

Hier scheint auf dem Weg über das Druckbild etwas Ähnliches erreicht, wie wir es von der Wiedergabe von Kunstwerken her kennen. Man bietet dem Betrachter den Ausschnitt eines ihm vielleicht längst vertrauten Gemäldes; ein Detail, das er nie sonderlich betrachtet hatte. Nun entdeckt er es neu. Und es zeigt sich, wie viel Schönheit in der unbeachteten Kleinigkeit steckt: in der Blume, dem Schnitzwerk, der Stickerei des Kleides, einem Schmuckstück.

So werden hier die Worte des Herrn isoliert und vergrößert. Natürlich ist das eine Einseitigkeit und eine Gefahr. Aber es ist auch eine Hilfe. Der Leser ist eingeladen zum Verweilen. Damit ist der entscheidende Ansatz zum inneren Beten gefunden. Er heißt: halt! Was hast du da gelesen? Such einmal, es zu verstehen, es zu wägen! Knie nieder! Nimm es in dein Beten hinein! Halte es dem Vater im Himmel hin wie ein Kind, das etwas Schönes gefunden hat! Gerade das Dunkle und Rätselhafte, das nun um manche Herrenworte ist, da sie außerhalb ihrer gewohnten Umgebung uns begegnen, hat sein Gutes. Wir stützen. Wir erleben das Staunen, das so oft zu fruchtbarer Geistestätigkeit anregt.

Streicher hat wohl kaum daran gedacht, eine Anleitung zur betrachtenden Versenkung zu schreiben. Aber er gibt dem Beten ein Buch an die Hand, das sich vorzüglich als Übungsstoff eignet. Es kann nicht klar genug gesagt werden, daß man Meditation nicht aus Büchern lernt. Man lernt schwimmen durch Schwimmen. Man lernt singen durch Singen. Man lernt innerlich beten durch inneres Beten. Aber der Anfänger oder der Müde und Unaufgelegte greift doch gern nach einem Grundtext, an dem das Sinnen, das innere Stillwerden und das innere Reden mit Gott anknüpfen kann. Dazu eignen sich nicht so sehr Bücher, die fertige Betrachtungen bieten. (Auch sie haben ihren Wert. Man sieht daraus, wie es gemacht werden kann.) Die fertigen Betrachtungen haben alles schon vorgemacht. Das Feld ist abgegrast. Der Reiz persönlicher Entdeckung ist genommen. Sie machen es

wie die Häuptlinge im afrikanischen Busch, die dem Missionar den vorgekauften Ehrenbissen anbieten! Es schmeckt besser, wenn man selbst in eine Frucht hineinbeißt.

Der Texte, an die besinnliches Lesen und innerlich verarbeitendes Beten anknüpfen kann, gibt es eine Menge, wie z. B. das Büchlein von der „Nachfolge Christi“ oder die Litaneien. Aber immer wird christliche Meditation die Bibel und in ihr die Herrenworte bevorzugen. Man braucht dazu das Buch von Streicher nicht zu besitzen. Entscheidend ist, daß man das Prinzip erkannt hat: die Bibel anders lesen als andere Bücher. Man könnte sich auch einen Lese-Raster machen, der einen Teil des heiligen Textes heraushebt. Oder noch besser, wie es die Alten tun mußten, sich selbst die liebsten und schönsten Stellen abschreiben. Wer Kunstschrift zu schreiben versteht, hätte hier eine Aufgabe. Ein solcher könnte sich von Ignatius von Loyola anregen lassen, der sich zu Beginn seiner inneren Wende aus dem „Leben Christi“ von Ludolph von Sachsen Auszüge machte. „Die Worte Christi schrieb er dabei mit roter, die Unserer Lieben Frau mit blauer Tinte. Das Papier war sorgfältig geglättet und mit Linien versehen. Die Schrift selbst schön, denn er konnte vorzüglich schreiben“ (Feder, „Lebenserinnerungen des hl. Ignatius von Loyola“ n. 11).

Der große deutsche Graphiker Rudolf Koch hat solch eine schreibend nachgestaltende Begegnung mit Gottes Wort erschütternd geschildert: „Ich bin beim Lesen vieler und mancherlei Bücher in jungen Jahren mit der Zeit an ein Buch gekommen, da hat das Lesen nicht mehr ausgereicht. Das war so mächtig, da mußte ich tiefer eindringen und länger verweilen, als es beim Lesen möglich war, und ich begann, es abzuschreiben, es war die Bibel. Und doch schien das alles noch nicht dauernd genug, die Worte wollten noch mehr Gewicht. Da begann ich sie in Metall zu meißeln, in Holz zu schneiden und in große Wandteppiche zu sticken und zu weben, sie wurden in Fresko gemalt und in Bronze gegossen, und es ist immer noch kein Ende, denn diese Worte durchdringen den immer tiefer, der einmal von ihnen erfaßt ist, ja, er wird völlig verwandelt da-

von, das Leben findet seinen Sinn, und der Tod verliert seinen Schrecken.“<sup>1</sup>

Rudolf Koch hat zeit seines Lebens um eine Drucklegung der Bibel gerungen, die ihres hehren Gehaltes einigermaßen würdig sei. Wäre es nicht für unsere Verleger neben der gewiß dringenden Aufgabe, handliche und billige Ausgaben des Neuen Testaments herauszubringen, eine weitere, wichtige Aufgabe, an Ausgaben zu denken, die vor allem der heiligen Würde und Schönheit des Gotteswortes gerecht würden? Die Bi-

<sup>1</sup> Zit. nach Friedrich Matthäus „Ein Werkmann Gottes“. Verlag Agentur des Rauhen Hauses, Hamburg.

bel als heiliges Buch, als Lebensbuch und Familienerbstück — und dem man diesen Charakter auch in seiner Ausstattung ansieht.

Das zweite Buch, auf das wir in diesem Zusammenhang hinweisen möchten, ist „Das Jahr des Herrn“ von Romano Guardini (Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz). Es fällt gleichfalls und fast noch deutlicher als das von Streicher durch seine Druckanordnung aus dem gewohnten Rahmen heraus. Eine Seite des Büchleins, das sich ausdrücklich ein „Betrachtungsbuch“ nennt, sieht folgendermaßen aus (S. 157):

## ACHTZEHNTER SONNTAG NACH PFINGSTEN

1. zu dem sie den Gichtkranken brachten
2. der die Not des Kranken erkannte
3. der ihm seine Sünden vergab
4. der befahl: nimm dein Bett und geh
5. vor dem sie von Furcht ergriffen wurden

Evangelium der Messe Mt 9, 1—8

Ein Spaßvogel hat gemeint: „So bekommt man leicht ein Buch zusammen!“ Der Scherz ist bezeichnend. Ihm liegt unbewußt das quantitative Vorurteil zugrunde: Die Menge machts! Nein, umgekehrt: die Menge macht es gar nicht! Sie ist eher hinderlich. Das viele läßt uns nicht zu dem einen Notwendigen kommen. Schon in der Art, wie hier die Gedanken gedruckt sind, liegt eine ganze Schulung. Wenn sich der Käufer beschwerte, in diesem Buch, das immerhin 5,90 DM kostet, bezahle er zum großen Teil weißes Papier, könnte man ihm erwidern: hier sind gerade die weißen Flächen wichtig und können kaum teuer genug bezahlt werden. Sie sind nicht leer. Sie sind angefüllt mit Schweigen. Sie bringen dir zum Bewußtsein, daß diese paar Zeilen da, diese fünf Sätze, nicht zum bloßen Lesen da sind.

Romano Guardini erklärt selbst in einer „Vorbemerkung“ von 45 Seiten, wie diese

„Betrachtungsgedanken nach der Ordnung des Kirchenjahres“ gemeint sind. Geht ein Betrachter nach den „Herrenworten“ von der Bibel aus und führt dort ein langsames Lesen zum Sinnen über den heiligen Text, so knüpft Guardini hier an den Rosenkranz und seine formelhafte Wiederkehr an. Seine Absicht ist, indem er den liturgischen Texten der Sonn- und Feiertage des Kirchenjahres jeweils fünf Gedanken entnimmt, „auf Grund des gleichen Meditationsprinzips, wie es vom Marienrosenkranz angewendet wird, die Fülle des Christuslebens dem Gebet zuzuführen“ (54). In seiner Schrift „Der Rosenkranz Unserer Lieben Frau“, Würzburg 1940, hat Guardini gezeigt, wie beim Rosenkranzgebet gerade die Monotonie der Wiederholung ein Strombett für die Meditation bildet. Er hat dann später eine Erweiterung der altüberlieferten fünfzehn „Gesätze“ vorgeschlagen, für die sich Beispiele im Lehr-

und Gebetbuch von Josef Gülden „Lehre uns beten“<sup>2</sup> finden. Aber hier wie dort sind nicht nur die Einschalttexte, die „Geheimnisse“ („der für uns gekreuzigt worden ist“ usw.) erweitert, sondern an die Stelle des Ave Maria tritt ein völlig neues Gebet, das in seiner kurzen Fassung folgendermaßen lautet: „Gepriesen sei der Herr, der Heilige und Mächtige, der Sohn des Lebendigen Gottes“ — und es ginge dann in unserm obigen Beispiel weiter: „zu dem sie den Gichtkranken brachten“. Danach heißt es dann jeweils: „Jesus Christus, Heiland der Welt, unser Meister und unser Bruder, sei uns gnädig“. Zehnmal heißt es so: „Gepriesen sei der Herr...“ Zehnmal: „zu dem sie den Gichtkranken brachten“ und: „Jesus Christus... sei uns gnädig“.

Man könnte die Frage aufwerfen, ob sich eine solche Abwandlung des Rosenkranzgebetes empfiehlt und ob sie Aussichten hat, sich einzubürgern. Der Vorschlag zeugt jedenfalls davon, wie hoch Guardini den meditativen Wert des Rosenkranzes ganz allgemein als Gebetsmethode anschlägt. Wir können dieser Problematik nicht nachgehen. Uns genügt es, daß wir hier einen zweiten praktischen Hinweis für die Meditation besitzen. Denn ob man sich nun den Vorschlag des Verfassers zu eigen macht und die Gesätze nach Art des Rosenkranzes zehnmal vor sich hinspricht, oder ob man sie einfach so nimmt, wie sie dastehen, indem man sich mit solchen Gebetsgedanken an den Herrn wendet, das ist für unsern Zweck nicht entscheidend.

Was ist denn mit den Gesätzen dieses „Betrachtungsbuches“ geleistet? Schlagen wir den Evangelientext unserer Beispielseite auf. Da lesen wir: *In jener Zeit stieg Jesus in ein Schifflein, fuhr über den See und kam in seine Stadt. Da brachten sie einen Gichtbrüchigen zu ihm, der auf einem Bette lag. Als Jesus ihren Glauben sah, sprach er zu dem Gichtbrüchigen: „Sei getrost, mein Sohn, deine Sünden sind dir vergeben“. Einige von den Schriftgelehrten aber sprachen bei sich: „Der lästert Gott“. Als Jesus*

*ihre Gedanken sah, sprach er: „Warum denkt ihr Böses in eurem Herzen? Was ist leichter zu sagen: Deine Sünden sind dir vergeben, oder zu sagen: Steh auf und wandle? Damit ihr aber wißt, daß der Menschensohn Macht hat, auf Erden Sünden zu vergeben: Steh auf — sprach er zum Gichtbrüchigen —, nimm dein Bett und geh nach Haus“. Und er stand auf und ging nach Hause. Als das Volk dies sah, ward es von Furcht ergriffen und pries Gott, der den Menschen solche Macht gegeben hat“ Mt 9, 1—8.*

Das ist der Text. Wie oft haben wir ihn gehört! Und wenn man uns jetzt sagte: Nun beschäftige dich einmal eine halbe Stunde lang mit ihm, dann säßen wir hilflos da. Betrachtungs-Bereitungen, so sagt die alte Weisheit, beginnt mit Betrachtungs-Punkten, d. h. mit „Gesichtspunkten“, mit ersten Einteilungsprinzipien und Kristallisationspunkten. Das Buch von Guardini gibt sie dem Ungewöhnlichen an die Hand (und greift dabei auf die Art zurück, wie zum Beispiel schon im Exerzitienbuch die „Geheimnisse aus dem Leben Christi“ in kurze Sätze oder „Punkte“ aufgeteilt sind [EB 261—312]). Schau auf den Herrn, sagt er, „zu dem sie den Gichtkranken brachten“. So einfach kann das sein. Viele machen es sich unnötig schwer, weil sie meinen, sie müßten nun etwas Geistreiches und noch nie Dagewesenes finden. Guardini, dem es wahrlich nicht an Geist gebricht, sagt: Fangt doch einfach bei dem Schlichten und Selbstverständlichen an: Da ist Jesus, und da ist der Mann mit seiner Gicht. Er kann nicht gehen. So bringt man ihn zum Herrn. Ist das kein „Vorwurf“, kein Gegenstand, keine Szene, die man betrachten kann: ein Leidender vor Christus? Einer von uns, einer wie du und ich? Wenn wir keine Gicht haben, dann haben wir es an der Lunge oder am Magen oder am Herzen. Oder es ist ein seelisches Leid. Die Hauptsache ist, wir kommen mit unserer Not vor den Herrn.

Das sagt sich der Meditierende wieder und wieder: „Sie bringen ihn vor den Herrn“. Es ist wie eine Melodie; aber sie hat Ober- und Untertöne: „Sie bringen ihn vor den Herrn“ (Der hat es gut, den tragen

<sup>2</sup> Josef Habbel, Regensburg 1948, S. 370 ff. u. S. 494.

sie zum Heiland!). „Sie bringen ihn zum Herrn“ (Wenn ich nur auch vor dem Herrn erscheinen könnte!). „Sie bringen ihn vor den Herrn“ (Ist er uns nicht auch nahe — im Sakrament, in seinem Priester, in der Gemeinschaft der Gläubigen?). „Sie bringen ihn vor den Herrn...“ Es ist wahrlich nicht zu viel, diesen schlichten Satz zehnmal oder öfter zu wiederholen. Wiederholung ist nicht nur Monotonie. Sie ist Rhythmus des Lebens. So atmet die Brust, so schlägt das Herz. Wiederholung wird der Seinsfülle inne. Wiederholung schöpft aus. Beim Hören und Lesen gilt wirklich: einmal ist keinmal. Wir sind wie trockener, ausgedörrter Boden. Ein Platzregen geht spurlos an ihm vorüber. Die Tropfen müssen lange und langsam fallen. In der Monotonie des Dauerregens sahen schon die Alten das Vorbild für die meditative Bewässerung unseres inneren Erdreichs. Immer wieder, immer wieder! Das ist ein Grundgeheimnis der Meditation. Dann kann auf einmal ein einziges Wort eine große Mächtigkeit gewinnen.

Nach diesem ersten Punkt gibt uns Guardini noch vier weitere an die Hand. Auf einmal spüren wir, wie diese fünf Schlüssel, die so einfach aussehen, einen ungeahnten Reichtum des so oft gehörten Textes erschließen: Daß der Herr die Not kennt. Daß er noch eine ganz neue Dimension unserer Not kennt und heilt: die Sünde. Dann das Wunder. Und schließlich das Echo des Erbebens, das von der Tat und der Gestalt des Herrn ausgeht, Ehrfurcht und Anbetung, die sich niederwirft...<sup>3</sup> Wir haben nicht den Raum, all diese Punkte wie den ersten andeutend zu entwickeln. Nur auf einen wichtigen Tatbestand sei noch hingewiesen: Alle fünf Gesätze sind Relativsätze. Alle sind nur

sinnvoll in Verbindung mit einer Anrede an den Herrn.

Gerade der Beter mit theologischen Kenntnissen ist in Gefahr, bei der Betrachtung zu entgleisen. Er gerät in gelehrte Gedankengänge: Er liest und denkt in der dritten Person. Er vergißt die Anrede. Er betet gar nicht mehr. Beten heißt mit Gott sprechen. Über einen Abschnitt der Evangelien oder sonst einen Text betrachten, heißt, ihn auf das göttliche Du hin sprechen oder denken. Nicht: „Gott ist gerecht. Gott ist gut. Wie geht Gottes Gerechtigkeit und Güte zusammen?“ Sondern: „Gott, Du bist gerecht. Du bist gut. Wie geht Deine Gerechtigkeit und Deine Güte zusammen?“ So wie es uns die Kirche in ihrem Beten vormacht — und dabei gibt sie diesen Fragen zugleich eine tiefe Antwort —: „Gott, du offenbarst deine Allmacht am meisten durch Nachsicht und Erbarmen: schenk uns die Fülle deiner Barmherzigkeit“ (10. Sonntag nach Pfingsten, Kirchengebet). Alle Betrachtungspunkte dieses Buches sind Relativsätze. Alle schauen sie auf Christus. Ihn, seine göttliche Fülle, wollen sie erschließen helfen. Das ganze Buch sagt: Geh zu Ihm. Sprich zu Ihm, schweige vor Ihm. Ruhe in Ihm. Dann bist du mitten in dem, was man Meditation und betende Versenkung nennt.

Nach all dem Gesagten sieht es nun so aus, als ginge es ohne Buch, ohne Text, ohne bestimmte „Punkte“ gar nicht ab. Und doch gilt, daß Meditation sich erst da voll entfaltet, wo sie all solche Hilfen wie Krücken und Schwimmgürtel abwirft. Und es bleibt im Ganzen doch ein betrübliches Zeichen, daß man auch in den Ordenshäusern so selten Meditierende ohne jedes Betrachtungsbuch antrifft. Der Fortgeschrittene liest am Vorabend in dem Buch, das ihm zur Zeit Ausgangspunkt und Nährstoff seiner Betrachtung ist. Wenn er des Morgens am Betstuhl kniet, braucht er es nicht mehr aufzuschlagen. Gottes Reichtum tut sich ihm wie ein unendlicher Ozean auf, der ihn trägt und beseligt.

Aber wir dachten hier an die, die es neu lernen wollen: an die vielen, die müde und von tausend Sorgen gehetzt sind. Sie werden

<sup>3</sup> Es ist nirgends gesagt, weder bei Ignatius noch bei Guardini, daß die drei Punkte oder die fünf Gesätze den Inhalt der Perikope oder des Geheimnisses ausschöpfen. Sie bieten einen ersten Zugang. Sie treiben einen Stollen in das Bergwerk. Wenn der Beter selbst neue und andere entdeckt, um so besser! Vgl. Exerzitienbuch n. 2 (die klassische Stelle, die einen ganzen Traktat aufwiegt).

für die beiden genannten Bücher dankbar sein, weil sie praktische Hilfe bieten. Wer nach ihren Weisungen zu üben anfängt, der wird merken, daß er vorankommt. Denn

auf das Üben kommt es nach Gottes Gnade vor allem an. Man muß anfangen zu meditieren, wenn man zur Meditation gelangen will.

## Gebete nach Liedern aus Rabindranath Tagores Gitanjali

Von Hochschulprofessor DDr. Bernhard P a n z r a m, Regensburg

Als einer der Apostel den Meister bat: „Herr, lehre uns beten“ (Lk 11. 1), schenkte dieser der Welt das „Gebet des Herrn“. Das war das unübertreffliche Beispiel für den Rat, den Christus zuvor gegeben hatte: „Auch sollt ihr beim Beten nicht viele Worte machen“ (Mt 6, 7). „Wie kostbar sind die kurzen Gebetsausrufe, die uns aus dem Munde Jesu überliefert sind! Und das Vaterunser: es reicht hinaus über alles, was bloßer Menschenmund je zu formen gewußt hat; es ist mehr als die abgründigsten Beschauungen, denn es umschließt sie alle schon“<sup>1</sup>.

Die Menschen aber benutzen nicht nur das Gebet des Herrn, wenn sie sich an Gott wenden. Sie klopfen sehr unterschiedlich an, damit ihnen geöffnet werde; sie suchen recht verschieden — auch auf verschiedenen Wegen, um zu finden; und ihre Bitten sind bei dem einen nur stumme Gebärde, wenn er reuig an die Brust klopft, bei dem anderen dagegen ein wortreiches Ausbreiten seiner Hilfsbedürftigkeit; aber es wird ihnen gegeben werden (Mt 7, 7.). Dabei greift der betende Christ immer wieder zu den Gebetsformeln, die andere für ihn verfaßt haben; und von Zeit zu Zeit sucht er dann wieder nach neuen Gebeten, weil die altgewohnten ihm nicht mehr zusagen. Der Heranwachsende braucht andere Gebete als das Kind, der Akademiker andere als der Bauer; und die nivellierende Macht der Gewohnheit wirkt ja auch im geistlichen Leben.

Ein solches Menschengebet soll den, der es benutzt, zu Gott hinführen; es muß den Be-

ter also ergreifen und mit Gott verbinden. Durch ein eindrucksvolles Bild oder Gleichnis (vgl. Mt 13, 10—13) wird aber die Aufmerksamkeit stärker gefesselt, das Verständnis erleichtert, die Betrachtung fruchtbarer angeregt. Darum darf ein Gebet auch eine gleichnishafte und bilderreiche Sprache haben, wie sie der Dichter pflegt. Und unter den Dichtern vermag besonders der Lyriker einen Gedanken so weitgehend zu verdichten, daß er mit nur wenigen Worten in seiner größten Fülle dargeboten werden kann. Ein so geformtes Gebet entspricht also auch dem Wunsch des Herrn, nicht viele Worte zu machen und umschließt mit der Fülle des Gedankens umfassender das Anliegen des Beters, sofern es nicht nur eine Schreibtischkonstruktion, sondern aus einer echten Begegnung mit Gott, aus einem religiösen Erlebnis entstanden ist.

Nun ist Gott aber nicht nur der Gott der Christen, sondern auch der Nichtchristen, nicht nur ein Gott der Juden, sondern auch der Heiden (Röm 3, 29 f). Er ist allen Menschen erkennbar, „denn das Unsichtbare an ihm schaut der denkende Verstand seit Erschaffung der Welt in seinen Werken: Seine ewige Macht und Gottheit (Röm 1, 19 f); und der Kern seines Gesetzes ist in aller Herzen geschrieben, ihr Gewissen bezeugt es ihnen (Röm 2, 14). Deshalb darf man auch aus dem Werk eines nichtchristlichen Dichters ein an Gott gerichtetes Lied als Gebet verwenden, wenn es dem Glauben des Beters nicht widerspricht. Und da es sich hier nicht um die Darbietung einer Dichtung handelt, sondern um persönlichen Beten, darf man wohl auch die eigenen Gedanken hinzufügen, die bei dem Nacherleben wachgeworden sind. Und wenn man beobachtet, daß

<sup>1</sup> Franz M. Moschner, Christliches Gebetsleben. Betrachtungen und Anleitungen zum wesenhaften Gebet (Freiburg i. Br. 1948) 123.