

# E I N U B U N G   U N D   W E I S U N G

---

## Seele Christi, heilige mich!

Vom Umgang mit einer Meditationsformel

Von Dr. Bernhard Martin, Kassel-Wilhelmshöhe

*Seele Christi, heilige mich,  
Leib Christi, erlöse mich,  
Blut Christi, tränke mich,  
Wasser der Seite Christi, wasche mich,  
Leiden Christi, stärke mich,  
Gütigster Jesus, erhöre mich!  
Verbirg in Deine Wunden mich,  
Von Dir laß niemals scheiden mich,  
Vor dem bösen Feinde beschütze mich,  
In der Todesstunde rufe mich,  
Und laß dann zu Dir kommen mich,  
Auf daß mit allen Heiligen Dich  
Ich loben möge ewiglich!*

Dieses altehrwürdige Gebet ist weit bekannt und weit genutzt; es wird von Ungezählten gebetet und, als Lied, gesungen; es hat unabschätzbares Segen gestiftet und wird ihn weiterhin stiften. Es liegt in ihm eine verborgene Kraft, die auf jeden wirken kann, der sich ihm überläßt, auf jeden, der sich seiner Wort- und Wahrheitsfolge empfänglich hingibt. Wie das Vater-Unser, wie alle inspirierten Gebete den nähren, der in ihren Strom, in ihr Strömen, eintaucht, so nährt auch dieses Gebet, und zwar auch solche, die sich nicht viele Gedanken darüber machen und sich nur einfach gläubig der Verheißung überlassen, die die Kirche an sein Verrichten geknüpft hat.

Mit diesem Gebet ist aber noch etwas anderes möglich als der gewohnte Gebetsumgang, bei dem man die Worte, laut oder leise, im Rhythmus des üblichen Denkens an sich vorüberziehen oder sich von ihnen erfüllen läßt; es kann auch als Meditationsformel gebraucht werden; es ist möglich und gut, sich in seine einzelnen Teile betrachtend zu versenken, in ihnen oder mit ihrer Hilfe innerlich zu atmen und des ihm innenwohnenden Segens noch in anderer Weise teilhaftig zu werden als durch das bloße Beten der Art, wie man gewöhnlich betet. Von dem Umgang mit den Gebetsworten als mit einer Meditationsformel soll im folgenden die Rede sein.

Zunächst ist es gut, sich den Aufbau der Formel deutlich zu machen. Das Gebet hat zwei Teile, die sich in mehr als einer Hinsicht voneinander unterscheiden.

Die ersten fünf Zeilen bringen fünf Anrufe (an die Seele, an den Leib, an das Blut, an das Wasser der Seite und an das Leiden Christi); ihnen folgt in der sechsten gewissermaßen zusammenfassend der Anruf an Jesus selbst und persönlich, die Bitte um Erhörung des bis dahin Vorgebrachten. Diese sechs Zeilen bilden den ersten, in sich geschlossenen Teil.

Der zweite ist genau entsprechend gebaut. Er bringt wiederum fünf Anrufe, die aber diesmal nicht einer, wenn man es so nennen darf, Teilwirksamkeit Christi gel-

ten, sondern sich unmittelbar an seine Person wenden; fünfmal wird Jesus selbst um Hilfe gebeten; die Genitive der ersten fünf Zeilen sind hier ersetzt durch unmittelbare Berufung auf Jesus; Abschluß ist diesmal die hymnisch ausgesprochene Zukunftshoffnung, der Betende möchte in Ewigkeit Gott im Chor aller Heiligen dienen dürfen.

Im ganzen hat die Formel äußerlich dreizehn Zeilen, aber die letzten zwei drücken nur einen Gedanken aus; von innen gesehen hat die Formel daher nur zwölf Zeilen; sie ist äußerlich und innerlich, zweistrophig aufgebaut. Dieses nimmt man am besten nicht nur flüchtig zur Kenntnis, sondern eignet es sich wesentlich an. Dann hat man zum Ganzen das sachlich-wirkliche Verhältnis, das ein Architekt zu einem von ihm durchschauten Bauwerk besitzt, das er ja viel besser versteht als der gewöhnliche Mensch, der einen gestalteten Raum nur „erlebt“, ohne seine Form, ohne also auch das Wesen ganz zu ergründen.

Wohl ist es wahr, daß man ein Ganzes immer besser durch Kenntnis der Tiefe versteht; es ist aber auch wahr, daß man Teile immer besser durch Kenntnis des Ganzen versteht, dann nämlich, wenn es sich um einen Organismus handelt, und ein Organismus, ein geistiger, liegt in dem zur Rede stehenden Gebete vor. Man kann es in seiner Weise inspiriert nennen, und diese seine Inspiration ist, von einer Seite, an dem gezeigten Bau des Ganzen ersichtlich.

Doch mit solchen Hinweisen ist nur Vorbereitendes gesagt; denn Meditieren heißt, nicht bloß sich über etwas Gedanken machen, sondern sich einer Wesenswirkung hingeben. Meditieren heißt auch nicht, den Gedanken eines andern folgen, sondern selber geistig handeln; das Gebet „Seele Christi, heilige mich!“ ist somit nicht selbst eine Meditation, sondern eine Meditationsformel; diese kann ein Meditierender und nur ein solcher zur Meditation machen; für alle anderen bleibt sie Formel oder Gebetsvorlage. Doch nun zum Einzelnen!

„Seele Christi, heilige mich!“ Mit diesen Worten, dieser Wahrheit, diesem Anliegen gilt es, sich zunächst allein und möglichst gesammelt zu befassen. Es ist gut, sich von der Seele Christi und auch vom Wesen der Heiligkeit Vorstellungen oder Gedanken zu bilden. Da es sich aber beim Meditieren nicht um Zuwachs an Kenntnissen, sondern um Wesenswirksamkeit handelt, sind hier keineswegs detaillierte theologische Vorkenntnisse vonnöten; nötig ist nur, daß man keine falschen Vorstellungen und Gedanken einfüge; in dieser Gefahr wird aber niemand sein, der sich in schlichtem, aufrichtigem Glauben veranlaßt sieht, um Heiligung durch die Seele Christi zu bitten.

Die Seele Christi darf man wohl als seinen Wesenkern bezeichnen, als Mitte seiner erlösenden und heiligenden Wirksamkeit, der wir auch mit dem Gedanken Seines heiligsten Herzens zu nahen suchen. Dieser Wesenkern möge in den unseren hereinwirken, möge uns heiligen, d. h. an seinem Wesen teilnehmen lassen! Das ist ein jedem Gläubigen geläufiger Gedanke, den wir oft, besonders beim Empfang der heiligen Kommunion in uns zu beleben suchen. „Geistige Kommunion“ aber ist jederzeit und überall möglich. Die Seele Christi ist für uns immer erreichbar; sie kann stets an jedem Ort um Einwirkung, um Erfüllung gebeten werden.

Nachdem man sich die Seele Christi so klar und leuchtend wie nur möglich vorgestellt hat, kommt nun alles darauf an, daß man das „heilige mich!“ nicht nur mit

dem Verstand, erst recht nicht nur gefühlsmäßig sage, sondern daß man sich über alles Sagbare erhebe und oberhalb aller Worte mit Herz und Geist der von der Seele Christi ausgehenden Heiligung überlasse. Wie man sich, erkühlt, plötzlich herscheinenden wärmenden Sonnenstrahlen überläßt! Wie man sich, ermüdet, einem guten Lager anvertraut! Wie man sich, nach langem Harren, der Gegenwart eines geliebten Menschen freut. Da werden auch nicht mehr Vorstellungen und Gedanken benötigt, sondern Wesen gibt sich an Wesen hin. Was Hingabe, Hingabe des eigenen Wesens, der eigenen Seele, des eigenen Herzens an die Seele Christi besagt, kann nicht mehr zureichend beschrieben, sondern nurmehr erfahren werden. Hier ist das Feld der Übung, der Übung der Kräfte des Herzens, die von keinen verstandesmäßigen Überlegungen ersetzt werden können.

In der Wirklichkeit, von der die erste Zeile der Formel spricht, kann man also verharren, mit Ruhe, und diese Ruhe ist der Schlüssel, der ihr Geheimnis erschließt, das sich durch die Worte nur andeutet. In dieser Hingabe an den Reichtum des inneren Lebens Christi, an die Fülle seines strömenden Lebens, seiner Reinheit, seiner Demut, seiner Geduld, seines Starkmutes, seiner Liebe und Barmherzigkeit wird die eigene Seele mit Reinheit und Demut und Geduld und Starkmut und Liebe und Barmherzigkeit, kurz mit Heiligkeit erfüllt.

Aus einem einsichtigen Grunde wird die Seele Christi, nicht sein Gesamt-Wesen, nicht seine Gesamt-Person, angerufen. Katholisches Denken ist „realistisch“, und mit Recht werden „Seele“, „Leib“, „Blut“, „Wasser“ und „Leiden“ unterschieden. Obwohl von Christus im Grunde nur eine einzige Wirksamkeit ausgeht, besitzt diese doch besondere Züge (das eine weiße Licht und die verschiedenen Farben des Farbenbogens!). Die Seele Christi ist es nun, von der wir in besonderer Weise die „Heiligkeit“ erbitten dürfen. Denn sie ist nicht nur mit der Fülle geschaffener Gnaden angefüllt, sondern auch mit der wesentlichen unerschaffenen Heiligkeit Gottes aufgrund der Person-Einheit aufs innigste verbunden.

*„Leib Christi, erlöse mich!“* Wiederum ist es zunächst gut, sich über Christi Leib und auch über das Wesen der Erlösung glaubensmäßig gut begründete Gedanken zu machen. Hier ist vor allem die Inkarnation des Gottmenschen zu bedenken. Heilig war und ist der Logos auch ohne seine Inkarnation; Kräfte der Heiligung sind Gott auch schon vor dem „Et incarnatus est“ entströmt. Die Erlösung des Menschen aber ist durch die Inkarnation geschehen: Christus hat nicht nur eine menschliche Seele, sondern einen menschlichen Leib angenommen. Er hat leiblich für uns gelitten, ist leiblich für uns gestorben, ist leiblich aus dem Grabe erstanden. Hierher gehört alles, was Christus im Leibe und durch den Leib gewirkt hat und noch wirkt. Denn Er wirkt weiter bis ins Leibliche hinein. Jedes heilige Meßopfer, jedes Tabernakel verkündigt und vermittelt die bis in das Leibliche reichende Erlöserwirksamkeit Christi. Christus hat uns erlöst und erlöst uns — leiblich. In der heiligen Kommunion empfangen wir seinen Leib, den ewigen, ewig-lebendigen, den Auferstehungsleib. Wir tragen hienieden noch einen „Leib des Todes“, wie Paulus ihn nennt; wir sollen aber am „Leben“ des verklärten Christus teilgewinnen. Was in der Auferstehung des Fleisches dureinst vollendet wird, darf und soll schon hier auf Erden vorbereitet werden.

Die Kraft, die von Christus auf uns, auf unseren Leib ausstrahlt, ist nun zwar wesentlich und zunächst die Wirkung seiner Seele; diese wirkt aber durch den Leib. Und ebenso wirkt der Leib Christi zunächst auf unsere Seele, aber über die Seele auch auf unseren Leib, auf seine Willfähigkeit und Behendigkeit zu allem Guten, insbesondere auch auf seine Opferbereitschaft. Das kann man nun auch im einzelnen durchdenken, indem man betet: Sein Haupt wirke auf mein Haupt! Sein Herz wirke auf mein Herz! Seine Hände mögen wirken auf meine Hände! Seine Füße mögen wirken auf meine Füße! Man darf Christus sogar seine besonderen leiblichen Mängel hinhalten, um sie der erlösenden Kraft seines gemarterten Leibes auszusetzen. Wird nicht gerade hierin unser Leib in besonderer Weise ein Nachbild des leidenden und sterbenden Herrn werden können, so daß man die Wunden des eigenen Leibes als Wundmale des Herrn selbst spürt? Solche und ähnliche Gedanken können der Meditation „Leib Christi, erlöse mich!“ vorausgehen.

In der Meditation selbst soll man sich aber über die Reflexion erheben und das Bewußtsein vom Verstand auf das Herz, schließlich auf den ganzen Menschen erweitern. Alles, was über die Erlösung des Menschen durch den Leib Christi gedacht werden kann, muß nun zu einer überrationalen Hingabe führen: der Leib Christi kann nicht nur in der sakramentalen Kommunion genossen, sondern auch in der geistigen Kommunion gewissermaßen eingeatmet werden. Wer z. B. 10 Minuten lang seine Hände, wörtlich gemeint, der bildenden Wirksamkeit der Hände Christi hingibt, wird so bald nichts Böses mit ihnen tun können. Wahrscheinlich sind hier der Möglichkeiten so viele, wie wir gläubige Christen sind, und der Gedanke „Leib Christi, erlöse mich!“ ist unendlicher Wirksamkeiten fähig. Heiligung (so könnte man etwa sagen) ist wesentlich Einstrom von oben; Erlösung ist Loslösung von dem aus der Vergangenheit her wirkenden Bösen, Ersetzung eines Todgeweihten durch Ewig-Lebendiges, nicht nur im Bewußtsein, sondern im ganzen Sein, also auch leiblich. In der Meditation handelt es sich um die innere Aneignung, um die geistige Kommunion, um die bewußte Arbeit an dem Zustand, in dem wir Christus recht aufnehmen können.

*„Blut Christi, tränke mich!“* Damit man dieses Anliegen recht im Herzen bewege, ist es nötig, zwischen Leib und Blut zu unterscheiden. Christus hat die heilige Eucharistie unter zweifacher Gestalt eingesetzt und uns zum Genusse seines Leibes und seines Blutes gesondert eingeladen. Nun wissen wir zwar aus dem Glauben, daß wir mit der heiligen Hostie, mit dem Leibe des Herrn zugleich auch sein heilig Blut empfangen. Damit ist sicherlich objektiv die Wahrheit gesagt, aber ohne sich die Verschiedenheit der Wirkungsweisen von Leib und Blut vorzustellen, kann man mit dem dritten Anliegen der Formel meditativ nicht umgehen. Den erwähnten Unterschied erkennt man am ehesten durch die Betrachtung des menschlichen Leibes selbst, der auch stets und überall das Blut in sich birgt und ohne das ihn durchströmende Blut nicht bestehen könnte. Es ist gut, soweit es ohne physiologische Sonderkenntnis möglich ist, Vorstellungen darüber zu gewinnen, was das Blut im Leibe und im Verhältnis zum Leibe seinem Wesen nach ist. Es kommt hier darauf an, unser alltägliches Wissen darüber zu beleben und dann aus dem nur natürlichen Bereich auf den ganzen Menschen unter Einschluß des übernatürlichen Lebens anzuwenden.

Der Leib Christi erlöst uns von dem Leibe des Todes; das Blut Christi belebt uns,

damit wir nun dem Zukünftigen besser dienen können. Das Gebet verwendet den Ausdruck „tränken“. Wie belebt sich eine ausgedörrte Pflanze, wenn sie das ihr nötige Wasser erhält! Wie lebt der ganze Mensch auf, der, ausgedürstet, „nicht mehr konnte“ und nun seinen Durst löschen kann! So gibt es auch einen Durst nach dem ewigen Wasser, so einen Durst nach dem — Blute Christi. Solche Gedanken sollten zunächst ruhig, gründlich bedacht werden; sie bereiten die Meditation vor.

Dann aber kommt alles auf die persönliche Anwendung an; man soll sich, wie vordem, der Wirksamkeit Christi überlassen. Es muß also der Durst nach dieser Wirksamkeit bewußt gemacht und, nach Möglichkeit, in beharrlicher Besinnung verstärkt werden. Dann kann man das Blut des Heilandes, das ja wie sein Leib sich jederzeit mitzuteilen bereit ist, aufzunehmen trachten. Theologische Erwägungen und Spekulationen, die immer nur die Lehre des sich offenbarenden Gottes, nicht das göttliche Leben selbst vermitteln, muß man hier hinter sich lassen; es kommt auf die persönliche Begegnung mit dem Gottmenschen, auf die Durchdringung unseres Lebens durch Christus an; diese kann sogar Wirklichkeit werden, wenn dem Begnadeten selbst die Möglichkeit des zureichenden Ausdrucks fehlt. Der Wirklichkeit des Blutes Christi muß man sich hingeben, ohne ein anderes Anliegen zu haben, als daß es in uns einströme, selbstlos, wie das Okular eines Teleskopes, das den Strahl eines Sternes aufnimmt. In der Hingabe liegt das, was der Mensch zum „Tränken“ dazu tun kann; er kann aber in Augenblicken der Begnadung das Getränkterwerden auch erfahren, und diese Erfahrung braucht nicht auf die sakramentale Kommunion beschränkt zu bleiben; jeder darf ihr durch meditative Bemühung vorzuarbeiten suchen. Jede der zehn Gebetsanliegen der zur Rede stehenden Formel gleicht einem Brunnen; aus jedem kann man für sich Wasser schöpfen, und man vermag es um so besser, je tiefer man Wesensruhe gewinnt und in der jeweils angedeuteten Wahrheit, nicht etwa vornehmlich in Gefühlen, lebt. Die Wendung zur „Seele“, die Wendung zum „Leibe“ und die Wendung zum „Blute“ Christi wollen Verschiedenes aufrufen und erschließen; es handelt sich nicht um „lyrische“ Wiederholung frommer Regungen, sondern um unterschiedliche Nutzung verschiedener göttlicher Wirksamkeiten. Dem hat stets sowohl die Vorbereitung wie die Meditation selbst zu entsprechen.

„Wasser der Seite, wasche mich!“ Auch diese Bitte bezeichnet ein neues, ein besonderes Anliegen, dessen Wesentliches in den vorhergehenden nicht aufgerufen wird. Das Wasser ist einst aus Christi Seitenwunde geflossen, auch ein lebendiges Zeichen seines göttlichen Opferwirkens. Hier wird mit ihm vornehmlich die Vorstellung der reinigenden Kraft verbunden. Diese Vorstellung sollte nicht nur dem einst auf Golgotha Geschehenen gelten; der Leib Christi opfert sich fortwirkend; das Blut Christi strömt fortwirkend; das einmal und einst auf Erden Geschehene hat eine ewig weiterwirkende Form gefunden. So strömt auch im Geiste, d. h. in der Spendung des Heiligen Geistes, das Wasser der Seite Christi fortwirkend. Dieses Wasser möge mich waschen! Es liegt nahe, hier besonders an das reinigende Wasser der Taufe zu denken. „Wasser der Seite Christi, wasche mich!“ erscheint von da aus als Erneuerung des Taufgelübdes. Da wir uns aber immer wieder mit der Sünde verunreinigen, bedürfen wir auch immer wieder der Reinigung. Ununterbrochen strömt dieses Wasser, um uns gereinigt mit fortzutragen ins Ewige Leben. — Nach

solchen und ähnlichen vorbereitenden Gedanken beginnt die eigentliche Meditation.

Man stelle sich einfach, glaubend, geöffnet, hoffend unter das Kreuz, das, solange zu Erlösendes, zu Tränkendes, zu Waschendes vorhanden ist, immer noch steht. Jedes Bild des Kreuzes, in Kirche und Kapelle, am Wegrand oder im einzelnen Hause, deutet auf das immer noch aufgerichtete Kreuz Christi, an dem Er sich „unblutigerweise“ weiterhin opfert. Jeder darf unter dieses Kreuz treten; jeder darf, jeder sollte es so offen und hingebungsvoll betrachten, wie es nur möglich ist. Unendliches ist hier zu schauen und zu empfangen. Im Zusammenhang der vorgeschlagenen Meditation ist es wesentlich, die bloße Vorstellung von Waschen und Gewaschenwerden unter sich zu bringen (nicht auszuschalten!) und deren geistige Wirklichkeit zu suchen. Es steht nicht in des Menschen Macht, das innere Fühlen dieser Wirksamkeit zu erzeugen — das ist Gnade; er darf aber wissen, daß sich dieses Fühlen und Verkosten, von dem die Heiligen sprechen, nicht als ausschließlicher Sinn, aber als Geschenk der Gnade in dem Anliegen „Wasser der Seite, wasche mich!“ einstellen kann, und daß es die Bürgschaft dafür wäre, daß die Meditation von menschlicher und von göttlicher Seite vollendet ist.

„Leiden Christi, stärke mich!“ So lautet das fünfte Anliegen. Das Leiden Christi wird in ihm, mit Recht, als in sich selbst bestehende Wirklichkeit und Kraftquelle angesprochen. Das Leiden Christi *war* nicht nur, sondern *ist*, und es *ist* nicht nur, weil es *war*, sondern weil es fortwährt. Das Leiden Christi naht uns wesentlich in zweifacher Gestalt: wir können an das denken, was Christus auf Erden einst für uns gelitten hat, und wir können uns vorzustellen suchen, was Er danach und gegenwärtig in uns leidet. Zu dem Ersten leiten uns viele religiöse Übungen an; auf das Zweite deuten die Beleidigungen hin, die Gott und Christus durch die Menschheit zugefügt wurden und werden. Auch der hl. Paulus denkt daran, wenn er schreibt: „Ich freue mich in den Leiden für euch und ersetze an meinem Fleische, was an dem Leiden Christi für seinen Leib, welcher die Kirche ist, mangelt“ (Kol 1, 24). Wer mit den Worten „Leiden Christi, stärke mich!“ meditativ umgehen will, muß sich aber dieses Leiden zureichend vergegenwärtigen, muß es mit seinem gläubigen Verstehen zu erfassen streben. Als Folge davon ergibt sich von selbst, daß Christi Leiden als Quelle der Kraft gedacht wird.

In der Meditation handelt es sich nun darum, die eigene Seele der vorgedachten Wahrheit zu eröffnen und sich von ihr ergreifen zu lassen, und dies geschieht wieder durch die ungestörte Betrachtung und Hingabe. Das „stärke mich!“ braucht dabei auf die Dauer kaum eigens bedacht zu werden; die Stärkung ereignet sich in jedem Herzen, das sich hingebender Betrachtung des Leidens Christi weiht, von selbst. Und auch das wird niemandem, der dieses vollbringt, zweifelhaft sein, wozu die Stärkung gesucht und gegeben wird; sie wird gesucht und gegeben für das Tragen unseres Lebenskreuzes, für das Erfüllen des Willens Gottes, für das Mit-Leiden im Sinne des angeführten Pauluswortes. Unser Anliegen soll in der Meditation die Seele nicht nur als Gedanke und Gefühl in gewohnter Art eben nur so dahinziehen, sondern die Seele ausfüllen. Die sonst weiterstürmenden Regungen sollen sich sammeln und die Kraft der Aufnahme für die einströmende Kraft Gottes verstärken. Dazu ist, wie immer, erhöhte Sammlung notwendig. Was man sonst vielfältig ausgebreitet und zerstreut weiß, denkt, fühlt, soll möglichst wie viele Rinnale in einem Brunnen ge-

sammelt werden. Freilich kann der Mensch die Stärkung durch das Leiden Christi nur vorbereiten und erbitten, nicht seinerseits verwirklichen. Aber seine Mitarbeit in der Weise seiner natürlichen Kräfte ist erforderlich.

Seele, Leib und Blut des Gottmenschen mögen das menschliche Wesen erfüllen! Das Wasser Seiner Seite möge die verderbliche Nachwirkung des Vergangenen tilgen! Sein heiliges Leiden möge uns die Kraft geben, in Zukunft Seinem Auftrag entsprechend besser zu leben! In den fünf Bitten wird ein geschlossener Kreis abgeschritten.

So ist es sinnvoll, daß den fünf Bitten eine zusammenfassende, abschließende folgt, die sich nun unmittelbar an die Person des Gottmenschen wendet: „Gütigster Jesus, erhöre mich!“ Diese Bitte fügt zum Inhalt der vorangegangenen nichts Neues hinzu. Sie bekräftigt, und man kann in sie die vorherigen Anliegen alle hereinnehmen. Auch dieses kann und sollte geschehen, ohne daß man in gewohnter Art forteilt. Auch auf der Zusammenfassung kann der Blick verweilen. Das Verweilen ist es ja, worauf es bei jeder meditativen Betrachtung wesentlich ankommt. In der Ruhe des Herzens, des Geistes kann manches erblühen, was schwerlich je in uns einzieht, wenn wir nur das Richtige oder Wahre verstandesmäßig denken und glauben. Wer will, kann an dieser Stelle über die Güte Jesu nachsinnen, wozu das Evangelium, die Geschichte der Kirche und auch das eigene Leben jedes Menschen geradezu unüberschaubaren Stoff bietet. Es ist somit möglich, den fünf Meditationen in entsprechender Art eine sechste folgen zu lassen. Wesentlich im Zusammenhang des Ganzen ist an der sechsten Zeile indessen, daß sie den Gehalt der vorausgegangenen zusammenfaßt.

Das ist der erste Teil der Meditationsformel. Daß an ihrem Ende, unerwartet und wunderbar wie plötzlich durch Wolken brechendes Sonnenlicht, der persönliche Anruf steht, nachdem fünfmal nur eine, wenn man so sagen darf, Teilwirksamkeit Christi angerufen wurde, das ist nun über alles Begreifen beglückend.

Bevor nun vom zweiten Teil der Formel die Rede ist, möge man bedenken: nicht eine einzige unterscheidende Beschreibung trifft hier das Wesen vollständig. Das kann nicht anders sein, da alle — Einzelheiten ineinander übergehen. Es ist nicht der Sinn dieses Gebetes, theologische Wahrheiten begrifflich zu präzisieren. Daher kann stets alles auch anders, nämlich von anderen Gesichtspunkten gesehen und entsprechend gesagt werden. Dies vorausgeschickt gilt dann aber doch: der erste Teil der Meditationsformel handelt wesentlich von Gegenwärtigem, bzw. von der Vergangenheit bis zum Augenblick der Gegenwart hin; der zweite handelt wesentlich vom Schicksal und vom Bestehen der Zukunft. Die einzelnen Sätze des zweiten Teils sind infolgedessen nicht so konkret wie die ersten fünf Bitten; es wird mehr in allgemeiner Art die Hilfe Christi angerufen, aber auch die nun folgenden Bitten können jeweils einzeln als Meditationsformeln gebraucht werden.

„Verbirg in Deine Wunden mich!“ In die Wunden des auf Golgotha Gekreuzigten kann sich der Mensch nicht bergen. Es wäre auch nicht gut, hier nur bildlich, „in übertragenem Sinne“ zu denken; dann fehlte dem Gedanken die volle Wirklichkeit, die immer Voraussetzung des rechten Meditierens ist. Solange aber Leiden Christi vorhanden ist, solange sind auch seine Wunden da, und von diesen, den wirklichen,

mag man sich ein Bild machen und dieses als Eingang der meditativen Hingabe nutzen.

Christus hat einst gesagt, er habe gern Jerusalem bei sich bergen wollen „wie eine Henne ihre Küchlein“ (Mt 23, 37). Hiermit hat Er selbst das Recht gegeben, seine Gestalt groß und umfassend zu denken. Und es ist möglich und berechtigt, die Wunden des allwaltenden Christus als etwas Bergendes, wirklich und wörtlich auf die ganze eigene Existenz beziehbar, vorzustellen. Denkt und fühlt man hier konkret — und niemals sollte bloßes Gefühl in der Meditation walten —, so kann man sich nicht in allen Wunden Christi geborgen vorstellen, sondern nur in einer. Mir wurde erst später und dann ganz deutlich, daß ich immer an die Seitenwunde gedacht hatte; doch kann dies wohl jeder halten, wie es ihm persönlich gemäß ist. Jedenfalls muß das Anliegen des Geborgenwerdens erst klar bedacht sein, ehe die Hingabe an die Wahrheit einsetzt. In der meditativen Betrachtung soll und kann sich die Hingabe dann vertiefen und eine angemessene Zeitlang die Seele, den Geist erfüllen. Sie kann zu innerem Trost im Sinne des gnadenhaften Erfüllens hinführen; doch ist dies immer Geschenk, kein unmittelbar anzustrebendes Ziel.

Die Bitte „Verberg in Deine Wunden mich!“ ähnelt den fünf Bitten der ersten Strophe dadurch, daß auch sie auf ein ewig-gegenwärtiges Sein bezogen werden kann; denn die Wunden *sind*, so wie die Seele, der Leib, das Blut, das Wasser der Seite und das Leiden Christi — *sind*. Noch im Himmel, am Leib des Verklärten, währen sie, umgestaltet in kostbare, leuchtende Gefäße. Die folgenden vier Bitten sind in dieser Art auf kein bestimmtes Sein beziehbar; ruhevoller Umgang mit jeder einzelnen ist zwar auch möglich; eine Meditation in der Art der bis hierher besprochenen ist indessen kaum aufzubauen. Die letzten vier Bitten können daher mit weniger Worten als die vorigen besprochen werden.

„*Von Dir laß nimmer scheiden mich!*“ — Es waltet hier die Vorstellung des von Christus Weggezogenwerdens. Tatsächlich sind wir ja immer in Gefahr, durch unsere schwache Natur, durch die Welt, durch den Versucher dem Herrn entfremdet, ja untreu zu werden. Ohne die haltende Gnade zieht es uns in einem fort von der schützenden und bergenden Seite Christi weg. Dieser Vorstellung arbeitet die Meditation dadurch entgegen, daß der Beter Christi Hand ergreift und sich an ihn festklammert, als ob er in einem fort sagen wollte: Halte mich, bis er ‚weiß‘: Er hält mich und läßt mich nicht, solange ich bitte: „Von Dir laß nimmer scheiden mich!“

„*Vor dem bösen Feinde beschütze mich!*“ Hier gilt das Nämliche. Auch hier durchdringt sich Willensentschluß mit der Bitte um göttliche Hilfe im Lebenskampf. Man soll niemals in der Meditation negative Gedanken oder Vorstellungen verwenden. Der „böse Feind“ darf, auch wenn es im Willen zur Abwehr geschieht, kein Meditationsgegenstand sein. Der Erzengel Michael dürfte es sein, der den Drachen besiegt, niemals der Drache selbst... .

„*In der Todesstunde rufe mich!*“ Diese Worte setzen das einmal angeklingene Anliegen fort und führen es bis zu seiner äußersten Zusitzung. Es geht um Tod und Leben, um eine letzte, unwiederholbare Entscheidung. Wie sich Christus in unserer Todesstunde zu uns stellen wird, das ist, trotz unseres Eifers, in die Hand Christi gelegt. Denn wir bleiben „unnütze Knechte“. Der Himmel kann nie im menschlichen Sinn verdient, sondern nur erbeten werden. Darum unsere Bitte: „In der

Todesstunde rufe mich!“ Die Bitte ist immer aktuell, weil wir ständig in Todesgefahr leben. Der Meditierende ruft die Situation der Entscheidung in sich wach, oder löst die Angst durch vertrauensvolle Bitten, je nach seiner persönlichen Lage.

„Und laß dann zu Dir kommen mich!“ Auch hier ist Ähnliches zu bedenken. Die Worte sind eine Bitte, die gefühlswarm und willensstark vorgebracht werden darf. Sie erwecken die Vorstellung des Hingezogenwerdens oder des Hineilens in die bergen-de Hut, so wie ein verängstigtes Kind den ausgebreiteten Armen seiner Mutter zuflieht. Es ist ein Zur-Ruhe-Kommen, ein Ende. Friede und Freude!

Ersichtlich sind die fünf Anliegen des zweiten Teils mehr auf die Zukunft gerichtet als die des ersten. Eine Ausnahme stellt nur die erste („Verborg in Deine Wunden mich!“) dar; diese Bitte ist Übergang vom ersten zum zweiten Teil und könnte in diesem an keiner anderen Stelle stehen als am Beginn. Auch der Abschluß der Gesamtformel („Auf daß mit allen Heiligen Dich ich loben möge ewiglich!“) kann sinnvollerweise eher gebetet als meditiert werden, weil sein Inhalt ein Zuendegekommenes bedeutet, die Vorstellung des Ziels, der Fülle wachruft, das uns noch nicht gegeben ist, da wir noch Kämpfende und Ringende und noch unterwegs sind. Man kann über die „letzten Dinge“, über alles Eschatologische, soweit durch Christus und die Kirche Gewißheit darüber besteht, meditieren, aber nicht über etwas nicht Gewisses, und was in Zukunft mit dem einzelnen Menschen geschieht, steht nicht in dessen Wissen. Zur Meditation im eigentlichen Sinne des Wortes ist somit der erste Teil der Formel mehr geeignet als der zweite. Und dem persönlichen Anruf der sechsten Zeile entspricht die Zukunfts-Hoffnung der zwölften (und dreizehnten). Die Formel ist ein Wundergebild. Dieses kann sich aber nur der tätigen Betrachtung, niemals bloß theoretischer Würdigung erschließen. Und wie soll man mit der Formel umgehen?

Es wird bei den einzelnen Menschen ganz verschieden sein, wie lange sie die Aufmerksamkeit bei einem einzelnen der in dem Gebet enthaltenen Gedanken zu halten vermögen. Nachhelfen kann man jeweils durch die Vorstellungen und Gedanken, die der Meditation voranzugehen haben, also auch zu ihrer Belebung wieder herangezogen werden können. Wir sind heute allermeist nur einer gewissen Konzentration auf irdische Belange, etwa im Berufsleben, nur einer gewissen Aufmerksamkeit in Kirche oder Kapelle fähig, nicht der Sammlung, die wir, ohne äußere Hilfe, durch Eigentätigkeit aufbringen müssen. Gerade deswegen ist jede Bemühung in dieser Richtung gut. Jeder Kampf gegen die Zerstreuung ist in dieser mit teuflischer Macht zerstreuenden Zeit wichtig. Und wenn man nie dahin käme, auch nur die zwölf Zeilen der Formel zu beten, ohne daß ein Zwischengedanke kommt.

Es gibt daher hier keine allgemeine Weisung und auch kein Mindestmaß, das erreicht werden müßte. Allgemein darf gesagt werden: Man verweile bei den einzelnen Sätzen so lange, aber auch nur so lange, wie es ohne Gewalt möglich und wie es spürbar fruchtbar ist. Während also der eine durch Tage hin mit einer einzelnen Bitte umgehen kann, wird ein anderer immer wieder alle zwölf Zeilen auf einmal vornehmen müssen (und dürfen). Der eine wird auch diesem, der andere jenem Anliegen von den zehn, die es im ganzen sind, mehr und leichter entnehmen können. Dem kann man nachgeben. Denn es handelt sich nicht um Training und Geistesakro-

batik, sondern um Fruchtbarkeit, und diese ist je bei den einzelnen bereits in den Voraussetzungen verschieden.

Niemals sollte der meditative Umgang mit der Formel zu ihrer Auflösung führen. Wie viel man sich mit den Teilen befassen mag, immer wieder fasse man zusammen und gehe das Ganze durch! Es ist, wie dargetan, ein Organismus, dessen Teile zusammengehören. Man wird aber erfahren, daß das Ganze lebendiger wirkt, wenn man die Kraft des Betens, der Hingabe mit Sammlung an den Einzelteilen geübt hat. Menschliches Tun bereitet zwar den Einstrom der Gnade stets nur vor; aber es bereitet ihn eben auch vor. — „Schaffet, daß ihr selig werdet . . . , denn Gott wirkt in euch!“

Zum Abschluß: Da der erste Teil der Formel offenbar mehr der Gegenwart, der zweite offenbar mehr der Zukunft gilt, ist in ihr das gleiche Strukturgesetz wirksam, das sich auch bei der Anrufung der Mutter Gottes im Rosenkranz zeigt: „Bitte für uns, jetzt und in der Stunde unseres Todes!“ — „Seele Christi, heilige mich, Leib Christi, erlöse mich, Blut Christi, tränke mich, Wasser der Seite Christi, wasche mich, Leiden Christi, stärke mich!“, das alles ist „jetzt“. „Verbirg in Deine Wunden mich, von Dir laß niemals scheiden mich, vor dem bösen Feinde beschütze mich, in der Todesstunde rufe mich, und laß dann zu Dir kommen mich!“, das ist, zusammengefaßt gesagt, „in der Stunde unseres Todes“. Mögen wir, mit allen Heiligen, Gott in Ewigkeit loben dürfen!