

EINÜBUNG UND WEISUNG

Ein Meditationskreuz

In „Des Knaben Wunderhorn“, der von Achim von Arnim und Clemens Brentano geschaffenen Sammlung alten, im Volksmund überlieferten Liedgutes, findet sich ein kleines Lied, das die Überschrift trägt „Urlicht“. Das kleine Lied, das Gustav Mahler vertont hat (1894), lautet:

O Röschen rot!
Der Mensch liegt in größter Not,
Der Mensch liegt in größter Pein,
Je lieber möchte ich im Himmel sein.
Da kam ich auf einen breiten Weg,
Da kam ein Engelein und wollt mich abweisen.
Ach nein, ich ließ mich nicht abweisen.
Ich bin von Gott, ich will wieder zu Gott.
Der liebe Gott wird mir ein Lichtchen geben,
Wird leuchten mir bis in das ewig selig Leben.

Das Lied spricht in volkstümlicher Sprache eine Ursehnsucht, eine Urerfahrung des Menschen aus. Es gibt im Menschen ein „Urlicht“, das von Gott kommt. Von diesem Ur-Symbol wollen wir für unser Meditationskreuz ausgehen.

Wir nehmen uns für diese Meditation jeden Tag etwa zwanzig Minuten Zeit. Diese Meditation kann als tägliches Exerzitium im Sinne einer „Verwandlungsübung“ geeignet sein, die durchaus christliches Gebet werden kann¹.

Wir suchen einen Raum auf, in dem wir ungestört sind. Wir beginnen stehend, zum Kreuz hingewandt, mit einem großen Kreuzzeichen. Dann setzen wir uns hin, ruhig und entspannt, entweder im sogenannten Zen-Sitz oder im Fersensitz oder auf einen Stuhl, auf dem wir aufrecht sitzen können. Unter Umständen erhöhen wir den Stuhl durch ein Kissen so, daß die Knie etwas tiefer sind als das Becken. So kann der Atem in der Zwerchfellatmung frei und ruhig strömen. Das Gebet soll ja auch leibhaftig vollzogen

¹ Sie ist eine Weiterführung der Anregung, die Silvia Ostertag in ihrem Buch „Einswerden mit sich selbst gibt“ (23). – Der Sinn für das tägliche Exerzitium ist heute wieder gewachsen. Ein Exerzitium, das der Sehnsucht nach Ganzheit entgegenkommt, nach Integration von Geist, Seele und Leib, von Intellekt und Sinnen, nach Erkenntnis und Bewältigung des „Schattens“, des dunklen Bruders unseres Lebens. Ein Exerzitium, das das Spürbewußtsein für die Wahrheitsstimme in mir freilegt; das den Aufbruch wieder erwecken kann. Vor allem aber ein Exerzitium, das mich wieder öffnet für die vertrauenspendende und läuternde Nähe dessen, der sagt: Ich bin bei dir! – Das bessere Exerzitium ist jenes, welches Leib und Sinne, Geist und Seele einbezieht. (Die Bedeutung des Raumes. Die Verwandlungskraft der wahrhaftigen Gebärde. Das Zulassen des rechten Atems in der rechten Haltung des Leibes.) – In den großen Ignatianischen Exerzitien, dem klassischen Exerzitium, geht es darum, daß der Christ durch die intensive Übung der Christusmeditation so zu sich selbst kommt, daß er seine Wahl treffen kann; daß er so frei, durchlässig wird für den Geist Christi, daß er seine Berufung erkennen und bejahen kann.

werden. Der Atem ist Symbol und Medium des Lebens („Gott hauchte ihm den Lebensatem ein“ Gen 2,7) Die Hände legen wir zu einer nach oben geöffneten Schale zusammen oder legen sie nach oben geöffnet auf die Knie.

Die Meditation beginnt mit der nach unten weisenden Kreuzrichtung (1). In ihr ist eingezeichnet eine Schale mit einem lebendigen Licht: Bild des Urlichts. Dieses Urlicht ist: das Angerufensein von Gott, das Auf-Gott-Angelegtsein des Menschen, die von Gott in den Menschen hineingelegte Ursehnsucht nach Gott, die Ebenbildlichkeit eines jeden Menschen, der von Gott geschenkte Vertrauensgrund, die tiefe Wahrheitsstimme in jedem Menschen, das Gehaltensein von Gott; das „Wesen“ des Menschen, d. h. die individuelle, unvertauschbare Weise, in der das Angerufensein von Gott in jedem Menschen durchkommen will („Mensch werde wesentlich; denn wenn die Welt vergeht, so fällt der Zufall weg; das Wesen das besteht“ Angelus Silesius).

Meister Eckhart sagt: „Ich habe eine Kraft in meiner Seele, die für Gott ganz und gar empfänglich ist. Ich bin des so gewiß, wie ich lebe . . .“ Und Tauler: „Der inwendige Mensch ist aus dem edlen Grunde der Gottheit herausgekommen und er ist dorthin wieder eingeladen und wieder gerufen und wird dahin wieder gezogen. Wie Gott im inwendigen Seelengrund Seinen Grund gelegt hat und da nun verborgen und bedeckt liegt – wer das finden und erkennen und schauen könnte, der wäre ohne allen Zweifel selig. Und wie immer auch der Mensch sein Gesicht abkehrt und irre geht, so hat er doch ein ewig Locken und Neigen hierhin und kann nirgends Rast finden, wie er es auch umgeht. Denn alle Dinge vermögen ihm nicht Genüge zu leisten außer diesem einen. Denn dies treibt und zieht ihn ständig in das Allerinnerste, ohne daß er es weiß: weil es sein Ziel ist; so wie alle Dinge nur zur Ruhe kommen an ihrem Platz.“

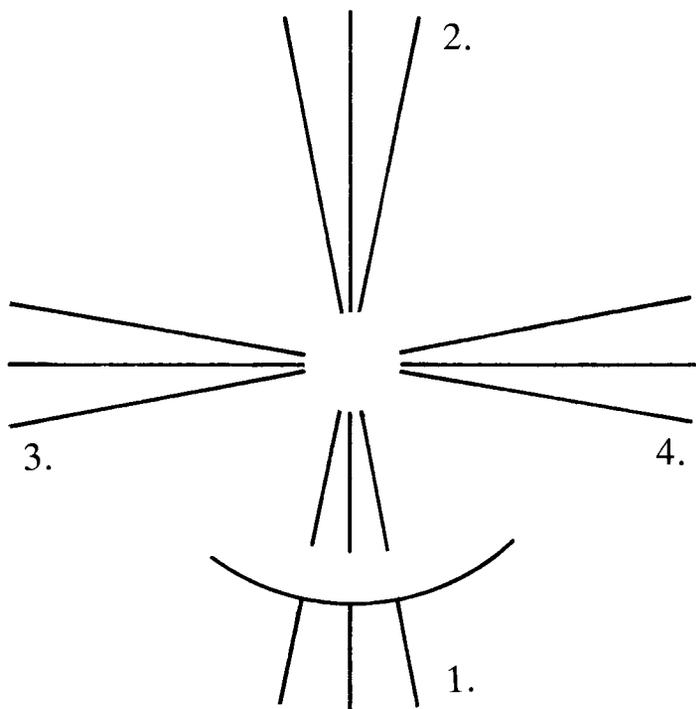
Ich kann die Meditation in diesem ersten Teil so beginnen: Ich schaue im inneren Bild die Schale mit dem lebendigen Licht. Was dieses Ursymbol bedeutet, das ist in mir! Ich lasse diese mir von Gott geschenkte Wirklichkeit des „Urlichtes“ in mir aufkommen, er-innere mich seiner.

Aber – und dies darf nicht beiseitegedrängt werden – in mir ist auch Dunkles, in mir sind Schattenkräfte, ja Chaotisches. Ein Meditierender berichtete: „Als ich in der Stille saß, war es, als wäre da eine Schale mit einem leuchtenden Kristall. Dann aber, nach einiger Zeit, war es, als lege eine schwarze Hand ihren Griff über diesen Kristall – ich erschrak.“ Der Beter von Psalm 139 weiß, daß Gottes Licht ihn bis auf den Grund seines Wesens erreicht: Du kennst mich bis auf den Grund! Aber dann steigt doch auch in ihm die Woge von Haß und Aggression auf: „Ich hasse sie mit glühendem Haß.“

Die Himmelsbrücke muß von *meiner* „Erde“ aufsteigen, von meinem Unten. So wie Jakobs Himmelsleiter von dem harten Stein aufstieg, auf dem er ruhte.

Aber immer wieder kehre ich von dem Wahrnehmen der aufkommenden Schattenkräfte zurück zum Meditieren der Schale mit dem Licht, zum Urlicht, zu dem guten Grund, den Gott in mir gelegt hat: das ist in mir, das bin ich!

Nun wendet sich die Meditation der entscheidenden Phase zu: der Blick nach oben (2). Ich sitze da mit offenen Händen. Und nun höre ich das Wort, das zu mir spricht: „Ich bin das Licht der Welt!“ Ich bin das Licht für dich! Ich nehme dieses Wort in mich auf, den Zuspruch des Lichtes, das Er ist. Ich erbitte dieses Wort, daß es mich erleuchte, verwandle.



*Führ, gütiges Licht, mich aus dem dunklen Graus,
führ du mich recht!*

*Die Nacht ist schwarz, und ich bin weit von Haus,
führ du mich recht!*

*Leucht' meinem Fuß, nicht daß das Letzte sich
mir schon enthüll, ein Schritt genügt für mich.*

*Nicht immer betete ich so, daß du
mich führtest recht;
ich liebte irrend eigne Pfade, nun
führ du mich recht!*

*Dem grellen Tag und meinem stolzen Sinn
– gedenk es nicht! – gab blindlings ich mich hin.*

*Du hast gesegnet in der Finsternis
mich lange schon,
führ mich durch Klippen, Moor und Heide, bis
die Nacht entflohn,
bis mich am Morgen grüßt vom Paradies
der Engel Liebe, die ich lang verließ.*

Kardinal Newman

Bei Gerhard Tersteegen (1697–1769) gibt es die Liedstrophe:

Du durchdringest alles;	und der Sonne stille halten,
laß dein' schönstes Lichte,	laß mich so still und froh
Herr, berühren mein Gesichte.	deine Strahlen fassen
Wie die zarten Blumen	und dich wirken lassen.
willig sich entfalten	

Andere Christusworte, die für dieses Beten geeignet sind: „Ich bin der gute Hirt“ (für dich). „Ich kenne die Meinen, und die Meinen kennen mich.“ „Ich bin bei euch alle Tage.“ „Wenn ich von der Erde erhöht bin, werde ich alle an mich ziehen.“ „Ja, ich komme bald“ – „Komm, Herr Jesus.“

Es ist ratsam, durch längere Zeit hindurch, durch mehrere Tage oder Wochen, bei einem dieser Worte zu bleiben und nicht zu schnell zu einem neuen Wort zu wechseln.

In dieser Vertikalen des Meditationskreuzes begegnet das „Urlicht“ in uns dem, der das Licht ist. Die Tiefe in uns wird angerufen von dem Wort: „Ich rufe dich bei deinem Namen, du bist mein!“ Die Tiefe in uns bekommt Richtung, wird erweckt zur Begegnung mit dem Du Gottes in Jesus Christus. Es geschieht das, was die Taufe grundgelegt hat: *illuminatio*, Erleuchtung.

In der dritten und vierten Phase der Meditation wenden wir uns der Horizontalen zu. Die Horizontale bedeutet unsere Geschichte, unsere Aufgabe in der Welt.

Hier ist zunächst zu bedenken, daß das Ich, das „Welt-Ich“ (Dürkheim) immer danach strebt, nur in dieser Horizontalen zu verbleiben. Es möchte in der Welt der greifbaren Wirklichkeiten sich anreichern, sich festsetzen, sich absichern, sich behaupten. Dann aber, wenn diese Horizontale allein vorherrschend in unserem Leben wird, besteht die große Gefahr, daß das „Urlicht“ in uns verdeckt und verschüttet wird; daß wir abgeschnitten werden vom Anruf und von den Kräften unseres „Wesens“; damit aber verlieren wir dann auch die Hör- und Wahrnehmungsfähigkeit für *das* Wort des Lebens, für *das* Licht der Welt. Unser Leben verkümmert, wird unheil, wird schließlich richtungslos, sinnlos. Wir sind dann vielleicht recht funktionsfähig in der Welt, aber in der Seele sind wir krank. –

Zuerst (3) geht der Blick in die Vergangenheit, sei es die Vergangenheit des gestrigen Tages, sei es eines größeren Lebensabschnittes. Das Licht, das in der ersten Hälfte der Meditation uns erhellt hat, fällt auf unsere Vergangenheit: auf das Empfangene, das zum Dank wird; auf das Versäumte, auf die Schuld, aus der die Vergebungsbitte aufsteigt; auf Begegnungen und Erfahrungen, die nun zur Fürbitte einladen.

Aus dieser Herkunft wende ich mich nun der Zukunft (4) zu: Blick auf das Kommende, Blick auf den Weg, der vor mir liegt. Herkommend von der Kraft dessen, was in der Vertikalen dieses Meditationskreuzes erfahren ist, herkommend von Gnade und Vergeltlichkeit der Vergangenheit erbitte ich die Zuversicht für die kommende Wegstrecke. Aber vor allem den Auftrag, das empfangene Licht weiterzuschicken: zu lieben!

Wir tun in dieser Horizontalen das, was Jer 6,16 sagt: „So spricht der Herr: Stellt euch an die Wege, und haltet Ausschau, fragt nach den Pfaden der Vorzeit, fragt, wo der Weg zum Guten liegt; geht auf ihm, so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.“

Wir beenden die Meditation stehend vor dem Kreuz mit einem Kreuzzeichen.

Johannes Bours, Münster