

Pieter-Paul Lembrechts SJ | Brüssel

geb. 1957, Mitarbeiter des
Jesuit Refugee Service Belgium

pieter-paul@jrsbelgium.org



Dem Namen Jesu zugewandt

Kontemplative Übungen nach Franz Jalics¹

In den letzten Jahren sind die Kontemplativen Übungen ausgehend von den deutschsprachigen Ländern im übrigen Europa und auch darüber hinaus bekannt geworden. Das 1994 erschienene Buch von Franz Jalics *Kontemplative Exerzitien* (KE) kennt bereits 16 Auflagen und wurde in dreizehn Sprachen übersetzt, darunter auch ins Chinesische.² Die Internetseite *kontemplation-in-aktion.de* zeigt, dass viele Menschen diese Weise des Betens praktizieren. Es besteht Interesse an den Kontemplativen Übungen, aber es gibt auch viel Unwissenheit und Missverständnisse – v.a. in ignatianischen Kreisen. Für mich sind die Kontemplativen Übungen, nach den Geistlichen Übungen von Ignatius, das größte Geschenk auf dem Wege des Gebetes. Ich begleite andere sowohl in den Geistlichen Übungen, als auch bei den Kontemplativen Übungen. Aus dieser Erfahrung heraus will ich Antworten geben auf einige Fragen, die Menschen zu dieser Gebetsmethode stellen.

Wer ist Franz Jalics?

Nach der Wahl von Papst Franziskus am 13. März 2013 geriet Franz Jalics rasch in die WeltPresse. Journalist(inn)en durchforsteten die Vergangenheit des neuen Papstes und stießen dabei auf einen peinlichen Zwischenfall. Jorge Mario Bergoglio war Provinzial der argentinischen Jesuiten in den 1970er Jahren, in der Zeit der Militärdiktatur von General Videla. Damals wurden zwei Jesuiten durch das

1 Der Artikel erschien unter dem Titel *De Contemplatieve Oefeningen van Franz Jalics* in Cardoner 2 (2017), 1–16; Übersetzung: Ludger van Bergen SJ; Bearbeitung: Anna Albinus.

2 F. Jalics, *Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet*. Würzburg ¹⁶2016.

Militär entführt, als sie sich in einem Armenviertel engagierten, darunter Jalics. Bergoglio, zu dieser Zeit konservativer als seine beiden Untergebenen (und viele andere argentinische Jesuiten), wurde vorgeworfen, seine Mitbrüder nicht ausreichend geschützt zu haben. Andere meinen, Bergoglio sei ein Pragmatiker, der auf seine Weise die beiden wieder frei bekam. Kurz nach der Papstwahl erklärte Jalics in einer Stellungnahme, dass Bergoglio und er sich vor langer Zeit versöhnt und den Zwischenfall abgeschlossen hätten.

Franz Jalics wurde 1927 in Budapest geboren. Er trat 1947 in die Gesellschaft Jesu ein, musste aber unter Druck des kommunistischen Regimes Ungarn schnell verlassen. Nach seiner Ausbildung dozierte er Fundamentaltheologie und Dogmatik in Buenos Aires. Zusammen mit seinem Mitbruder Orlando Yorio entschied er sich, unter den Armen zu leben. Deshalb wurden sie als Anhänger der linken Guerillas betrachtet und 1976 durch das Militär entführt. Fünf Monate wurden sie festgehalten. In dieser Zeit nahmen Jalics und sein Mitbruder Zuflucht im kontemplativen Gebet und dem fortwährenden Wiederholen des Namens Jesu. Die monatelange Gefangenschaft sollte auf die spätere Arbeit von Franz Jalics entscheidenden Einfluss ausüben.

Nach seiner Freilassung verließ Jalics Argentinien. Seit 1978 lebt er in Deutschland und gibt geistliche Übungen und Exerzitien in einem Stil, der auf seiner eigenen Lebenserfahrung gründet – die Kontemplativen Übungen. 1984 eröffnete er dafür das Haus Gries im Nordosten von Bayern. In diesem Haus, das unter die Verantwortlichkeit der Deutschen Jesuitenprovinz fällt, machen alljährlich Hunderte Menschen diese Kontemplativen Übungen.

Was sind Kontemplative Übungen?

Jalics zeigt einen Übungsweg, der sich ganz an Ignatius orientiert. Ignatius hat uns keinen Traktat über geistliches Leben hinterlassen, er hat uns Übungen gegeben: die Geistlichen Übungen. Er zeigt uns den Weg der Praxis. Das Büchlein *Geistliche Übungen* ist kein Lesebuch, sondern ein Arbeitsbuch, ein „Tu-Buch“. Es ist eine Anleitung bzw. ein Leitfaden, um jemanden zu begleiten beim Ausführen der Übungen. Jalics Buch ist ebenso für die Praxis geschrieben, ein Buch, das Schritt für Schritt in das kontemplative Gebet einführt. Kontemplation als das Schauen Gottes ist natürlich reine Gnade. Niemand kann durch eigene Anstrengung Gott schauen. Das einzige, was der/die Übende tun kann, ist, sich zu öffnen, um die Gabe zu empfangen, wenn sie angeboten wird. Das ist das Ziel jeglichen Übens. Ignatius nennt geistliche Übungen „jede Weise, die Seele darauf vorzubereiten und einzustellen“, um eine bestimmte Gnade zu empfangen (GÜ 1).

Unter den vielen Gestalten der Kontemplation ist das Beten mit dem Namen Jesus Christus eine Art und Weise des Betens, die seit dem frühen Christentum

praktiziert wird. Am Ursprung steht das Beten mit einem einzigen Wort, wie es die Wüstenväter im 4. Jh. in Ägypten und in Palästina übten. Johannes Cassian brachte diese Weise des Betens nach Westeuropa. Von Ägypten aus verbreitete sich die Gebetsform über den Berg Athos in den christlichen Osten, wo sie sich in der hesychastischen Tradition mit dem Namen Jesus verband. Zu den wichtigsten Elementen gehören: das Sitzen in Stille, das Wahrnehmen des Atems und des eigenen Körpers, namentlich der Handflächen, das innerliche Wiederholen des Namens Jesus Christus im Rhythmus des Ein- und Ausatmens. Das ist sehr einfach (was nicht sagen will: leicht): Du sitzt, du sammelst dich, und sagst innerlich beim Ausatmen „Jesus“, und beim Einatmen „Christus“. Das ist alles.

Im Namen Jesu ist seine ganze Person anwesend. Wenn du diesen Namen innerlich anrufst, trittst du mit Ihm in Beziehung. Der auferstandene Herr ist gegenwärtig und wirksam. Wenn du dich diesem Namen zuwendest, trittst du in einen neuen Raum ein: „Durch den Glauben wohne Christus in euren Herzen, in der Liebe verwurzelt und auf sie gegründet“ (Eph 3,17). Insbesondere für Jesuiten kann das Beten mit dem Namen Jesu, mit dem Ignatius seine Gesellschaft kennzeichnet sehen wollte, eine große Bedeutung haben.

Meditation oder Kontemplation?

Das Wort „Kontemplation“ hat bei verschiedenen Autoren oft eine andersartige Bedeutung, so wie das auch für das Wort „Meditation“ gilt. Seit dem Mittelalter bedeutet das Wort Meditation gewöhnlich das diskursive, argumentierende Gebet: einen Text oder ein Thema überdenken, versuchen zu verstehen, auf sich einwirken lassen. Bei der Kontemplation liegt die Betonung nicht auf der verstandesmäßigen Aktivität, sondern auf passiver Präsenz, auf schlichtem und unbefangenem Hinschauen. Kontemplation heißt Empfangen, Gott ist es, der sich mitteilt. Unter Einfluss östlicher Formen von Spiritualität erhielt das Wort „Meditation“ in den letzten Dezennien eine ganz andere Bedeutung. Diese östlichen Praktiken wurden mit dem Wort „Meditation“ charakterisiert, mit dem Wort also, das in der mittelalterlichen Tradition nicht Kontemplation, sondern diskursives Gebet bedeutet. Für Ignatius ist Kontemplation wiederum das Betrachten eines Ereignisses aus dem Leben Jesu, wobei man die Einbildungskraft einsetzt und zum Schluss ein Gespräch zum Ereignis hält.

Jalics will nicht gerne in diese Diskussion hineingeraten. Das einfache Gebet, das er in seinem Buch erläutert, das Beten nur mit dem Namen Jesus Christus in Verbindung mit dem Rhythmus des Ein- und Ausatmens, nennt er Kontemplation. In eine Debatte über Worte oder Namen lässt er sich nicht ein (KE, 21 f.).

Sind die kontemplativen Übungen für jedermann?

In einem Artikel von 1998³ erläutert Jalics, wie er das Verhältnis zwischen den Kontemplativen Übungen und den Geistlichen Übungen des Ignatius sieht. Die Kontemplativen Übungen, so Jalics, fügen sich in die „kontemplative Phase“ der Geistlichen Übungen ein. Nach den Betrachtungen des Lebens Jesu in der zweiten, dritten und vierten Woche sieht er eine neue Phase, die mit der „Betrachtung, um Liebe zu erlangen“ (GU 230–237) und den „Drei Weisen zu Beten“ (GU 238–260) anfängt. Die dritte „Weise zu Beten“ richtet sich nach dem Rhythmus des Ein- und Ausatmens. Die Kontemplativen Übungen schließen daran an. Folglich sind sie bestimmt für Menschen, welche die vier Wochen der geistlichen Exerzitien erlebt haben und zu dieser kontemplativen Phase gelangt sind.

In der Tradition der Kirche ist der Weg zu Gott auf vielerlei Weisen beschrieben worden. Sehr verbreitet ist die Dreiteilung „Weg der Reinigung“ (*via purgativa*), „Weg der Erleuchtung“ (*via illuminativa*) und „Weg der Vereinigung“ (*via unitiva*). Diese erscheint auch in den *Geistlichen Übungen*, obwohl Ignatius nur die beiden ersten erwähnt (GU 10). Im Verlauf der Geistlichen Übungen ist ein einfaches Gebet der Vereinigung nicht ausgeschlossen (z.B. in den Wiederholungsbetrachtungen und in der „Anwendung der Sinne“), aber vorwiegend tritt der Weg der Reinigung (erste Woche) und der Weg der Erleuchtung (zweite, dritte und vierte Woche) in Erscheinung. Die Kontemplativen Übungen gehören ganz und gar zu der *via unitiva*. So wie der Ruf des Königs (GU 91–100) das Scharnier bildet zwischen dem ersten und dem zweiten Weg, so bildet die „Betrachtung, um Liebe zu erlangen“ (GU 230–237) den Übergang vom zweiten zum dritten Weg, dem Weg der Vereinigung. Obschon diese Art des Betens ganz einfach ist, ist sie nicht für Anfänger(innen) gedacht. Die dritte Phase setzt die beiden anderen Wege voraus, keine Phase kann übersprungen werden. Wohl kann sich auch ein(e) Anfänger(in) die Methode zueigen machen, aber er/sie ist deshalb noch nicht in die kontemplative Haltung hineingekommen. Es ist nicht einfach, sondern es wird einfach.

Die Dreiteilung ist natürlich künstlich. Das Gebetsleben ist gewöhnlich kein geradliniger, sondern eher ein verschlungener Weg. Man kommt nicht mit einem Mal zur Vereinigung. Der/Die eine macht schneller Fortschritte als der/die andere. Gott kann aber einem Menschen im Nu die Gnade der Kontemplation schenken. Aber das bleibt doch die Ausnahme. Der übliche Verlauf ist: zuerst die *via purgativa*, dann die *via illuminativa* und schließlich die *via unitiva*. Wer ganz am Anfang des christlichen Lebens steht, der kann die Kontemplativen Übungen machen, er/sie wird aber nicht reif sein für die *via unitiva*. Eine solche Person wird früher oder später mehr über Christus wissen wollen (*via illuminativa*). Und Christus kann

3 F. Jalics, *Die kontemplative Phase der ignatianischen Übungen und das Jesusgebet*, in: GuL 71 (1998), 11–25 (Teil I); 116–131 (Teil II).

man nicht verstehen, wenn nicht eine innerliche Vorbereitung, eine Bekehrung vorausgegangen ist (*via purgativa*).

Wann du in die kontemplative Zeit eintrittst, bestimmst du nicht selber. Du wählst diese Art des Betens nicht, du wirst dazu gerufen. Die Kontemplation wird dir geschenkt, aber du weißt nicht, wann. Teresa von Ávila bemerkt: „Gott schenkt, wie er will und an wen er will“. Wer zu früh mit dem Beten der *via unitiva* anfängt, wird nach einiger Zeit zu seinen früheren Gebetsweisen zurückkehren. Das ist nicht schlimm, denn das Bedürfnis nach einfachem Gebet wird im richtigen Augenblick wiederkommen. Für diejenigen, deren Weg das mündliche Beten, verstandesmäßige Betrachtungen und andere aktiven Formen des Gebets ist, sind die Kontemplativen Übungen nicht empfehlenswert.

Und die Heilige Schrift?

In Zusammenhang mit den Übungen von P. Franz Jalics wird oft die Frage gestellt: Ist die Bibel überflüssig geworden? Die Antwort wurde bereits gegeben: Wer auf dem Weg der Vereinigung ist, hat den Weg der Erleuchtung hinter sich gelassen. Die Betrachtung der Schrift gehört zur *via illuminativa*. Die Bibel bleibt das Fundament, und wer die *via unitiva* entlang geht, wird dieses Fundament vertiefen wollen. Die Schriftmeditation ist allerdings nicht mehr der bevorzugte Zugang zu Gott. Dieser ist einfacher und unmittelbarer geworden. In der kontemplativen Zeit wird man immer noch die Schrift lesen, aber nicht mehr mit der Schrift beten.

Im Gebetsleben der meisten Menschen zeigt sich im Laufe der Zeit eine spontane Vereinfachung. Hat jemand längere Zeit in Zufriedenheit die Bibelbetrachtung praktiziert, dann merkt er/sie oft eine zunehmende Frustration bis hin zur Unmöglichkeit, die Schriftbetrachtung fortzusetzen. Meist ist das ein Signal für eine neue Phase im geistlichen Leben. Geistliche Begleiter sollten in diesem Falle v.a. diese Personen nicht ermutigen, sich anzustrengen und mit der Schriftbetrachtung fortzufahren. Die Frustration würde nur noch größer werden. Es hindert Menschen daran, im Gebetsleben vorwärts zu gehen. In ihrem Schrifttum klagt Teresa von Ávila des Öfteren, dass manche ihrer geistlichen Begleiter, die selber festhielten an dem diskursiven Gebet, sie nicht verstehen. Auch Johannes vom Kreuz warnt vor blinden Begleitern, die mehr Schlimmes als Gutes tun. Deshalb gilt: „Vor allem muss die Seele, die in der Sammlung und Vervollkommnung vorankommen will, gar wohl beachten, wessen Händen sie sich anvertraut.“⁴

Oft fühlen Menschen sich schuldig, weil sie nicht mehr wie zuvor mit der Bibel beten können. Sie meinen, dass ihr Eifer nachgelassen hat und versuchen, sich noch mehr anzustrengen.

4 *Die lebendige Liebesflamme*, Strophe III.

Die Vereinfachung des Gebetes ist aber eine normale, natürliche Entwicklung.⁵ Geistliche Begleiter(innen) müssen Menschen helfen, ihre eigene Weise des Betens zu finden. Gott ruft auf vielerlei Weisen, zu einer Begegnung mit Ihm zu kommen. Manche werden vielleicht ihr ganzes Leben die Schrift betrachten oder das Stundengebet beten, für andere sind dies zu viele Worte. Die Kontemplativen Übungen sind ein Weg zu Gott. Jalics behauptet nicht, dass sein Weg besser als andere ist. Er zeigt nur den Weg auf, den er selber gegangen ist. Wenn es jemanden hilft, ist er zufrieden.

Sind die Kontemplativen Übungen ignatianisch?

Unter „ignatianisches Gebet“ versteht man nicht nur jene Gebetsmethoden und Übungen, die in den *Geistlichen Übungen* vorgestellt werden. Ignatianisches Gebet ist mehr als die Meditation und Kontemplation der vier Wochen im Büchlein der Exerzitien. Nichts deutet darauf hin, dass Ignatius selber in seinen späteren Lebensjahren mit Meditationen oder Kontemplation, wie in den *Geistlichen Übungen* beschrieben, betete. Aus dem Epilog des *Pilgerberichtes* und aus seinem *Geistlichen Tagebuch* lässt sich schließen, dass Ignatius einen sehr vertraulichen, mystischen Verkehr mit Gott pflegte, verbunden mit Tränen und anderen Zeichen geistlichen Trostes. Die Feier der Eucharistie am Anfang des Tages, wofür er sich sehr viel Zeit nahm, spielte darin eine Hauptrolle. Sein Gebet beschränkte sich nicht auf die Zeit, die er dafür bestimmt hatte. Es breitete sich aus über den ganzen Tag, über all seine Aktivitäten: „zu jeder Stunde, dass er Gott finden wolle, finde er ihn“.⁶

Auch anderen empfahl Ignatius manchmal eine andere Weise des Betens als die methodische, diskursive Betrachtung. In einem Brief an Sr. Rejadella vom 11. September 1536 z.B. brach er eine Lanze für eine mehr passive Kontemplation, indem man das Gebet empfängt und der Leib zur Ruhe kommt: „Jede Besinnung, in der sich der Verstand müht, lässt den Körper ermüden. Andere geordnete und geruhsame Besinnungen, welche für den Verstand angenehm und nicht mühsam für die inneren Teile des Geistes sind – sie werden ohne inneren oder äusseren Krafteinsatz gemacht –, diese ermüden den Körper nicht, sondern lassen ausruhen.“⁷

Die Geistlichen Übungen sind ein sehr spezifischer und sehr strukturierter Prozess, dessen Dauer beschränkt ist (GÜ 4: „Aber die Übungen sollen doch in dreißig Tagen abgeschlossen werden“). Ignatius hatte nicht vor, dass wir die

5 F. Jalics behandelt dieses Thema und die Schwierigkeiten damit ausführlich in *Kontemplative Exerzitien*, 339–341 [s. Anm. 1].

6 Ignatius von Loyola, *Bericht des Pilgers XI,5* (Rom).

7 Übersetzung P. Knauer, *Ignatius von Loyola, Briefe und Unterweisungen* (DWA I). Würzburg 1993, 29.

Übungen – sei es in den jährlichen Exerzitien oder in unserem täglichen Gebet – stets wiederholen sollten. Nach den vier Wochen und der „Betrachtung, um Liebe zu erlangen“ gibt er einige Anregungen für das Gebet über die Exerzitien hinaus. Er beschreibt drei einfache Weisen des Betens, die auch nach den Exerzitien im alltäglichen Leben helfen können, mit Christus verbunden zu bleiben. Nach den Exerzitien darf man ruhig weiter beten wie während der Exerzitien – was die meisten von uns auch eine Zeit lang tun – bis die Stunde kommt, um einen weiteren Schritt zu machen. Mit den Kontemplativen Übungen hilft Jalics denjenigen, die Geistliche Übungen gemacht haben, einen Schritt über die Exerzitien hinauszugehen.

Sind die kontemplativen Exerzitien karmelitisch?

In ihrer Autobiographie macht Teresa von Ávila einen Vergleich zwischen den Gebetsphasen und dem Bewässern eines Gartens. Das geistliche Leben gleiche einem Garten, in den der Herr kommt, um Freude zu finden. Damit die Pflanzen und Blumen wachsen, muss der Garten bewässert werden. Die Pflanzen sind die Tugenden, das Wasser ist das Gebet. Teresa unterscheidet vier Arten der Bewässerung: „Schauen wir nun, auf welche Weise man bewässern kann, damit wir erkennen, was wir tun müssen, und ob die Mühe, die uns das kosten wird, größer ist als der Gewinn, oder wie lange wir sie aufwenden müssen. Ich meine, dass man auf vierlei Weisen bewässern kann: Entweder, indem man Wasser aus einem Brunnen schöpft, was uns große Anstrengung kostet; oder mit Hilfe von Schöpfrahm und Rohrleitungen, wo das Wasser mit einer Drehkurbel heraufgeholt wird; ich habe es selbst manchmal heraufgeholt: Das ist weniger anstrengend als jene andere Art und fördert mehr Wasser; oder aus einem Fluss oder Bach: Damit wird viel besser bewässert, weil die Erde besser mit Wasser durchtränkt wird und man nicht so oft bewässern muss, und es ist für den Gärtner viel weniger anstrengend; oder indem es stark regnet; dann bewässert der Herr ihn ohne jede Anstrengung unsererseits, und das ist unvergleichlich viel besser als alles, was gesagt wurde. Diese vier Arten der Bewässerung, durch die der Garten erhalten wird – denn ohne das müsste er eingehen – nun zur Anwendung zu bringen, das ist es, worauf es mir ankommt und womit ich glaubte, etwas von den vier Gebetsstufen erläutern zu können, in die der Herr in seiner Güte meine Seele manchmal versetzt hat.“⁸

In den nächsten Kapiteln erläutert Teresa, welche vier Phasen es beim Beten gibt. Es ist ein Prozess der Vereinfachung und der Verinnerlichung. Der Mensch wird immer mehr und tiefer den Einfluss Gottes erfahren und selber immer weniger Anstrengungen liefern. Das menschliche Zutun geht zurück, die Betonung

8 Teresa von Ávila, *Das Buch meines Lebens* (V 11,7–8).

liegt immer mehr auf dem passiven Empfangen. Beten wird immer weniger, was wir tun, und immer mehr das, was Gott in uns tut.

Die Kontemplativen Übungen nach Franz Jalics stimmen überein mit dem, was Teresa die zweite Gebetsphase nennt (*Leben*, 14.15). Sie nennt dies das „Gebet der Ruhe“, weil es viel weniger Anstrengung verlangt als das Meditieren und Kontemplieren. Der Vergleich der Teresa kann die Erwartung wecken, Beten sei eine Oase voller spiritueller Genüsse. Tatsächlich geht mit dem Meditieren und Kontemplieren eine Wüste von reinigender Trockenheit einher mit einigen wenigen kleinen Oasen. Sie helfen auszuhalten. Erst wenn wir die Wüste lieben und sie über die Oasen stellen, sind wir auf dem guten Weg zu Gott.

Für Karmelit(inn)en ist dies alles selbstverständlich. Es ist kein Zufall, dass der Verlag *Carmelitana* die niederländische Übersetzung der Bücher von Franz Jalics besorgte. Viele geistliche Begleiter Teresas waren Jesuiten, verstanden sie und wiesen ihr den Weg der Kontemplation. Wie unterschiedlich die Spiritualität von Teresa und Ignatius auch sein mag, in der Tiefe stimmt sie überein. Andererseits gab es stets eine Spannung zwischen einer mehr asketischen und einer mehr mystischen Interpretation des Gebetes. Die erste Interpretation legt den Akzent auf den buchstäblichen Text der *Geistlichen Übungen* und damit auf die aktiven, bewussten Anstrengungen des Menschen. Die zweite Interpretation lässt dem wortlosen Offensein für Gottes Gegenwart Raum, für das Herzensgebet, die Kontemplation, die ganz und gar ein Geschenk Gottes ist.

Sind die Kontemplativen Übungen eine Form östlicher Meditation?

In seinem Buch *Kontemplative Exerzitien* erwähnt Jalics nur einmal nicht-christliche Wege zur Kontemplation: „Auch vor den nichtchristlichen Wegen der Kontemplation habe ich große Ehrfurcht.“ (KE, 15) Weiter verwendet er kein Wort in dieser Sache. Wort- und bildloses Beten findet in allen Religionen statt, aber von den meisten Christen wird es häufig mit östlichen Religionen verbunden. Die östlichen Meditationspraktiken wurden in den letzten fünfzig Jahren breit bekannt. Weil meditative Vertiefung etwas Universales ist, gibt es sicher Gemeinsamkeiten zwischen den Kontemplativen Übungen und diesen nichtchristlichen Formen der Kontemplation. Andererseits sind die Übungen von P. Jalics zweifellos christlich. In diesem Gebet wenden wir uns ehrfurchtvoll Christus zu durch das Anrufen seines Namens. Der Name und die Person werden eins. Er ist gegenwärtig. Er ist auferstanden. Er lebt. In Ihm ist alles erschaffen worden. In Ihm existiert alles. Auch wir selber existieren in Ihm. Er ist in uns gegenwärtig, im Tiefsten unserer Seele, in unserer wachsamen Andacht. Was könnte christlicher sein als fortwährend beim auferstandenen Christus zu verweilen, nicht nur bei seinen Worten, sondern bei seiner Person? Unser Gebet ist christlich, nicht weil wir christliche Methoden einsetzen, sondern durch unseren Glauben an Jesus Christus.

Reflexion

Manche haben Angst, Worte und Bilder von Jesus loszulassen. „Du hast keinen Halt mehr, keine Texte, keine Gedanken und Vorstellungen. Nur noch den Namen!“ Wenn du dann zudem durch eine unfruchtbare Phase musst, kann dies desorientierend wirken. Glauben fängt aber erst an, wenn du deinen Halt aufgibst. Es ist das Einziehen in ein unbekanntes Land. Dies zeigt von Neuem, dass diese Übungen nicht für Anfänger(innen) bestimmt sind und dass hier geistliche Begleitung vonnöten ist.

Was ist die Frucht?

Der Untertitel des Buches von Jalics lautet: *Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet*. Kontemplation wird zur Lebenshaltung. Sie ist nicht mehr beschränkt auf die stille Zeit, sondern sie durchdringt allmählich das ganze Leben. Ein geläufiges Vorurteil ist, dass das kontemplative Gebet zu Passivität und Mangel an Verantwortungsbewusstsein führen würde. Ein kontemplativer Mensch ist im Allgemeinen aktiver und effizienter als einer, der nicht kontemplativ ist, weil er oder sie die Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten mit weniger Sorge und Mühe ausführt. Sie ermüden weniger. Das Leben der großen Kontemplativen ist dafür ein klares Zeugnis.

Menschen, die im aktiven Leben stehen, haben das Bedürfnis nach einfachen Gebetsformen. Das Leben ist bereits kompliziert genug, also wollen wir nicht nochmals das Gebet kompliziert machen. Ignatius erwartete nicht, dass wir uns aus der Welt zurückziehen, um Gott zu finden, sondern dass wir mitten in der Welt mit Ihm leben. Die Aufgabe ist nun, mitten in einer lebhaften Welt die Stille zu finden, die uns zu Gott führt. In einer lärmfüllten Welt brauchen wir die Fähigkeit, um selber Stille, Leere, ein offener Raum zu werden, der gefüllt werden kann von Gottes Gegenwart.

P. General Adolfo Nicolás empfand die Rückeroberung solchen Geistes der Stille als eine der ersten Herausforderungen, die die Gesellschaft Jesu in Betracht ziehen soll.⁹ Die einfachen Übungen von P. Jalics können ein Weg in die Stille sein. Sie führen nicht zur Passivität, sondern zum ignatianischen Ideal der Kontemplation in der Aktion. Die Frucht dieses einfachen, fortwährenden und allumfassenden Gebetes ist die Verbundenheit mit dem Lebendigen in allen Dingen.

Sind die Kontemplativen Übungen etwas Neues?

Das Gebet, das Franz Jalics lehrt, gehört zur Tradition der Kirche. Wir wiesen bereits auf das monologische Beten der Wüstenväter hin, auf das Jesusgebet im Hesychasmus und auf das Gebet der Ruhe bei Teresa von Ávila und Johannes vom

9 De Statu S.J., *Prokuratorenkongregation*, Nairobi 2012, 1.9.

Kreuz. Im Laufe der Zeit bekam dieses Gebet verschiedene Namen: Herzensgebet, einfaches Gebet, *oraison de simple regard* (A. Poulain). J.-J. Surin definiert in seinem *Catéchisme spirituel de la perfection chrétienne* das kontemplative Gebet als „einen liebevollen Blick, womit die Seele sich ohne Anstrengung Gott zuwendet und die göttlichen Wahrheiten eindringt“ (Vol. I, Kapitel 3). In unserer Zeit wurde die „christliche Meditation“ durch die englischen Benediktiner John Maine und Laurence Freeman bekannt. *Centering Prayer* (entliehen der Umschreibung des kontemplativen Gebetes durch Thomas Merton als ein Gebet, das sich ganz ausrichtet auf Gottes Gegenwart) führt diese Linie fort. Am Ursprung dieser Gebetsform stehen drei Trappisten der St. Joseph-Abtei in Spencer/Massachusetts: William Meninger, Basil Penninngton und Thomas Keating. Vom Letzten stammt der Satz: „Stille ist die Sprache Gottes, der Rest ist schlechte Übersetzung“.

Franz Jalics‘ Kontemplative Übungen sind also nicht neu. Auch das Büchlein *Geistliche Übungen* von Ignatius war zu seiner Zeit nicht neu. Alles, was darin beschrieben wird, existierte schon. Originell ist die Art und Weise, wie Ignatius all diese Elemente zusammenfasste als Pädagogik einer guten Wahl. Für Jalics gilt das Gleiche: Originell ist nicht der Inhalt, sondern die „Pädagogik“. Diese ist einfach, praktisch und schließt an die Geistlichen Exerzitien an. Die Kontemplativen Übungen sind aus Jalics‘ persönlichen Erfahrungen geboren: aus seinen eigenen Erfahrungen mit dem kontemplativen Weg, als auch aus seinen Gesprächen mit zahllosen Menschen, die auf der Suche nach Gott waren. Durch seine praktische Art und Weise des Herangehens zeigt Jalics vielen Menschen unserer Zeit einen Weg zu Kontemplation. Das ist sein Verdienst.