Kongregation für die Glaubenslehre

Schreiben an die Bischöfe der katholischen Kirche über einige Aspekte der christlichen Meditation

15. Oktober 1989

Herausgeber:
Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz
Kaiserstraße 163, 5300 Bonn 1

Inhalt

I. Einführung 5

II. Das christliche Gebet im Licht der Offenbarung 7

III. Verfehlte Gebetsweisen 10

IV. Der christliche Weg der Vereinigung mit Gott 13

V. Fragen der Methode 15

VI. Psychophysische-körperbezogene Methoden 19

VII. „Ich bin der Weg" 21

I. Einführung

1. In vielen Christen unserer Zeit lebt das Verlangen, echt und tief beten zu lernen, auch wenn die moderne Kultur dem spürbaren Bedürfnis nach Schweigen, Sammlung und Meditation nicht wenige Schwierigkeiten in den Weg legt. Wenn sich auch Christen in den letzten Jahren für Meditationsformen, die mit einigen östlichen Religionen und ihren besonderen Gebetsweisen zusammenhängen, interessiert haben, so ist das ein nicht geringes Zeichen für dieses Bedürfnis nach geistlicher Sammlung und tiefreichendem Kontakt mit dem göttlichen Geheimnis. Dennoch ist vielen angesichts dieses Phänomens auch die Notwendigkeit bewußt geworden, über sichere lehrmäßige und pastorale Kriterien verfügen zu können, die eine Erziehung zum Gebet in seinen vielfältigen Äußerungen gestatten, wobei man im Licht der in Jesus geoffenbarten Wahrheit bleiben möchte, die von der echten Überlieferung der Kirche vermittelt wird. Auf dieses dringende Anliegen möchte das vorliegende Schreiben antworten, damit in den verschiedenen Teilkirchen bei der Vielfalt auch neuer Gebetsformen die genaue personale und gemeinschaftliche Natur des Gebetes nicht übersehen wird. Diese Hinweise richten sich vor allem an die Bischöfe, damit sie diese so zum Gegenstand der pastoralen Sorge für die ihnen anvertrauten Kirchen machen, daß das ganze Volk Gottes – Priester, Ordensleute und Laien – sich mit neuer Kraft zum Gebet zu Gott dem Vater im Geist Christi unseres Herrn aufgerufen fühlt.

2. Der immer häufigere Kontakt mit anderen Religionen und ihren unterschiedlichen Gebetsstilen und -methoden hat in den letzten Jahrzehnten viele Gläubige zur Frage nach dem Wert geführt, den nichtchristliche Meditationsformen für Christen haben können. Die Frage betrifft vor allem die östlichen Methoden.[1] Manche Menschen wenden sich heute aus therapeutischen Gründen diesen Methoden zu: Die geistige Unruhe eines Lebens, das dem quälenden Rhythmus der technologisch fortgeschrittenen Gesellschaft ausgesetzt ist, drängt auch eine gewisse Anzahl Christen dazu, in ihnen den Weg zu innerer Ruhe und psychischem Gleichgewicht zu finden. Dieser psychologische Aspekt wird im vorliegenden Schreiben nicht behandelt, denn er möchte mehr die theologischen und spirituellen Implikationen der Frage herausstellen. Andere Christen sind im Zuge der Bewegung zur Öffnung und zum Austausch gegenüber anderen Religionen und Kulturen der Auffassung, ihr eigenes Gebet könne von diesen Methoden viel gewinnen. Da sie feststellen können, daß in letzter Zeit nicht wenige überlieferte, dem Christentum eigene Meditationsfor-

men nicht mehr verwendet werden, fragen sie sich: Sollte es nicht möglich sein, durch eine neue Erziehung zum Gebet unser Erbe zu bereichern, wenn wir auch das aufnehmen, was ihm bisher fremd war?

3. Wollen wir auf diese Frage antworten, müssen wir wenigstens in großen Zügen bedenken, worin die innere Natur des christlichen Gebetes besteht, um dann zu sehen, ob und wie es durch Meditationsformen, die innerhalb anderer Religionen und Kulturen entstanden sind, bereichert werden kann. Dazu ist die Formulierung einer entscheidenden Voraussetzung notwendig. Das christliche Gebet wird immer von der Struktur des christlichen Glaubens bestimmt, in dem die Wahrheit Gottes selber und die Wahrheit über die Schöpfung aufleuchtet. Daher nimmt es im eigentlichen Sinn den Charakter eines persönlichen, intimen und tiefen Gesprächs zwischen Mensch und Gott an. Es bringt so die Gemeinschaft der erlösten Geschöpfe mit dem inneren Leben der Personen der heiligsten Dreifaltigkeit zum Ausdruck. Zu dieser Gemeinschaft, die sich auf die Taufe und die Eucharistie, Quelle und Gipfel des Lebens der Kirche, gründet, gehört eine Haltung der Bekehrung und des Herausgehens aus dem eigenen Ich auf das Du Gottes zu. Christliches Gebet ist damit immer zugleich echt persönlich und gemeinschaftsbezogen. Es meidet unpersönliche oder auf das Ich konzentrierte Techniken, die automatische Abläufe hervorbringen, bei denen der Betende in einem rein innerlichen Spiritualismus gefangen bleibt und zum freien Sich-Öffnen für den transzendenten Gott unfähig wird. In der Kirche muß das berechtigte Erforschen neuer Methoden der Meditation sich immer vor Augen halten, daß ein echt christliches Gebet wesentlich die Begegnung zweier Freiheiten ist, der unendlichen Freiheit Gottes mit der begrenzten des Menschen.

II. Das christliche Gebet im Licht der Offenbarung

4. Wie ein Mensch, der die biblische Offenbarung annimmt, beten muß, lehrt die Bibel selber. Im Alten Testament gibt es eine herrliche Sammlung von Gebeten, die die Jahrhunderte hindurch auch in der Kirche Jesu Christi lebendig geblieben ist, wo sie zur Grundlage des amtlichen Gebetes wurde: das Buch der Loblieder oder der Psalmen.[2] Gebete nach Art der Psalmen finden sich bereits in den älteren Texten oder werden in den jüngeren Texten des Alten Testaments aufgegriffen.[3]
Die Gebete im Buch der Psalmen erzählen vor allem die Großtaten Gottes für das auserwählte Volk. Israel betrachtet, erwägt und setzt die Großtaten Gottes erneut gegenwärtig, indem es sich ihrer im Gebet erinnert.
In der biblischen Offenbarung gelangt Israel zur Anerkennung und zum Lob Gottes, der in der gesamten Schöpfung und im Geschick eines jeden Menschen gegenwärtig ist. So ruft es Ihn z. B. als Helfer an in Gefahr, in Krankheit, in Verfolgung und in Trübsal. Endlich wird Gott immer im Licht seiner Heilswerke, in seiner göttlichen Macht und Güte gefeiert, in seiner Gerechtigkeit und Barmherzigkeit sowie in seiner königlichen Größe.

5. Aufgrund der Worte und Taten, des Leidens und der Auferstehung Jesu Christi erkennt der Glaube im *Neuen Testament* in Ihm die endgültige Selbstoffenbarung Gottes, das menschgewordene Wort, das die innersten Tiefen seiner Liebe enthüllt. Der Heilige Geist ist es, der in diese Tiefen Gottes eindringen läßt, er, der in die Herzen der Gläubigen ausgegossen, „alles ergründet, auch die Tiefen Gottes" (*1 Kor* 2, 10). Nach der Verheißung Jesu an seine Jünger wird der Geist ihnen alles das erklären, was er selber ihnen noch nicht sagen konnte. Doch wird dieser Geist „nicht aus sich selbst heraus reden. Er wird mich verherrlichen, denn er wird von dem, was mein ist, nehmen und es auch verkünden" (*Joh* 16, 13 f). Was Jesus hier „sein" nennt, ist auch von Gott Vater, wie er gleich anschließend erklärt, denn „alles, was der Vater hat, ist mein; darum habe ich gesagt: Er nimmt von dem, was mein ist und wird es euch verkünden" (*Joh* 16, 15).
Die Verfasser des Neuen Testaments haben ganz bewußt von der Offenbarung Gottes in Christus stets innerhalb einer vom Heiligen Geist erhellten Sicht gesprochen. Die synoptischen Evangelien erzählen die Werke und Worte Jesu Christi aufgrund des tieferen Verständnisses, das sie nach Ostern von dem, was die Jünger gesehen und gehört hatten, gewannen; das ganze Johannesevangelium schöpft aus der Betrachtung dessen, der von Anfang an das fleischgewordene göttliche Wort ist; Paulus, dem Jesus auf dem Weg nach Damaskus in seiner göttlichen Majestät erschien, sucht die Glaubenden zu erziehen, daß sie

„zusammen mit allen Heiligen dazu fähig (sind), die Länge und Breite, die Höhe und Tiefe (des Geheimnisses Christi) zu ermessen und die Liebe Christi zu verstehen, die alle Erkenntnis übersteigt", um so „von der ganzen Fülle Gottes erfüllt" zu werden (*Eph* 3, 18). Für Paulus ist das göttliche Geheimnis Christus, „in dem alle Schätze der Weisheit und Erkenntnis verborgen sind" (*Kol* 2, 3), und der Apostel präzisiert: „Das sage ich, damit euch niemand durch Überredungskünste täuscht" (*Kol* 2, 4).

6. Zwischen der Offenbarung und dem Gebet liegt daher eine enge Beziehung vor. Die Dogmatische Konstitution *Dei Verbum* lehrt uns, daß der unsichtbare Gott „in (seiner) Offenbarung aus überströmender Liebe die Menschen wie Freunde anredet (vgl. *Ex* 33, 11; *Joh* 15, 14–15) und mit ihnen verkehrt (vgl. *Bar* 3, 38), um sie in seine Gemeinschaft einzuladen und aufzunehmen".[4]
Diese Offenbarung ist in Worten und Taten erfolgt, die immer gegenseitig aufeinander verweisen; von Anfang an und beständig konvergiert das Ganze auf Christus, der Fülle der Offenbarung und der Gnade, sowie auf die Gabe des Heiligen Geistes. Dieser befähigt den Menschen, die Worte und Werke Gottes aufzunehmen und zu betrachten, ihm zu danken und ihn anzubeten, in der Gemeinde der Gläubigen und im Inneren des eigenen, von der Gnade erleuchteten Herzens.
Daher empfiehlt die Kirche immer die Lektüre des Wortes Gottes als Quelle des christlichen Gebetes und regt zugleich zum Entdecken des tiefen Sinns der Heiligen Schrift durch das Gebet an, „damit (die Lesung) zu einem Gespräch werde zwischen Gott und Mensch; denn ‚ihn reden wir an, wenn wir beten; ihn hören wir, wenn wir Gottes Weisungen lesen'".[5]

7. Aus dem Gesagten ergeben sich sogleich einige Folgen. Wenn sich das *Gebet der Christen* in die trinitarische Bewegung in Gott einfügen muß, so muß sein wesentlicher Inhalt notwendig auch von der doppelten Richtung dieser Bewegung bestimmt werden: Im Heiligen Geist kommt der Sohn in die Welt, um diese mit dem Vater durch seine Werke und Leiden zu versöhnen; andererseits kehrt in dieser Bewegung und im gleichen Geist der menschgewordene Sohn zum Vater zurück, indem er in Leiden und Auferstehung dessen Willen erfüllt. Das „Vaterunser", das Gebet Jesu, zeigt klar die Einheit dieser Bewegung auf: Der Wille des Vaters muß wie im Himmel so auf Erden erfüllt werden (die Bitten um Brot, Verzeihung und Schutz aber verdeutlichen die grundlegenden Dimensionen des Willens Gottes für uns), damit eine neue Erde sich im himmlischen Jerusalem erfülle.
Das Gebet Jesu[6] wird der Kirche anvertraut („so sollt ihr beten"), und daher ist das christliche Gebet, auch wenn es in der Einsamkeit erfolgt, in Wirklichkeit

immer ein Gebet innerhalb jener „Gemeinschaft der Heiligen", in und mit der wir beten, sowohl in der öffentlichen und liturgischen als auch in der privaten Form. Daher muß es auch immer im echten Geist der betenden Kirche vollzogen werden und damit unter ihrer Leitung, die zuweilen in einer auf Erfahrung beruhenden geistlichen Anleitung konkretisiert werden kann. Auch wenn er allein ist und im Verborgenen betet, ist sich der Christ bewußt, immer in Vereinigung mit Christus im Heiligen Geist und gemeinsam mit allen Heiligen für das Wohl der Kirche zu beten.[7]

III. Verfehlte Gebetsweisen

8. Bereits in den ersten Jahrhunderten drangen verfehlte Weisen des Betens in die Kirche ein. Einige Texte des Neuen Testamentes (vgl. *1 Joh* 4,3; *1 Tim* 1,3–7 und 4, 3–4) lassen schon Spuren davon erkennen. Später zeigen sich zwei grundlegende Abweichungen: die Pseudognosis und der Messalianismus, mit denen sich die Kirchenväter auseinandergesetzt haben. Aus dieser frühchristlichen Erfahrung und der Haltung der Väter läßt sich viel für das Eingehen auf die heutige Problematik lernen.
Gegen die Fehlform der *Pseudognosis*[8] machen die Väter geltend, daß die Materie von Gott geschaffen und als solche nicht schlecht ist. Sie halten ferner daran fest, daß man die Gnade, deren Quelle immer der Heilige Geist ist, nicht als Eigentum der Seele ansehen darf, sie vielmehr als Geschenk von Gott erbitten muß. Daher macht die Erleuchtung oder höhere Erkenntnis des Geistes („Gnosis") den christlichen Glauben nicht überflüssig. Schließlich ist für die Väter das echte Zeichen für eine höhere Erkenntnis als Frucht des Betens immer die christliche Liebe.

9. Wenn die Vollkommenheit des christlichen Gebetes einerseits nicht nach der Erhabenheit der Erkenntnis im Sinn der Gnosis bewertet werden darf, dann kann andererseits auch die Erfahrung des Göttlichen im Sinn des *Messalianismus*[9] kein Maßstab sein. Die unechten Charismatiker des 4. Jahrhunderts identifizierten die Gnade des Heiligen Geistes mit der psychologischen Erfahrung seiner Gegenwart in der Seele. Gegen sie betonten die Väter die Tatsache, daß sich die Vereinigung der betenden Seele mit Gott im Geheimnis vollzieht, zumal durch die Sakramente der Kirche. Sie kann sich ferner sogar in den Erfahrungen der Trübsal oder Trostlosigkeit zeigen. Anders als die Messalianer meinen, sind diese Erfahrungen nicht notwendig ein Zeichen dafür, daß der Geist die Seele verlassen hat. Sie können vielmehr, wie die Lehrer des geistlichen Lebens immer klar anerkannt haben, eine echte Anteilhabe an der Verlassenheit unseres Herrn am Kreuze sein, der für immer Vorbild und Mittler des Gebetes bleibt.[10]

10. Diese beiden Fehlformen bilden weiterhin eine *Versuchung für den sündigen Menschen.* Sie verleiten ihn, eine Überwindung des Abstands, der das Geschöpf vom Schöpfer trennt, zu suchen, als ob er nicht sein dürfte; den Weg Christi auf Erden, auf dem er uns zum Vater führen wollte, als überholt zu betrachten; das aber, was auf der Ebene der natürlichen Psychologie als reine Gnade gewährt wird, als „höhere Erkenntnis" oder „Erfahrung" anzusehen.
Von Zeit zu Zeit sind diese Fehlformen im Verlauf der Geschichte in den Rand-

zonen des Gebetes der Kirche aufgetaucht, und heute scheinen sie erneut zahlreiche Christen zu beeindrucken und sich ihnen als psychologisches oder geistliches Heilmittel oder zum raschen Verfahren, um Gott zu finden, zu empfehlen.[11]

11. Doch *können* diese Fehlformen, wo immer sie auftreten, sehr einfach *festgestellt werden.* Die betend vollzogene christliche Betrachtung sucht in den Heilswerken Gottes in Christus, dem menschgewordenen Wort, und in der Gabe seines Geistes die göttliche Tiefe zu erfassen, die sich dort aber immer in der menschlich-irdischen Dimension offenbart. Dagegen sucht man bei ähnlichen Betrachtungsmethoden, auch wenn man von Worten und Werken Jesu ausgeht, möglichst weitgehend alles auszuschließen, was irdisch, sinnenhaft und vom Begriff her begrenzt ist, um zum Bereich des Göttlichen emporzusteigen oder sich darin zu versenken, das als solches weder irdisch noch den Sinnen zugänglich noch in Begriffe zu fassen ist.[12]
Diese Tendenz, die bereits in der späten griechischen Frömmigkeit (vor allem im „Neuplatonismus") vorliegt, findet sich im Grunde bei der religiösen Auffassung vieler Völker, sobald sie den schwachen Charakter ihrer Darstellungen des Göttlichen und ihrer Versuche, ihm nahezukommen, erkennen.

12. Bei der heutigen Verbreitung östlicher Meditationsformen im Raum des Christentums und in kirchlichen Gemeinschaften erleben wir erneut den ernsthaften Versuch, *die christliche Meditation mit der nichtchristlichen zu verschmelzen,* was nicht ohne Risiken und Irrtümer abgeht. Die Vorschläge in dieser Richtung sind zahlreich und mehr oder weniger radikal: Einige verwenden östliche Methoden lediglich, um sich psycho-physisch auf eine wirklich christliche Kontemplation vorzubereiten. Andere gehen weiter und suchen mit unterschiedlichen Techniken geistliche Erfahrungen zu erzeugen, analog denen, die in den Schriften gewisser katholischer Mystiker beschrieben werden.[13] Wieder andere scheuen sich nicht, das Absolute ohne Bilder und Begriffe, wie es der Theorie des Buddhismus eigen ist,[14] mit der Majestät Gottes, die in Christus geoffenbart wurde und die über die endliche Wirklichkeit erhaben ist, auf eine Stufe zu stellen. Sie verwenden zu diesem Zweck eine „negative Theologie", die jede inhaltlich bestimmte Aussage über Gott übersteigt und leugnet, daß die Dinge der Welt eine Spur bieten können, die zur Unendlichkeit Gottes hinführt. Daher schlagen sie nicht nur das Aufgeben der Betrachtung der Heilswerke vor, die der Gott des Alten und des Neuen Bundes innerhalb der Geschichte vollbracht hat, sondern auch das Aufgeben des Gedankens an den einen und dreifaltigen Gott, der die Liebe ist, um statt dessen „in den weiselosen Abgrund der Gottheit" einzutauchen.[15]

Diese oder andere analoge Vorschläge, die christliche Meditation mit östlichen Techniken zu harmonisieren, müssen ständig genau nach Gehalt und Methode überprüft werden, will man nicht in einen verderblichen Synkretismus verfallen.

IV. Der christliche Weg der Vereinigung mit Gott

13. Um den richtigen „Weg" für sein Gebet zu finden, muß der Christ das beachten, was oben über die wichtigen Züge des *Weges Christi* gesagt wurde, dessen „Speise (es ist), den Willen dessen zu tun, der ihn gesandt hat und sein Werk zu Ende zu führen" (*Joh* 4,34). Jesus lebt in keiner innigeren und engeren Vereinigung mit dem Vater als dieser, der sich für ihn ständig in tiefem Gebet vollzieht. Der Wille des Vaters sendet ihn zu den Menschen, zu den Sündern, ja zu seinen Mördern, und er kann, diesem Willen gehorsam, mit dem Vater nicht enger verbunden sein. Das hindert ihn aber keineswegs daran, sich auf seinem Erdenweg betend in die Einsamkeit zurückzuziehen, um sich mit dem Vater zu vereinigen, um von ihm zugleich neue Kraft für seine Sendung in der Welt zu erhalten. Auf Tabor, wo er gewiß in offenkundiger Weise mit dem Vater vereint ist, wird sein Leiden angesprochen (vgl. *Lk* 9, 31), und es wird nicht einmal als Möglichkeit erwogen, in den „drei Hütten" auf dem Berg der Verklärung zu bleiben. Jedes kontemplative christliche Gebet verweist ständig auf die Liebe zum Nächsten, auf das Tun und das Leiden, und gerade so läßt es uns am meisten Gott näherkommen.

14. Um sich jenem Geheimnis der Vereinigung mit Gott zu nähern, das die griechischen Väter *Vergöttlichung* des Menschen nennen, und um genau die Weisen zu erfassen, nach denen sie erfolgt, muß man sich vor allem vor Augen halten, daß der Mensch wesentlich Geschöpf ist[16] und es ewig bleibt; es wird daher nie ein Aufgehen des menschlichen Ich im göttlichen Ich, auch nicht auf den höchsten Stufen der Gnade, möglich sein. Man muß freilich anerkennen, daß die menschliche Person „nach dem Bild und Gleichnis" Gottes geschaffen und die Urgestalt dieses Bildes der Sohn Gottes ist, in dem und auf den hin wir geschaffen sind (vgl. *Kol* 1, 16). Dieses Urbild enthüllt uns nun das größte und schönste Geheimnis des Christentums: Der Sohn ist von Ewigkeit her gegenüber dem Vater „verschieden" und doch im Heiligen Geist ihm „wesensgleich"; folglich bedeutet die Tatsache, daß etwas anderes da ist, kein Übel, sondern vielmehr das höchste aller Güter. In Gott selbst gibt es Verschiedenheit, denn er ist eine Natur in drei Personen, und es gibt diese Verschiedenheit von Gott und Geschöpf, die ihrer Natur nach anders sind. In der heiligen Eucharistie wie auch in den anderen Sakramenten endlich – und analog in seinen Werken und Worten – schenkt Christus sich selber und macht uns seiner göttlichen Natur teilhaftig,[17] ohne dabei unsere geschaffene Natur aufzuheben, an der er ja selber durch seine Menschwerdung Anteil hat.

15. Wenn wir diese Wahrheiten als Ganzes betrachten, entdecken wir mit tiefem Staunen, daß in der christlichen Wirklichkeit alle im Gebet anderer Religionen präsenten Anliegen über jedes Maß hinaus erfüllt werden, ohne daß damit das persönliche Ich und seine Geschaffenheit aufgelöst werden und im Meer des Absoluten untergehen muß. „Gott ist Liebe" (*1 Joh* 4, 8): Diese zutiefst christliche Aussage kann die vollkommene *„Vereinigung* und die *Verschiedenheit* von Liebendem und Geliebtem, zwischen ewigem Austausch und ewigem Dialog verbinden. Gott selber ist dieser ewige Austausch, wir aber können in voller Wahrheit als „Adoptivsöhne" Christi teilhaftig werden und mit dem Sohn im Heiligen Geist rufen: „Abba, Vater." In diesem Sinn sprechen die Väter mit vollem Recht von einer Vergöttlichung des Menschen, der, einverleibt in Christus, den Sohn Gottes von Natur aus, durch seine Gnade der göttlichen Natur teilhaftig und „Sohn im Sohne" wird. Wenn der Christ den Heiligen Geist empfängt, verherrlicht er den Vater und nimmt wirklich am dreifaltigen Leben Gottes teil.

V. Fragen der Methode

16. Der größere Teil der *Hochreligionen,* welche die Vereinigung mit Gott im Gebet gesucht haben, hat auch die Wege bezeichnet, wie man dahin gelangt. Da „die Kirche nichts von alledem ablehnt, was in diesen Religionen wahr und heilig ist",[18] darf man diese Hinweise nicht von vornherein als unchristlich verachten. Man kann im Gegenteil daraus das Nützliche aufgreifen, wenn man dabei nicht die christliche Auffassung vom Gebet, seine Logik und seine Erfordernisse übersieht, denn innerhalb dieses Ganzen müssen jene Fragmente neu umschrieben und aufgenommen werden.
Unter diesen Hinweisen darf man vor allem die demütige Annahme eines im Gebetsleben kundigen Lehrers und seiner Weisungen zählen; in der christlichen Erfahrung war man sich dessen seit den alten Zeiten, seit der Zeit der Wüstenväter, immer bewußt. Dieser im „Empfinden mit der Kirche" kundige Lehrer soll nicht nur anleiten und auf bestimmte Gefahren aufmerksam machen, sondern als „geistlicher Vater" auch lebendig, von Herz zu Herz, in das Gebetsleben als Geschenk des Heiligen Geistes einführen.

17. Die nichtchristliche Spätantike unterschied mit Vorliebe drei Stufen im Leben der Vollkommenheit: den Weg der Reinigung, den der Erleuchtung und den der Vereinigung. Diese Lehre diente vielen Schulen christlicher Spiritualität als Modell. Obwohl es an sich gültig ist, bedarf es doch einiger Verdeutlichungen, um zu einer korrekten christlichen Auslegung zu kommen und gefährliche Mißverständnisse zu vermeiden.

18. Dem Suchen nach Gott im Gebet muß die Aszese und Reinigung von den eigenen Sünden und Irrtümern voraufgehen, und sie muß es auch begleiten, weil nach dem Wort Jesu nur „die reinen Herzen Gott schauen" (*Mt* 5, 8). Das Evangelium zielt vor allem auf eine sittliche Reinigung von dem Mangel an Wahrheit und Liebe, und, auf einer tieferen Ebene, von allen egoistischen Bestrebungen, die den Menschen daran hindern, den Willen Gottes in seiner Reinheit zu erkennen und anzunehmen. Nicht die Leidenschaften als solche sind negativ (wie die Stoiker und Neuplatoniker dachten), sondern vielmehr deren egoistische Tendenz. Von dieser hat der Christ sich zu befreien: Um jenen Zustand positiver Freiheit zu erreichen, den die christliche Klassik „Apatheia" nannte, das Mittelalter „Gelassenheit" und die ignatianischen Geistlichen Übungen „Indifferenz".[19]
Dies ist ohne radikale Selbstverleugnung unmöglich, wie man auch beim hl. Paulus sieht, der offen das Wort „Abtötung" (der sündhaften Neigungen) ver-

wendet.[20] Nur eine solche Selbstverleugnung macht den Menschen frei, so daß er den Willen Gottes tun und an der Freiheit des Geistes Anteil haben kann.

19. Es muß daher die Lehre jener Meister richtig interpretiert werden, die ein „Entleeren" des Geistes von jeder sinnenhaften Vorstellung und allen Begriffen empfehlen, wobei aber eine liebevolle Aufmerksamkeit für Gott bleiben soll, so daß im Beter eine Leere ist, die dann vom göttlichen Reichtum ausgefüllt werden kann. Die Leere, die Gott braucht, ist jene des Entsagens gegenüber dem eigenen Egoismus, nicht notwendig die des Entsagens gegenüber den geschaffenen Dingen, die er uns geschenkt und in die er uns hineingestellt hat. Zweifellos muß man sich im Gebet gänzlich konzentrieren und möglichst alle Dinge dieser Welt ausschließen, die uns an unseren Egoismus fesseln. Hier ist der hl. Augustinus ein ausgezeichneter Lehrer: Willst du Gott finden, sagt er, so verlasse die äußere Welt und kehre bei dir selber ein. Aber, so fährt er fort, bleibe nicht in dir selber, sondern übersteige dich, denn du bist nicht Gott: Er ist tiefer und größer als du. „Ich suche sein Wesen in meiner Seele, finde sie aber nicht; da begann ich ein Suchen nach meinem Gott, und durch die geschaffenen Dinge auf ihn hin ausgespannt, vermochte ich die ‚unsichtbare Wirklichkeit Gottes' (*Röm* 1, 20) zu erkennen".[21] „In sich selber bleiben", darin liegt die eigentliche Gefahr. Der große Kirchenlehrer empfiehlt, sich auf sich selber zu konzentrieren, aber auch das Ich, das nicht Gott ist, sondern lediglich ein Geschöpf, zu übersteigen. Gott ist „tiefer als mein Innerstes und höher als mein Höchstes".[22] Gott ist nämlich in uns und mit uns, übersteigt uns aber in seinem Geheimnis.[23]

20. *Vom dogmatischen Standpunkt* aus ist es unmöglich, zur vollkommenden Liebe zu Gott zu gelangen, wenn man von seiner Selbsthingabe in seinem menschgewordenen, gekreuzigten und auferstandenen Sohn absieht. Unter dem Wirken des Heiligen Geistes nehmen wir in Ihm aus reiner Gnade am innergöttlichen Leben teil. Wenn Jesus sagt: „Wer mich gesehen hat, hat den Vater gesehen" (*Joh* 14,9), meint er nicht ein bloß äußerliches Sehen und Erkennen seiner menschlichen Gestalt („das Fleisch nützt nichts", *Joh* 6, 63). Er meint vielmehr ein „Sehen", das durch die Gnade des Glaubens möglich geworden ist: durch die sichtbare Gestalt Jesu hindurch das sehen, was dieser uns als Wort des Vaters in Wahrheit zeigen will („Der Geist ist es, der lebendig macht...; die Worte, die ich zu euch gesprochen habe, sind Geist und Leben", ebd.). Bei diesem „Sehen" handelt es sich nicht um eine rein menschliche Abstraktion („abstractio") der Gestalt, in der sich Gott geoffenbart hat, sondern um das Erfassen der göttlichen Wirklichkeit in der menschlichen Gestalt Jesu, um das Erfas-

sen seiner göttlichen und ewigen Dimension in seiner zeitgebundenen Gestalt. Der hl. Ignatius sagt in seinen Geistlichen Übungen, wir sollten versuchen, „den unendlichen Duft und die unendliche Süße der Gottheit" zu erfassen (Nr. 124), indem wir von der endlichen geoffenbarten Wahrheit ausgehen, mit der wir angefangen haben. Wenn er uns erhebt, ist Gott frei, uns von allem, was uns in dieser Welt beschäftigt, zu „entleeren" und uns völlig in das trinitarische Leben seiner ewigen Liebe hineinzuziehen. Doch kann diese Gabe nur „in Christus durch den Heiligen Geist" gewährt, aber nicht mit eigener Kraft unter Absehung seiner Offenbarung erreicht werden.

21. Auf dem Weg des christlichen Lebens folgt auf die Reinigung die Erleuchtung durch die Liebe, die uns der Vater im Sohn schenkt, und durch die Salbung, die wir von Ihm im Heiligen Geist empfangen (vgl. *1 Joh* 2, 20).
Seit dem christlichen Altertum ist von der in der Taufe empfangenen „Erleuchtung" die Rede. Diese führt die in die göttlichen Geheimnisse eingeweihten Gläubigen zur Kenntnis Christi durch den Glauben, der in der Liebe tätig wird. Ja, einige kirchliche Schriftsteller sprechen ausdrücklich von der in der Taufe empfangenen Erleuchtung als Grundlage jener erhabenen Erkenntnis Jesu Christi (vgl. *Phil* 3, 8), die als „theoria" oder Kontemplation bezeichnet wird.[24]
Die Gläubigen sind mit der Taufgnade aufgerufen, in der Kenntnis der Geheimnisse des Glaubens und im Zeugnis dafür voranzuschreiten „durch innere Einsicht, die geistlicher Erfahrung entstammt".[25] Keine göttliche Erleuchtung macht die Wahrheiten des Glaubens überflüssig. Die eventuellen Gnaden der Erleuchtung, die Gott gewähren kann, helfen vielmehr zur besseren Klärung der tieferen Dimension der Geheimnisse, die die Kirche bekennt und feiert im Warten darauf, daß der Christ Gott einmal in seiner Herrlichkeit schauen darf, wie er ist (vgl. *1 Joh* 3, 2)

22. So Gott will, kann der betende Christ schließlich zu einer besonderen Erfahrung der *Vereinigung* gelangen. Die Sakramente, zumal Taufe und Eucharistie[26] sind der objektive Beginn der Vereinigung des Christen mit Gott. Auf dieser Grundlage kann der Betende durch eine besondere Gnade des Geistes zu jener besonderen Form der Vereinigung mit Gott berufen werden, die im Raum des Christentums als *Mystik* bezeichnet wird.

23. Gewiß braucht der Christ bestimmte Zeiten der Einkehr in der Einsamkeit, um sich zu sammeln und in Gottes Nähe seinen Weg neu zu finden. Doch da er Geschöpf bleibt, ein Geschöpf, das sich nur in der Gnade sicher weiß, beruht die Weise, wie er sich Gott naht, nicht auf irgendeiner *Technik* im strengen

Sinn dieses Wortes. Das würde dem vom Evangelium geforderten Geist der Kindschaft widersprechen. Die echte christliche Mystik hat nichts mit Technik zu schaffen: Sie ist immer ein Geschenk Gottes, dessen sich der Empfänger unwürdig fühlt.[27]

24. Es gibt bestimmte *mystische Gnaden,* die zum Beispiel Gründern von kirchlichen Instituten für die gesamte Gründung oder anderen Heiligen geschenkt werden. Diese kennzeichnen dann ihre ganze Gebetserfahrung und können als solche nicht von anderen Gläubigen nachgeahmt und angestrebt werden, auch wenn sie zum gleichen Institut gehören und nach einem immer vollkommeneren Gebet verlangen.[28] Es kann ferner verschiedene Ebenen und Weisen der Teilhabe an der Gebetserfahrung eines Gründers geben, ohne daß allen die gleiche Form der Teilhabe gewährt werden müßte. Außerdem bleibt jede Gebetserfahrung, die in allen echt kirchlichen, alten und modernen Instituten einen besonderen Platz hat, letztlich immer etwas Persönliches. Der Person aber schenkt Gott im Hinblick auf das Gebet seine Gnade.

25. Bei der Mystik muß man zwischen den *Gaben des Heiligen Geistes und den Charismen* unterscheiden, die von Gott in völlig freier Weise gewährt werden. Die ersteren kann jeder Christ in sich durch ein eifriges Leben in Glaube, Hoffnung und Liebe verlebendigen. So kann er auch durch eine ernsthafte Aszese zu einer gewissen Erfahrung Gottes und der Glaubensinhalte kommen. Zu den Charismen bemerkt der hl. Paulus, sie seien vor allem zugunsten der Kirche und der anderen Glieder am mystischen Leib Christi gegeben (vgl. *1 Kor* 12, 7). Hier sei daran erinnert, daß einmal die Charismen nicht das Gleiche sind wie außerordentliche („mystische") Gaben (vgl. *Röm* 12, 3–21) und daß ferner die Unterscheidung zwischen den „Gaben des Heiligen Geistes" und den „Charismen" fließend sein kann. Sicher ist, daß ein für die Kirche fruchtbares Charisma im Rahmen des Neuen Testamentes nicht ohne einen bestimmten Grad persönlicher Vollkommmenheit ausgeübt werden kann, und daß andererseits jeder „lebendige" Christ eine besondere Aufgabe (und in diesem Sinn ein „Charisma") hat, zum „Aufbau des Leibes Christi" (vgl. *Eph* 4, 15–16),[29] in Gemeinschaft mit der Hierarchie, der es in besonderer Weise zukommt, den Geist nicht auszulöschen, sondern alles zu prüfen und das Gute zu behalten" (Lumen gentium Nr. 12).

VI. Psychophysische-körperbezogene Methoden

26. Die menschliche Erfahrung zeigt, daß *Stellung und Haltung des Körpers* nicht ohne Einfluß auf die Sammlung und Bereitschaft des Geistes sind. Verschiedene geistliche Schriftsteller aus dem christlichen Osten und Westen haben dieser Tatsache Aufmerksamkeit geschenkt.
Auch wenn ihre Überlegungen mit den nichtchristlichen östlichen Meditationsmethoden gemeinsame Punkte aufweisen, so vermeiden sie doch jene Übertreibungen und Einseitigkeiten, die heute oft nicht genügend vorbereiteten Personen nahegelegt werden.
Diese geistlichen Schriftsteller haben jene Elemente aufgegriffen, die die Sammlung beim Gebet erleichtern, ohne zugleich ihren bloß relativen Wert zu übersehen: Sie sind dann nützlich, wenn sie im Hinblick auf das Ziel des christlichen Gebetes umformuliert werden.[30] Das Fasten besitzt zum Beispiel im Christentum vor allem die Bedeutung einer Bußübung und eines Opfers, doch schon bei den Vätern konnte es auch dazu dienen, den Menschen für die Begegnung mit Gott aufgeschlossener zu machen; der Christ gewann damit größere Selbstbeherrschung und wurde zugleich aufmerksamer für die Menschen in Not.
Im Gebet muß der ganze Mensch zu Gott in Beziehung treten, also auch sein Leib, der die zur Sammlung geeignetste Stellung einnehmen muß.[31] Die Haltung kann symbolhaft das Gebet selber zum Ausdruck bringen und je nach der Kultur und dem persönlichen Empfinden verschieden sein. In einigen Gebieten werden die Christen heute mehr dessen bewußt, wieviel die Haltung des Körpers beim Beten helfen kann.

27. Die christliche Meditation im Osten[32] hat den *psychophysischen Symbolismus* ausgewertet, der im Gebet des Westens oft zu kurz kam. Er kann von einer bestimmten körperlichen Haltung bis zu den fundamentalen Lebensfunktionen wie Atem und Herzschlag reichen. Die Übung des „Jesusgebetes" zum Beispiel paßt sich dem natürlichen Atemrhythmus an und kann - wenigstens eine gewisse Zeit lang - vielen eine wirkliche Hilfe sein.[33] Andererseits haben auch die östlichen Lehrer festgestellt, daß nicht alle gleichermaßen für die Anwendung dieses Symbolismus geeignet sind, weil nicht alle vom materiellen Zeichen zur gesuchten geistlichen Wirklichkeit übergehen können. Wird der Symbolismus unangemessen oder falsch verstanden, kann er sogar zum Idol werden und infolgedessen ein Hindernis für die Erhebung des Geistes zu Gott. Im Raum des Gebetes die ganze Wirklichkeit des eigenen Körpers als Symbol zu erleben, ist noch schwieriger: Es kann zu einem Körperkult entarten und da-

hin führen, alle seine Empfindungen fälschlich mit geistlichen Erfahrungen gleichzusetzen.

28. Einige physische Übungen erzeugen automatisch das Gefühl der Ruhe und Entspannung, Gefühle der Befriedigung, vielleicht sogar Empfindungen von Licht und Wärme, die einem geistlichen Wohlbefinden gleichen. Sie aber als echte Tröstungen des Heiligen Geistes anzusehen, wäre eine gänzlich falsche Art, sich den geistlichen Weg vorzustellen. Würde man ihnen eine für die mystische Erfahrung typische symbolische Bedeutung zuschreiben, ohne daß die sittliche Haltung des Betreffenden dem entspricht, so hätten wir eine Art geistiger Schizophrenie vor uns, die sogar zu psychischen Störungen und zuweilen zu moralischen Verirrungen führen kann.
Das hebt freilich die Tatsache nicht auf, daß echte Praktiken der Meditation, die aus dem christlichen Osten und aus den nichtchristlichen Hochreligionen stammen und auf den gespaltenen und orientierungslosen Menschen von heute Anziehungskraft ausüben, ein geeignetes Hilfsmittel für den Betenden darstellen können, sogar mitten in äußerem Trubel innerlich entspannt vor Gott zu stehen.
Es ist allerdings darauf aufmerksam zu machen, daß die habituelle Vereinigung mit Gott oder die Haltung innerer Wachsamkeit und das Anrufen der Hilfe Gottes, die das Neue Testament als „immerwährendes Gebet" bezeichnet,[34] nicht notwendig unterbrochen wird, wenn man sich Gottes Willen gemäß auch der Arbeit und der Sorge für den Nächsten widmet. Der Apostel sagt uns: „Ob ihr also eßt oder trinkt oder etwas anderes tut: tut alles zur Verherrlichung Gottes!" (*1 Kor* 10,31). Wie die großen Meister des geistlichen Lebens festhalten, weckt das echte Gebet in den Betenden nämlich eine brennende Liebe, die sie zur Mitarbeit an der Sendung der Kirche im Dienst an den Brüdern und Schwestern zur größeren Ehre Gottes antreibt.[35]

VII. „Ich bin der Weg"

29. Jeder Gläubige kann und muß aus den verschiedenen Formen und dem Reichtum des christlichen Gebetes, wie es die Kirche lehrt, seinen eigenen Weg und seine eigene Gebetsmethode herausfinden; doch fließen alle diese persönlichen Wege am Ende in jenen *Weg zum Vater* zusammen, als den sich Jesus Christus bezeichnet hat. Beim Suchen nach dem eigenen Weg soll sich der einzelne daher nicht so sehr von seinem persönlichem Geschmack als vielmehr vom Heiligen Geist leiten lassen, der ihn durch Christus zum Vater führt.

30. Für den, der sich ernstlich Mühe gibt, werden freilich Zeiten kommen, da es ihm scheint, er würde in einer Wüste umherirren und trotz aller Anstrengungen nichts mehr von Gott „spüren". Er muß dann wissen, daß diese Prüfungen niemandem, der das Gebet ernst nimmt, erspart bleiben. Er darf diese Erfahrung, die allen betenden Christen gemeinsam ist, aber nicht unmittelbar mit der mystischen „dunklen Nacht" verwechseln. In solchen Zeiten kann ihm das Gebet, das er entschlossen fortzusetzen sucht, auf jeden Fall den Eindruck einer gewissen „Künstlichkeit" machen, obwohl es sich in Wirklichkeit um etwas ganz anderes handelt: Es ist nämlich gerade dann Ausdruck seiner Treue zu Gott, in dessen Gegenwart er bleiben will, auch wenn er nicht mit irgendeinem subjektiven Trost belohnt wird.
In diesen offenkundig negativen Augenblicken wird das deutlich, was der Betende eigentlich sucht: wirklich Gott, der in seiner unendlichen Freiheit ihn immer überragt, oder nur sich selber, ohne daß ihm ein Hinausgehen über die eigenen „Erfahrungen" gelingt, ob es sich nun um anscheinend positive „Erfahrungen" der Vereinigung mit Gott oder um negative „Erfahrungen" der mystischen „Leere" handelt.

31. Die Liebe Gottes, einziger Gegenstand der christlichen Kontemplation, ist eine Wirklichkeit, deren man sich mit keiner Methode oder Technik „bemächtigen" kann; ja, wir müssen den Blick immer auf Jesus Christus gerichtet halten, in dem die göttliche Liebe für uns am Kreuz so weit gegangen ist, daß sie auch die Gottverlassenheit auf sich genommen hat (vgl. *Mk* 15,34). Wir müssen also Gott die Entscheidung darüber überlassen, wie er uns an seiner Liebe teilhaben lassen will. Wir dürfen aber nie irgendwie versuchen, uns mit dem betrachteten Gegenstand, der freien Liebe Gottes, auf eine Stufe zu stellen; auch dann nicht, wenn uns durch die Barmherzigkeit Gottes des Vaters, durch den in unsere Herzen gesandten Heiligen Geist in Christus aus Gnade ein spürbarer Widerschein dieser göttlichen Liebe geschenkt wird und wir uns von der Wahrheit, Güte und Schönheit des Herrn gleichsam angezogen fühlen.

Je näher ein Geschöpf Gott treten darf, desto mehr wächst in ihm die Ehrfurcht vor dem dreimal heiligen Gott. Man versteht daher das Wort des hl. Augustinus: „Du magst mich Freund nennen, ich erkenne mich als Knecht."[36] Oder das uns noch vertrautere Wort, das jene gesprochen hat, die mit dem innigsten Verhältnis zu Gott beschenkt wurde: „Auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut" (*Lk* 1,48).

Papst Johannes Paul II. hat in einer dem unterzeichneten Kardinalpräfekten gewährten Audienz das vorliegende Schreiben, das in der Vollversammlung dieser Kongregation beschlossen worden war, gebilligt und zu veröffentlichen angeordnet.

Rom, am Sitz der Kongregation für die Glaubenslehre, den 15. Oktober 1989, am Fest der heiligen Theresia von Jesu.

Joseph Kardinal Ratzinger
Präfekt

† Alberto Bovone
Tit.-Erzbischof von Cäsarea in Numidien
Sekretär

Anmerkungen

1 Unter „östlichen Methoden" werden hier Methoden verstanden, die sich wie „Zen", die „transzendentale Meditation" oder „Yoga" am Hinduismus und Buddhismus inspirieren. Es handelt sich also um Meditationsweisen des nichtchristlichen Fernen Ostens, die heute nicht selten auch von manchen Christen bei ihrer Meditation verwendet werden. Die Grundausrichtung und die methodischen Hinweise im vorliegenden Dokument wollen nicht nur bei diesem Problem, sondern auch allgemeiner für die verschiedenen Gebetsformen, die heute in der kirchlichen Praxis, zumal in Verbänden, Bewegungen und Gruppen verwendet werden, einen Bezugspunkt bieten.

2 Zum Buche der Psalmen im Gebet der Kirche vgl. *Institutio generalis de Liturgia Horarum*, nn. 100–109.

3 Vgl. z. B. *Ex* 15; *Dtn* 32; *1 Sam* 2; *2 Sam* 22, einige prohpetische Texte und *1 Chr* 16.

4 Dogm. Konst. *Dei Verbum*, Nr. 2. Dieses Dokument bietet weitere wesentliche Hinweise für ein theologisches und geistliches Verständnis des christlichen Gebetes; vgl. z. B. Nr. 3, 5, 8, 21.

5 Dogm. Konst. *Dei Verbum*, Nr. 25.

6 Zum Gebet Jesu vgl. *Institutio generalis de Liturgia Horarum*, nn. 3–4.

7 Vgl. *Institutio generalis de Liturgia Horarum*, n. 9.

8 Die Pseudognosis betrachtete die Materie als etwas Unreines und Verderbtes, das die Seele in eine Unwissenheit führte, aus der das Gebet sie hat befreien sollen, um sie zur wahren höheren Erkenntnis und damit zur Reinheit zu erheben. Gewiß waren nicht alle dazu befähigt, vielmehr nur die wahrhaftig geistlichen Menschen; für die einfachen Gläubigen genügten der Glaube und die Beobachtung der Gebote Christi.

9 Die Messalianer wurden schom vom hl. EPHREM DEM SYRER angezeigt (*Hymni contra Haereses* 22, 4, ed, E. Beck, CSCO 169, 1957, 79) und später u. a. von EPIPHANIUS VON SALAMIS (*Panarion*, auch als *Adversus Haereses* bezeichnet: *PG* 41, 156–1200; *PG* 42, 9–832) und AMPHILOCHIUS, Bischof von Ikonium (*Contra haereticos*: G. Ficker, *Amphilochiana* 1, Leipzig 1906, S. 21–77).

10 Vgl. z.B. HL. JOHANNES VOM KREUZ, *Aufstieg zum Berge Karmel*, II. Kap. 7, 11.

11 Im Mittelalter gab es in den Randzonen der Kirche extremistische Strömungen, die nicht ohne Ironie von einem der großen kontemplativen Christen, dem Flamen Jan van Ruysbroek, beschrieben werden. Er unterscheidet im mystischen Leben drei Fehlformen (Die gheestelike Brulocht 228, 12–230, 17; 230, 18–232, 22; 232, 23–236, 6), er fügt auch eine allgemeine Kritik dieser Fehlformen hinzu (236, 7–237, 29). Ähnliche Techniken wurden später von der hl. Theresa von Jesus erkannt und zurückgewiesen, die scharfsinnig bemerkt, daß „gerade das Bemühen, an nichts zu denken, den Geist zum Denken an vieles verleitet", und wenn man das Geheimnis Christi in der christlichen Meditation beiseite läßt, liegt immer eine Art „Verrat" vor (vgl. HL. THERESA VON JESUS, *Leben* 12, 5 und 22, 1–5)

12 Papst Johannes Paul II. stellte der ganzen Kirche das Beispiel und die Lehre der hl. Theresa von Jesus vor Augen, die zu ihrer Zeit die Versuchung gewisser Methoden zurückweisen mußte, die dazu aufforderten, von der Menschheit Christi zugunsten eines vagen Eintauchens in den Abgrund des Göttlichen abzusehen. Er führte in seiner Homilie am 1. 11. 1982 aus, daß der Aufruf Theresas von Jesus zu einem ganz auf Christus konzentrierten Gebet „auch noch in unseren Tagen für einige Gebetspraktiken (gilt), die sich nicht auf das Evangelium beziehen und dazu neigen, von Christus abzusehen zugunsten einer geistigen Leere, die im Christentum keinen Sinn hat. Jede Gebetsweise ist gültig, wenn sie sich von Christus in-

spirieren läßt und zu Christus, dem Weg, der Wahrheit und dem Leben, führt (vgl. *Joh* 14, 6)". Vgl. *Homelia Abulae habita in honorem Sanctae Teresiae: ASS*, 75 (1983), S. 256–257.

13 Vgl. z. B. „Die Wolke des Nichtwissens", das spirituelle Werk eines unbekannten englischen Schriftstellers aus dem 14. Jahrhundert.

14 Der Begriff des „Nirvana" wird in den religiösen Texten des Buddhismus als ein Zustand der Ruhe verstanden, die im Erlöschen jeder konkreten Wirklichkeit, insofern sie vergänglich und daher enttäuschend ist und Schmerz bereitet, besteht.

15 Meister Eckhart spricht von einem Eintauschen „in den weiselosen Abgrund der Gottheit, der eine Finsternis ist, in der das Licht der Dreifaltigkeit nie geschienen hat". Vgl. die Predigt *„Ave gratia plena"* gegen Ende (J. Quint, *Deutsche Predigten und Traktate*, Hanser 1955, S. 261).

16 Vgl., Pastoralkonstitution *Gaudium et spes*, Nr. 19, 1: „Ein besonderer Wesenszug der Würde des Menschen liegt in seiner Berufung zur Gemeinschaft mit Gott. Zum Dialog mit Gott ist der Mensch schon von seinem Ursprung her aufgerufen: er existiert nämlich nur, weil er, von Gott aus Liebe geschaffen, immer aus Liebe erhalten wird; und er lebt nicht voll gemäß der Wahrheit, wenn er diese Liebe nicht frei anerkennt und sich seinem Schöpfer anheimgibt."

17 Wie der hl. Thomas bezüglich der Eucharistie schreibt: „. . . proprius effectus huius sacramenti est conversio hominis in Christum, ut dicat cum Apostolo: Vivo ego, iam non ego; vivit vero in me Christus (*Gal* 2,20)" (*In IV Sent.*, d. 12 q 2 a 1).

18 Erklärung *Nostra aetate*, Nr. 2.

19 HL. IGNATIUS VON LOYOLA, *Geistliche Übungen*, Nr. 23 und öfter.

20 Vgl. *Kol* 3, 5; *Röm* 6, 11 ff; *Gal* 5, 24.

21 HL. AUGUSTINUS, *Enarrationes in Psalmos* XLI, 8: *PL* 36, 469.

22 HL. AUGUSTINUS, *Confessiones* 3, 6, 11: *PL* 32, 688; vgl. auch *De vera Religione* 39, 72: *PL* 34, 154.

23 Der positive christliche Sinn des „Sich-Entleerens" von den Geschöpfen leuchtet beispielhaft bei Franz von Assisi auf. Gerade weil er aus Liebe zum Herrn den Geschöpfen entsagt hat, sieht der hl. Franziskus sie alle erfüllt von seiner Gegenwart und strahlend in ihrer Würde als Geschöpfe Gottes, und er stimmt in seinem Sonnengesang die verborgene Melodie des Seins an (vgl. C. Esser, *Opuscula sancti Patris Francisci Assisiensis*, Ed. Ad Claras Aquas, Grottaferrata (Roma) 1978, pp. 83–86). Im gleichen Sinn schreibt er im „Brief an die Gläubigen": „Ihm aber, der so Schweres für uns erduldet und so viel Gutes erwiesen hat und in Zukunft erweisen wird – jegliche Kreatur, die im Himmel, auf der Erde, im Meer und in den Tiefen ist, soll Gott Lob, Herrlichkeit, Ehre und Benedeiung erweisen (*Offb* 5, 13), weil er unsere Kraft und Stärke ist, er, der allein gut ist (*Lk* 18, 19), allein der Höchste, allein allmächtig, bewundernswert, herrlich und allein heilig, lobwürdig und gepriesen durch die unendlichen Ewigkeiten der Ewigkeiten. Amen" (vgl. ebd., *Opusccula* . . ., n. 124).
Der hl. Bonaventura bemerkt, daß Franziskus in jedem Geschöpf den Anruf Gottes vernahm und seine Seele in einem großen Hymnus der Anerkennung und des Lobes ausbrechen ließ (vgl. *Legenda S. Francisci*, cap. 9, n. 1, in *Opera Omnia*, ed. Quaracchi 1898, Vol. VIII, p. 530).

24 Vgl. z. B. HL. JUSTIN, *Apologia* I, 61, 12–13: *PG* 6, 420–421; KLEMENS VON ALEXANDRIEN, *Paedagogus* I, 6, 25–31: *PG* 8, 281–284; HL. BASILIUS VON CÄSAREA, *Homiliae diversae*, 13, 1: *PG* 31, 424–425; HL. GREGOR VON NAZIANZ, *Orationes* 40, 3, 1: *PG* 36, 361.

25 Dogm. Konst. *Dei Verbum*, Nr. 8.

26 Die Eucharistie wird in der Dogmatischen Konstitution *Lumen gentium* als „Quelle und Höhepunkt des ganzen christlichen Lebens" bezeichnet (Lumen gentium, Nr. 11); in ihr „erhalten wir wirklich Anteil am Leib des Herrn und werden zur Gemeinschaft mit ihm . . . erhoben" (Lumen gentium, Nr. 7).

[27] Vgl. THERESA VON JESUS, *Seelenburg* IV, 1, 2.

[28] Kein Beter wird ohne besondere Gnade eine Gesamtsicht der Offenbarung Gottes anstreben, wie der hl. Gregor der Große sie vom hl. Benedikt schildert, oder jenen mystischen Aufschwung, mit dem der hl. Franz von Assisi Gott in all seinen Geschöpfen betrachtet hat, oder eine ähnlich umfassende Vision, wie die dem hl. Ignatius am Fluß Cardoner zuteil wurde und von der er sagt, sie hätte für ihn im Grunde die Stelle der Heiligen Schrift einnehmen können. Die vom hl. Johannes vom Kreuz beschriebene „dunkle Nacht" ist Teil seines persönlichen Gebetscharismas: Nicht jedes Mitglied seines Ordens muß es in der gleichen Weise leben, um zu jener Vollkommenheit des Gebetes zu gelangen, zu der es von Gott berufen ist.

[29] Zur Berufung des Christen zu „mystischen" Erfahrungen kann sowohl das gehören, was der hl. Thomas als lebendige Erfahrung Gottes durch die Gaben des Geistes bezeichnet, als auch die unnachahmlichen Formen (die man daher auch nicht erstreben darf) einer Mitteilung der Gnade. Vgl. HL. THOMAS VON AQUIN, *Summa Theologiae*, I^a II^{ae}, 1 c, auch a. 5 ad 1.

[30] Vgl. z. B. die alten Schriftsteller, die von der Gebetshaltung betender Christen sprechen: TERTULLIAN, *De oratione* XIV: *PL* 1, 1170, XVII: *Pl* 1, 1174–1176; ORIGENES, *De oratione* XXXI, 2: *PG* 11, 550–553; zur Bedeutung dieser Geste vgl. BARNABAS, *Epistula* XII, 2–4: *PG* 2, 760–761; HL. JUSTIN, *Dialogus* 90, 4–5: *PG* 6, 689–692; HL. HIPPOLYT VON ROM, *Commentarium in Dan.* III, 24: *GCS* I, 168, 8–17; ORIGENES, *Homiliae in Ex.* XI, 4: *PG* 12, 377–378. Zur Haltung des Körpers s. a. ORIGENES, *De oratione* XXXI, 3: *PG* 11, 553–555.

[31] Vgl. HL. IGNATIUS VON LOYOLA, *Geistliche Übungen, Nr. 76.*

[32] Wie zum Beispiel jene der hesychastischen Einsiedler. Die äußerliche und innerliche Hesychia oder Ruhe wird von diesen als Vorbedingung des Betens angesehen; in ihrer östlichen Form ist sie durch Einsamkeit und Techniken der Sammlung gekennzeichnet.

[33] Die Übung des „Jesusgebetes", das im Wiederholen einer dicht mit biblischen Bezügen, mit Anrufung und Bitte angereicherten Formel besteht (z. B. „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner"), paßt sich dem natürlichen Atemrhythmus an. Siehe dazu HL. IGNATIUS VON LOYOLA, *Geistliche Übungen*, Nr. 258.

[34] Vgl. *1 Thess* 5, 17. Vgl. andererseits *2 Thess* 3, 8–12. Aus diesen und anderen Texten ergibt sich das Problem: Wie soll man die Verpflichtung zum ständigen Gebet mit der Verpflichtung zur Arbeit verbinden? Vgl. u. a. HL. AUGUSTINUS, *Epistula 130, 20: PL* 33, 501–502 und HL. JOHANNES CASSIANUS, *De institutis coenobiorum* III, 1–3: *SC* 109, 92–93. Man lese ferner die „Abhandlung über das Gebet" von AFRAHAT, dem ersten Vater der syrischen Kirche und zumal die Nummern 14–15 nach, die den sogenannten „Werken des Gebetes" gewidmet sind (vgl. die Ausgabe von J. Parisot, *Afraatis Sapientis Persae Demonstrationes*, IV: *PS* 1, pp. 170–174).

[35] Vgl. HL. THERESA VON JESUS, *Seelenburg* VII, 4, 6.

[36] HL. AUGUSTINUS, *Enarrationes in Psalmos* CXLII, 6: *PL* 37, 1849. S. a. HL. AUGUSTINUS, *Tract. in Joh.* IV, 9: *PL* 35, 1410: „quando autem nec ad hoc dignum se dicit, vere plenus Spiritu Sancto erat, qui sic servus Dominum agnovit, et ex servo amicus fieri meruit".