



Einübung in die „lectio divina“ in der österlichen Bußzeit 2010

P. Jeremias Müller O.S.B.
Benediktinerstift Admont

Die „lectio divina“ ist eine – so könnte man sagen – „alte“ Form von Schrift-Meditation, d.h. biblischer Versenkung. Ich trete mit meinen Gedanken und Gefühlen in den Bibeltext hinein und suche den Kontakt einerseits zu mir und zu dem, was dieser Text in mir bewirkt, zugleich aber trete ich in das Geschehen oder die Aussagen des Textes ein und stelle mich in Bezug zu ihnen. Konkret kann dies bedeuten, dass ich auch den handelnden Personen in einer „als ob“-Form gegenüber trete. Ich betrachte, wo mein Platz in einer Handlung ist, ob ich eine der benannten Personen bin, ob ich z.B. Jesus direkt begegne, ob er mich ansieht, mich anspricht... usw.

Vier Elemente prägen elementar die „lectio divina“, die von der reinen Wortbedeutung her nichts anderes meint als „göttliche Lesung“. Es ist die **Lectio (Lesung)**, die **Meditatio (Besinnung)**, die **Oratio (Gebet)** und die **Contemplatio (Ruhens bei Gott)**. Für den Hl. Benedikt sind sie Fundament des geistlichen Lebens. Er fordert sie immer wieder mahnend für den Mönch ein.

Diese vier Stufen dürfen jedoch nicht als starres System oder Korsett verstanden werden, denn im geistlichen Leben, in dem sich der Mensch von Gottes Geist führen lässt, sind die Übergänge fließend. Diese vier Stufen gleichen vielmehr einer Treppe, auf der der Beter auf- und absteigt, hin und her geht, so wie der Geist es dem Suchenden eingibt.

Die „lectio“

„Lectio“ bedeutet „Lesung“. Damit ist hier ein besinnliches und langsames Lesen gemeint. Wenn jemand einen Brief von einem guten Freund oder seinem Lebensgefährten bekommt, wird er jedes Wort verkosten; versuchen, zwischen den Zeilen zu lesen und wichtige Passagen, die die Liebe des Absenders ausdrücken, werden wieder und wieder gelesen, bis er sie auswendig kann. Diese Worte werden zu einer Art „Seelennahrung“. Die alten Mönche raten, dass man beim Lesen der Heiligen Schrift so vorgehen sollte, als lese man den Text zum ersten Mal und warte förmlich darauf, von Gott angesprochen zu werden.

Nicht immer, sind die Texte der Bibel angenehm. Manchmal trösten sie, aber sie können auch provozieren, zur Bekehrung herausfordern, den Leser mit Tatsachen und Wahrheiten konfrontieren. Menschen, die uns lieben, sagen manchmal auch schwere Wahrheiten. Aber diese schmerzlichen Aussagen, der Spiegel, den sie uns vor Augen halten, enthalten

vermutlich genau das, was wir hier und jetzt brauchen. Das Lesen des Bibel fängt für gläubige Christen daher immer mit der Frage an: „Was willst du mir sagen, Herr?“

Die „meditatio“

Die Meditation meint das Wiederkauen des Wortes. In der frühen Kirche wiederholten die Mönche oft einfach Worte der Schrift und zwar so lange, bis diese Worte in ihr Herz vorgedrungen waren. So wollten sie das bei der Lesung empfangene Wort aufgreifen und mit in den Alltag und seinen Beschäftigungen mitnehmen. Auch heute ist das möglich. Denn wer kann nicht ein Wort der Schrift betend wiederholen, während er Bus oder Auto fährt, im Aufzug steht oder aber den Tisch deckt, Wäsche faltet und die Treppe hochgeht? Es gibt unzählige Möglichkeiten, im Laufe des Tages die Worte Gottes zu wiederholen. Im Gegensatz zu den östlichen Religionen, wo Meditation das Bemühen meint, zur einer bildlosen Erfahrung der göttlichen Wirklichkeit zu gelangen, so ist die jüdisch-christliche Meditation anders beschaffen. Meditation bedeutet hier ein aktives Bemühen, um in den Bibeltext einzudringen. Es geht um diese Fragen: Wo komme ich hier im Text vor?

Was ist die Botschaft für mich? Dabei kann es helfen, Zusammenhänge zwischen der Geschichte Gottes und der Erlösung und seinem eigenen Lebensgeschichte herzustellen. Erinnerungen, Erfahrungen, Gefühle, Sehnsüchte und Intuitionen sind gefragt, damit der Leser den Text als seinen Text verstehen kann. Es geht darum, sich mit dem Wort Gottes vertraut zu machen, damit der Mensch von ihm getragen und geformt wird.

Die „oratio“

Das Gebet ist eine Art spontane Antwort auf Gottes Rufen. Das, was mir als dem Leser bei der Betrachtung aufgegangen ist, führt mich zum Gebet. Es ist hiermit die spontane Antwort auf das Gelesene gemeint. Während der „Orator“ im alten Rom der öffentliche Redner war und die „Oratio“ heute immer noch das öffentliche Gebet des Priesters in der Gemeinde meint, so ist die „Oratio“ in der Schriftlesung, der Schrei, das Rufen des Herzens zu Gott. Es ist die Antwort des Menschen, der sich ganz persönlich vom Wort Gottes berührt weiß. Vielleicht ist ein Leser der Bibel in Trauer und der Text lässt ihn vor Schmerz aufschreien. Wut und Frustration können ausgedrückt werden, oder aber eine Sünde bekannt werden. Oder aber der Leser ist dankbar für das, was Gott für ihn getan hat. Freude und Lobpreis über Gottes Nähe sind eine andere Reaktion.

Die „contemplatio“

Das Gebet der Ruhe, der Stille. Ein altes Wort für diesen Schritt ist „Beschauung“ (Kontemplation). Es ist das Eintreten in den Tempel der eigenen Seele und dort in der Stille verweilen. Nach dem der Mensch sein Herz vor Gott ausgeschüttet hat, ruht er nun vor Gott. Er schweigt, indem er seine Aufmerksamkeit einfach auf Gottes Gegenwart richtet. Contemplatio ist Spielen, Ruhem und sich Geliebtwissen von Gott. Dasein vor ihm. Hier erwartet der Mensch nichts mehr, will auch nichts mehr wissen und bekommen, sondern einfach da sein in der Gegenwart Gottes. Es ist Aufmerksamkeit im Jetzt. Das Wesen dieses Gebets ist gut im Psalm 131 zusammengefasst: „Ich ließ meine Seele ruhig und still werden; wie ein kleines Kind bei der Mutter ist meine Seele still in mir.“ Dieser Friede des Kindes bei der Mutter ist Bild vollkommenen Friedens.

Für die Österliche Bußzeit 2010 möchte ich gern folgendes Leitmotiv vorstellen:

<p style="text-align: center;">Gott liebt dich, weil du Mensch bist. Du lobst ihn, weil er Gott ist.</p>

Dies zu bedenken heißt: aus *meiner* Perspektive einerseits auf Gott schauen, aber andererseits aus *seiner* Perspektive auf mich schauen (lassen). Ein liebevoller Blick, ein ehrlicher und vertrauter Blick. Gott schenkt mir Ansehen. Jeden Tag gilt es daher, diesen Satz zu betrachten. Es geht dabei aber nicht um's Machen, sondern um's Sein. Das Sein im Hier und Jetzt. Das Sein vor Gott.

Wie kann eine geistliche Übung aussehen?

- Nimm dir täglich 30 Minuten Zeit, plane sie fest in den Tag mit ein!
- Such dir einen Ort zum Rückzug in die Stille.
- Sprich folgendes Eröffnungsgebet:

*Komm, Heiliger Geist, Schöpferkraft vom Allerhöchsten.
Dein Name sei gepriesen! Du bist es, der in mir wohnt und wirkt.
Deine Liebe durchflutet mich.
Durch sie erkenne ich Gott als meinen Vater
In ihr weiß ich mich mit Jesus verbunden. Er führt mich auf den Weg zum wahren Leben.
Komm, Heiliger Geist. Entzünde du die Flamme deiner Liebe in mir!
Amen.*

- Schreibe dir den Satz (siehe oben) auf einen Zettel, leg ihn vor dich hin! Alternativ kannst du dir das jeweilige Tagesevangelium auswählen! Oder die Lesung vom Tag! Fühle dich frei, selbst für dich zu sorgen!!
- Setz dich, atme ein und aus...
- Lies den Satz, einmal, zweimal, dreimal... lies ihn, bis du ihn auswendig kannst, mit dem Herzen...
- Dann: bedenke ihn und erfühle ihn!
- Lass dich dabei an jedem Tag leiten von den Fragen: Wer ist Gott für dich? Wie ist er heute für dich? Wie erfährst du ihn? Wofür kannst du Gott loben und woran spürst du, dass er dich liebt? Schreibe dir deine Gedanken auf, wenn du magst, oder male dazu in Farben und Formen! Sprich sie aus in einem Gebet oder summe eine eigene Melodie vor dich hin... Wiederhole einen Gesang aus

Taizé... Wie du kannst und magst... Oder komm mit anderen ins Gespräch, teile ihnen deine Gedanken mit...

- Umgekehrt: Frage dich: Wer bin ich, Mensch? Wie bin ich heute vor Gott? Was bewegt mich? Was bedrängt mich? Was macht mich froh, heiter, gelassen? Was macht mich traurig, wütend, eng, aggressiv? Worüber rege ich mich auf, was verleiht mir Ruhe und Kraft? Was brauche ich von Gott – welchen Satz könnte er zu mir sagen, oder welches Wort, das tröstet?
- Zum Abschluss sprich folgendes Gebet, schließe mit dem „Ehre sei dem Vater“ und einer Verneigung deine Zeit der „lectio divina“ ab.

*Komm, Heiliger Geist, Schöpferkraft vom Allerhöchsten.
Dein Name sei gepriesen! Du bist es, der in mir wohnt und wirkt.
Deine Liebe durchflutet mich.
Von dir erfüllt, bin ich ganz und gar in Gott, dem Vater.
Durch dich schaue ich wie Christus auf ihn
und erahne, dass Gott Großes an mir getan hat!
Komm, Heiliger Geist. Entzünde du die Flamme deiner Liebe in mir!*

*Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.
Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit.
Amen.*