

Veronika  
Elisabeth  
Schmitt

# Kontemplative Exerzitien



mit Teresa  
von Avila  
und  
Johannes  
vom Kreuz



Pneuma

Veronika Elisabeth Schmitt

Kontemplative Exerziten  
mit Teresa von Avila und Johannes vom Kreuz

Herausgegeben vom  
Institut zur Förderung der Glaubenslehre (Stiftung)

Umschlagbilder: Kohlezeichnungen von Sr. Teresa Himmelsbach OCD

Bibliographische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte  
bibliographische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten - All rights reserved  
Hergestellt in Deutschland - Printed in Germany

© Pneuma Verlag - München 2009  
ISBN 978-3-942013-02-4

[www.pneuma-verlag.de](http://www.pneuma-verlag.de)





## Einleitung

Diese Exerzitien sind als Einzelexerzitien für Menschen gedacht, die ihren geistlichen Weg vertiefen wollen. Sie möchten zur Kontemplation wie Teresa von Avila und Johannes vom Kreuz sie verstanden haben, hinführen, bzw. eine Orientierung geben. Kontemplation ist unverfügbar, reines Geschenk, Gnade. Es gibt aber Möglichkeiten, sich dafür zu disponieren durch bestimmte Übungen, d.h. Exerzitien. Sie sind als ein Übungsweg zu verstehen, der sich über individuell verschiedene Zeiträume erstrecken und das ganze Leben umfassen kann. Die angebotenen Texte und Impulse können schnell oder langsam durchlaufen werden. Sie dienen als „Begleiter“ auf dem geistlichen Weg.

Der Begriff der Kontemplation meint hier im Sinne Teresas und Johannes vom Kreuz jenes Gebet, bei dem der Mensch rezeptiv die Erfahrung des Wirkens Gottes macht. Meditation bedeutet bei ihnen noch jenes Gebet, bei dem der Mensch aktiver mit seinem Denken und seiner Vorstellungskraft tätig ist. Im Folgenden wird der Begriff der Meditation anders gebraucht, und zwar so, wie er heute durch die östliche Meditationsbewegung geläufig wurde als Bezeichnung für die Schweige-Meditation.

Teresa von Avila (1515-1582) und Johannes vom Kreuz (1542-1591) gehören zu den bedeutendsten christlichen Mystikern. Teresa hat als Reformerin des Karmel-Ordens Johannes vom Kreuz als Mitarbeiter der Reform gewonnen. Sie hat zusammen mit ihm den reformierten Zweig des Ordens gegründet. Bei ihrer Reform ging es nicht wie bei den damaligen Reformbewegungen im Spanien des 16. Jahrhunderts um besondere äußere Strenge, sondern um die innere Haltung der Erneuerung aus dem Geist echter Humanität und tiefer Spiritualität.

# I. GRUNDLAGEN

## 1. Kontemplation bei Teresa von Avila und Johannes vom Kreuz

Johannes vom Kreuz versteht unter Kontemplation ein friedvolles, liebevolles Einströmen Gottes in die Seele (vgl. Johannes vom Kreuz, *Die Dunkle Nacht*, Freiburg 1995, I 10,6, S.71). Teresa von Avila hebt die Kontemplation vom mündlichen (vocal) Gebet und vom nachsinnend inneren (mental) Beten ab: *„Bei diesen beiden Formen bringen wir mit Gottes Hilfe etwas fertig, in der Kontemplation, von der ich soeben sprach, aber nichts; da ist Gott derjenige, der alles tut, denn sie ist sein Werk, über unsere Natur hinausgehend“* (Teresa von Avila, *Weg der Vollkommenheit*, Herder Verlag Freiburg, 2003, 41,3, S.223).

Den Menschen empfänglich zu machen für das Wirken Gottes in ihm, ist Sinn der geistlichen Übungen. Das Ziel des Weges ist die Gotteinung, die immer schon im Innersten der Seele da ist. Jesus spricht davon, dass das Reich Gottes in uns ist (vgl. Lk.17, 21. *„Die Mitte der Seele ist Gott“* (Johannes vom Kreuz, *Die lebendige Liebesflamme*, Freiburg 2000, 1,12, S.58), sagt Johannes vom Kreuz. Dies muss der Mensch aber erst entdecken und dieser Wirklichkeit in sich Raum geben. Dabei ist das Lassen, das Loslassen von allem, wichtiger als alles Tun.

Zu Beginn des geistlichen Weges geht es darum, sich klar zu werden, wer man selber ist und wer der ist, mit dem man in eine bewusste Beziehung eintritt. Glaube und Gebet sind ein Beziehungsgeschehen zwischen Gott und dem Menschen. Teresa spricht von Gott als dem Freund, mit dem der Mensch in eine freundschaftliche Beziehung eintreten kann. Das innere Gebet ist für sie ein freundschaftliches Umgehen mit Gott als einem Du. Das

Beziehungsgeschehen in Liebe, Hingabe und Vertrauen Gott gegenüber ist das Umfassende und Tragende, die Kontemplation ist eine mögliche Ausdrucksform dieser Beziehung, aber nicht die einzige. Es geht nicht um die Kontemplation um ihrer selbst willen. Deshalb haben auch bestimmte Gebets- oder Versenkungsmethoden immer nur einen untergeordneten Wert. Sie stehen im Dienst der Hingabe des Menschen an Gott.

Wenn der Mensch den Weg der Kontemplation geht, vertieft und verfeinert sich sein Bewusstsein mehr und mehr. Immer wacher und intensiver vermag er die Gegenwart Gottes in sich wahrzunehmen und für sie transparent zu werden. Das Bewusstwerden der Gegenwart Gottes, die Erfahrung seiner Präsenz, bildet den Kern der Mystik. Außergewöhnliche Phänomene wie Visionen oder Auditionen sind lediglich Begleiterscheinungen. Die klassische Definition für Mystik lautet: *Cognitio Dei experimentalis*, das Wissen um Gott aus der Erfahrung. Es geht dabei um eine Erkenntnis Gottes aus der immer tiefer werdenden Einheit mit ihm, die nur durch die Erfahrung, nicht aber durch den Verstand gewonnen wird.

Die Gotteserkenntnis bewirkt im Menschen eine verstärkte Selbsterkenntnis. Beide sind wie die zwei Seiten einer Medaille. Sie ermöglichen jene innere Haltung, die für den geistlichen Weg grundlegend ist: die Demut. Teresa versteht darunter ein „*Wandeln in der Wahrheit*“ (Teresa von Avila, *Die innere Burg*, Diogenes Verlag Zürich, 1979, VI, 10, S.180).

Um zur Selbst- und Gotteserkenntnis zu gelangen, ist es notwendig, sich selbst kennen zu lernen, in sein eigenes Inneres, in den Innenraum der Seele zu gehen. Teresa gibt uns dafür eine Verstehenshilfe mit dem Symbol der Seelenburg. Die Seele ist wie eine Burg mit vielen Wohnungen. Die Ringmauer der Burg ist der Körper. Das

Eingangstor in die Innenräume der Seele ist das Gebet. In der innersten Mitte der Burg befindet sich jener Raum, „wo die tief geheimnisvollen Dinge zwischen Gott und der Seele vor sich gehen“ (Teresa von Avila, *Die innere Burg*, a.a.O., I, 1, S.22), gleichsam ein zweiter Himmel (vgl.ebd.VII, 1, S.189). Auf einem Weg durch sieben Wohnungen führt Teresa zu dieser Mitte.

Auf dem Weg zu Gott kann der Mensch die Erfahrung machen, dass dieser sich ihm mehr und mehr zu entziehen scheint. Er hat den Eindruck nicht mehr beten zu können. Johannes vom Kreuz erklärt dieses Geschehen als ein mögliches Wirken Gottes am Menschen: „Gott beginnt, dich von dir selbst zu befreien, indem er dir deine Habe aus den Händen nimmt“ (Johannes vom Kreuz, *Die Dunkle Nacht*, a.a.O., II, 16,7, S.160). Es gibt Erkennungszeichen für diese Erfahrung als einer Nacht im geistlichen Sinn: Der Mensch hat weder an geistlichen Dingen noch an weltlichen Interesse und Gefallen und er hat eine tiefe, innere Sehnsucht nach Gott. Das bloße Verweilen vor ihm entspricht seinem Seelenzustand.

Durch Nächte muss der Mensch hindurchgehen, die sinnenhafte und die geistige, um ganz verwandelt und empfänglich zu werden für das Wirken Gottes und für die Einung mit ihm. Er wird geläutert von seinen eigenen Gottesvorstellungen, seinen Projektionen und von seinen Vorstellungen über sich selbst. Das bedeutet, dass er sich wandelt, verändert. Es ist ein Wandlungsprozess, in welchem er alles lassen muss und ganz ins Dunkel, ins scheinbare Nichts eintaucht. Je mehr er bereit ist, das zu tun, um so mehr wird er verwandelt, transzendiert er sich selbst, sein eigenes kleines Ich und wird fähig, die Dunkelheit als Licht zu erkennen, das Nichts als das Alles. Er sieht nun mit neuen Augen, mit Augen, die aus der Blickrichtung Gottes schauen. So vermag er Gott in allen Dingen zu erkennen. Die Präsenz Gottes dringt durch sein ganzes Wesen und Sein hindurch. Er ist transparent



geworden auf Gott hin, eins mit ihm. Der Weg führt ihn durch ein inneres Sterben des alten Menschen, des kleinen Ich, zur Auferstehung eines neuen Selbst, das geeint ist mit Gott. Tod und Auferstehung Jesu sind ihm auf dieser Reise nach innen Weg und Orientierung. Jesus Christus ist der Meister in ihm, der ihn führt, so dass er nicht in die Irre geht. Teresa ist davon überzeugt, dass nur er in die innerste Wohnung der Burg zu führen vermag: „Zumindest versichere ich ihnen, dass sie nicht in diese beiden letzten Wohnungen gelangen. Wenn sie nämlich den Führer verlieren, den guten Jesus, so werden sie den Weg nicht finden ...“ (Teresa von Avila, *Die innere Burg*, a.a.O., VI, 7, S.156).

Der Weg dieser kontemplativen Exerzitien soll durch Texte, Impulse und die Übung der Schweigemeditationen für die Kontemplation disponieren und Orientierungshilfen auf dem Weg geben. Je rezeptiver der Mensch für das Wirken Gottes wird, um so mehr nimmt seine Eigentätigkeit ab. Johannes vom Kreuz lehrt den Weg des Leerwerdens von allem, um durch das Nichts – Nada zur Fülle, zum Todo zu finden. Teresa und Johannes betonen, dass es Gott zukommt, die Tätigkeit des Verstandes aufzuheben (vgl. Teresa von Avila, *Innere Burg*, a.a.O., S.76 und Johannes vom Kreuz, *Aufstieg auf den Berg Karmel*, Herder Freiburg, 1999, II, 13, 2, S.189), und dass es von großer Bedeutung ist, nicht zu früh und nicht zu spät die Verstandestätigkeit aufzugeben. Es ist sehr wichtig, selbst zu erspüren, wo sich die eigene Seele befindet. Das Aufgeben des Nachdenkens mit geistlichen Inhalten ist dann angebracht, wenn es für die Seele stimmig ist, wenn sie nicht anders kann. Erzwungen werden sollte nichts, denn die Seele ist immer mit Sanftheit zu führen, nicht mit Gewalt: „... es ist wichtig, die Seele mit Sanftheit (*suavidad*) zu leiten“ (Teresa von Avila, *Brief vom 3. Juli 1574 aus Segovia an Don Teotonio de Braganza in Salamanca*).

Bei den folgenden Hinweisen für die Schweige-Meditation findet sich eine konkrete Meditationsanleitung, die zu Beginn der Meditation gesprochen werden kann. Sie soll die Haltung der Öffnung und Empfänglichkeit fördern, ist aber so weit gefasst, dass auch Raum bleibt für eine innere Zwiesprache mit Gott oder eine Vergegenwärtigung.

## **2. Praktische Hinweise für die Meditation**

### *Die Körperhaltung*

Der Weg der Kontemplation ist ein ganzheitlicher Weg. Der ganze Mensch ist dabei eingebunden: sein Leib, seine Seele und sein Geist. Deshalb kommt bei der Meditation auch dem Körper eine wichtige Bedeutung zu und damit auch der Körperhaltung. Von Teresa von Avila wissen wir, dass sie bei der Meditation mit überkreuzten Beinen auf dem Boden saß. Diese Haltung hat sich durch viele Religionen und Kulturen tradiert und bewährt.

Der Bodensitz kann als Fersensitz (man sitzt auf den Fersen) oder als Sattelsitz (ein Kissen oder Bänkchen zwischen Unter- und Oberschenkel) oder als Lotossitz auf einem Kissen (beide Füße liegen auf den Oberschenkeln) oder als halber Lotossitz (nur ein Fuß liegt auf dem Oberschenkel) oder als erleichterter halber Lotossitz (nur ein Fuß liegt auf dem Unterschenkel) = (Hanka) oder als Burmesischer Sitz (beide Füße liegen voreinander auf dem Boden) ausgeführt werden. Es ist auch möglich auf der vorderen Kante eines Stuhles aufrecht zu sitzen, mit oder ohne Abstützung im unteren Wirbelsäulenbereich.

Wichtig ist die aufrechte Haltung beim Sitzen, der Kontakt mit dem Boden und der Atem (Zwerchfellatmung). Der Atem sollte lediglich wahrgenommen, aber nicht verändert werden. Die Hände werden ineinander gelegt (die linke in die rechte) und die Daumen berühren sich

leicht. Die Augen sind entweder leicht geöffnet und schauen etwa einen Meter entfernt auf den Boden, ohne etwas zu fixieren oder sind geschlossen.

Für den Sattelsitz kann man sich vom Schreiner ein Bänkchen zuschneiden lassen mit folgenden Maßen: für die Sitzfläche ein Brett 18cm x 53cm, für die Seitenflächen zwei Bretter 16cm x 17cm, beide Bretter werden auf einer Seite auf 15cm (statt 17cm) abgeschrägt, und alle drei Bretter miteinander verleimt oder verschraubt.

Für den Lotossitz kann man sich ein Kissen nähen. Dazu schneidet man zwei Kreise aus einem festen Stoff mit dem Durchmesser von 30cm. Beide Stoffkreise werden mit einem Stoffband verbunden, das 14cm breit und ca.93cm lang ist. Es muss beide Kreise schließen. Zum Schluss wird der Kissenbezug mit Buchweizenspreu oder einem ähnlichen Material locker oder fest gefüllt.

Es ist wichtig, der Meditation eine feste äußere Form zu geben, und sie zu ritualisieren. Wenn möglich, sollte man jeweils denselben Ort und etwa dieselbe Zeit wählen, und einen Gegenstand, der in die Stille und Sammlung führt. Die Dauer der Meditation sollte von anfänglich 5 Minuten auf etwa 20 bis 25 Minuten gesteigert werden. Bei mehreren Meditationseinheiten von 20 Minuten unterbricht man diese mit einem meditativen Gehen. Es erfolgt in einem langsamen Schreiten im Viereck, die linke Hand vor dem Brustbein zu einer lockeren Faust geschlossen und die rechte Hand darauf gelegt, mit leicht angewinkelten Armen. Die Zeit kann mit einem Timer eingestellt werden, um die Aufmerksamkeit nicht auf die Uhr richten zu müssen.

### 3. Kreatives Gestalten

Geistliche Prozesse sind kreative Prozesse. Deshalb ist es hilfreich, auf dem geistlichen Weg die Kreativität zu wecken und zu fördern. Bei den folgenden Übungen werden in der Phase des inneren Gebetes mehrmals Vorschläge für eine bildhafte Darstellung gemacht. Diese Phase soll für die Kontemplation disponieren. In ihr geht es um die Bewusstmachung eigener Persönlichkeitsanteile und der eigenen Geschichte. Formen, Farben und Symbole können Befindlichkeiten bewusst machen und aussagen, die das Wort nicht fassen kann. Der Bereich der Gefühle und Empfindungen kann hier unmittelbarer zum Ausdruck kommen. Dabei geht es nicht um eine künstlerisch „schöne“ Darstellung, sondern, um einen authentischen Ausdruck der augenblicklichen Befindlichkeit.

Die bildhafte Darstellung kann als Malen mit Buntstiften oder Wachskreiden erfolgen. Wer mit dem Pinsel malen kann, sollte Wasser- oder Aquarell-Farben benutzen. Statt des Malens kann auch eine innere bildhafte Darstellung gewählt werden.

Nach dem Malen sollte das Bild nicht „zensiert“ werden nach gut oder schlecht. Es ist empfehlenswert, es erst einmal beiseite zu legen und später nochmals anzuschauen.

Für den geistlichen Weg zur Kontemplation und den Weg der Kontemplation sollte sich jeder täglich eine bestimmte Zeit für die geistlichen Übungen nehmen. Eine Meditationseinheit von 20 Minuten ist besonders geeignet.

Der geistliche Weg ist ganz wesentlich bestimmt vom Engagement des Einzelnen. Es ist notwendig, sich entschlossen für den Weg der Kontemplation zu entscheiden wie Teresa oftmals hervorhebt. Es geht dabei um eine lebendige Beziehung zu Gott, auf die sich der Mensch

einlässt. Ohne dieses Fundament besteht die Gefahr, dass das religiöse Leben eine Flucht in eine Sonderwelt wird.

#### **4. Einführungstext in die Meditation**

Ich sitze aufrecht auf meinem Kissen, Bänkchen oder Stuhl. Ich habe die Augen leicht geöffnet und richte sie ca. einen Meter vor mir auf den Boden, ohne etwas zu fixieren oder schließe die Augen.

Ich spüre meine Füße, wie sie den Boden berühren und alle Körperteile, die den Boden berühren. Ich spüre in den weiten Raum des Beckens, wo der Atem Raum hat und woraus sich die Kraft zum aufrechten Sitzen entfaltet. Ich gehe mit meinem Bewusstsein in die Wirbelsäule hinauf bis zu den Schultern, bewege sie leicht und lasse sie los und lasse mich in den Schultern los. Ich spüre in meine Oberarme hinein und in meine Unterarme und meine Hände. Ich spüre die Wärme der Berührung. Ich gehe zurück zu meiner Wirbelsäule und komme zu den Halswirbeln. Der Kopf sitzt leicht auf dem Hals, als trüge er eine Vase. Ich löse den Kiefer und die Stirn.

Ich spüre wie mein Atem ganz von selbst kommt und geht und bis in den Beckenraum zu spüren ist, wenn er ruhig wird. Mit dem Atem kann ich ein Wort verbinden, den Jesus-Namen oder ein anderes Wort, das mir besonders wichtig ist. Ich spreche es beim Ausatmen, wenn der Atem zurückfließt, oder beim Einatmen, wenn der Atem aus dem Beckenraum aufsteigt.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf das innerste Zentrum meines Seins. Was immer in der Stille aufsteigt

an Gedanken, Gefühlen oder Erinnerungen lasse ich vorüberziehen wie Wolken am Himmel.

Dann bleibe ich mit meiner Aufmerksamkeit ganz in diesem innersten Zentrum meines Seins, nicht mehr vorstellbar, aber im Glauben annehmend, dass Gott, Christus, das Reich Gottes gegenwärtig in mir ist und ich in ihm. Ich gebe dieser Wirklichkeit in mir Raum, lasse mich auf den nicht mehr vorstellbaren Urgrund meines Lebens ein und werde so allmählich transparent auf ihn hin.

Wenn es spontan kommt, führe ich eine Zwiesprache mit Gott, meinem Du, meinem Freund oder ich schaue ihn nur an. Absichtslos überlasse ich mich meinem inneren Impuls.

Nach dem Zeitsignal komme ich langsam aus der Meditation heraus. Ich löse die Hände, öffne die Augen, falls ich sie geschlossen habe und ende mit einer Verneigung.