

# »Der Heilige Pfad der Fastenzeit«

Tag 25 – 9. März 2024

## “Erster Blick auf die Kontemplation”



Verschiedentlich habe ich in den vergangenen Betrachtungen das kontemplative Gebet erwähnt. Wenn auch nicht alle Menschen die verschiedenen Stufen des kontemplativen Gebetes durchlaufen werden, so ist es doch gut zu wissen, um was es sich bei der Kontemplation bzw. dem kontemplativen Gebet handelt. Dabei möchte ich besonders der Tatsache Rechnung tragen, daß die meisten Menschen, die meinen täglichen Ansprachen folgen, kein monastisches Leben führen, das ganz darauf ausgerichtet sein kann, die Kontemplation zu pflegen. Dennoch hoffe ich, daß einige dieser Gedanken über die Kontemplation hilfreich sein können, um unser Leben und unser Gebet noch empfänglicher für die Gegenwart Gottes zu machen.

Wenn wir das Leben mancher Heiliger betrachten, sehen wir, daß auf dem Boden eines kontemplativen Lebens auch sehr viele Tätigkeiten erwachsen sind, welche die Kontemplation nicht etwa geschwächt, sondern dem Tun ein besonderes Gepräge gegeben haben. Nehmen wir als Beispiel die heilige Teresa von Avila, die schlechthin eine kontemplative Seele war, aber in der Kraft des Herrn auch viele äußere Tätigkeiten verrichtet hat.

Wenn wir an den Herrn selbst denken, dann sehen wir, daß es immer wieder Zeiten gab, in denen er sich allein zurückzog, um zu beten (vgl. z.B. Lk 5,26). Vor seinem öffentlichen Wirken verbrachte er vierzig Tage allein in der Wüste (Mt 4,1-2). Es ist immer am besten, sich am Beispiel Jesu selbst zu orientieren und es auf unsere Lebenssituation anzuwenden. Auch das Leben des Herrn war von intensiven Tätigkeiten mitbestimmt und nicht nur von einer zurückgezogenen kontemplativen Lebensweise. Dabei hilft uns zusätzlich noch der Blick auf andere Menschen, in denen sich das Leben des Herrn in vielfältiger Weise widerspiegelt hat und die ein äußerlich tätiges Leben auf der Basis einer großen Innerlichkeit geführt haben. Man wird genug Heilige finden, die einen solchen Weg gegangen sind.

Wollen wir unseren Blick auf die Kontemplation richten, dann stoßen wir zunächst auf die Meditation. Der Kontemplation geht in der Regel eine längere Phase des betrachtenden Gebetes voraus, und diesem gehen viele Arten von mündlichem oder

liturgischem Gebet voraus. Die Kontemplation als »Versenkung in Gott« oder »Gottes direktes Einwirken in die Seele« kann vorbereitet werden, bis Gott sich selbst der Seele in besonderer geschenkhafter Weise erfahrbar macht.

Der Heilige Franz von Sales (1567–1622), ein einflußreicher geistlicher Schriftsteller und Ordensgründer, unterschied zwischen Meditation und Kontemplation. Bildhaft vergleicht er **die Meditation** mit den Bienen, die eifrig umherfliegen, um Nektar zu sammeln und **die Kontemplation** mit den Bienen, wie sie den Honig im Bienenstock genießen. Die Meditation bringt also Anstrengung mit sich, die Kontemplation ist mühelos und freudig.

Die Kontemplation ist eine intensive innere Wahrnehmung der Gegenwart Gottes. Anders ausgedrückt: Gott selbst übernimmt spürbar die Führung unseres Lebens und durch den Heiligen Geist entfaltet sich das Leben der Gnade.

In der Kontemplation wird man mehr und mehr zu einem innerlichen Menschen verwandelt, der sich weniger dadurch definiert, was er nach außen hin leistet, sondern daß er in der Herzensliebe zu Gott erwacht ist und darauf achtet, diese zu pflegen. Er handelt weniger aus eigener Kraft, sondern folgt der Führung und den Impulsen des Heiligen Geistes, was das Leben - wie der Heilige Franz von Sales es treffend sagt - müheloser und freudiger macht.

Aus dem bisher Gesagten wird klar, daß die Kontemplation, die Gott nach seinem eigenen Belieben und in seiner Weisheit schenkt und die wir nicht durch eigene Anstrengung erlangen können, in der Regel verschiedene Vorstufen erfordert, die mit dem allgemeinen Weg der Nachfolge des Herrn und dem konkreten Weg der Heiligkeit zusammenhängen.

Wenn wir treu sind im Gebet, kann uns der Herr die ersten Stufen der Kontemplation schenken und damit einen Vorgeschmack dieser Gebetsweise. Um uns der Sprachwelt des Heiligen Franz von Sales zu bedienen, könnten wir ausrufen: Wer möchte nicht gerne den Honig genießen, wenn der Nektar so mühsam gesammelt wurde!

Halten wir für heute fest: Das kontemplative Gebet ist ein Geschenk Gottes. Wir können es nicht selbst erwerben, aber wir wirken vorbereitend daran mit, daß Gott es uns schenken kann.

Morgen werden wir das Thema durch einige ergänzende Gedanken fortsetzen.

---

Link zur Meditation über die Lesung von heute: <https://elijamission.net/2021/03/13/>

Link zur Meditation des Tagesevangeliums: <http://elijamission.net/2019/03/30/>