

1. Woche der Exerzitien im Alltag

Leben besteht im Kommunizieren

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ (Martin Buber)

Ignatius von Loyola: „Die Liebe besteht im Kommunizieren“

Ignatius von Loyola hat Liebe in verschiedenen Farben erfahren: Die Liebe seiner Eltern, die Liebe bei Hof und mit Frauen, die Liebe zu den Armen, die Liebe zu Jesus Christus, die Liebe zu Gott in allem. Aus dieser reichen Erfahrung mit sich selber und andern Menschen und auch von den Irrwegen des Liebens, formuliert er in der sog. „Betrachtung zur Erlangung der Liebe“, was Liebe für ihn bedeutet: Auf spanisch heißt es: „El amor consiste en comunicación de las dos partes“; deutsch zumeist übersetzt: „Die Liebe besteht im Mitteilen von beiden Seiten.“ (EB 231*) Lieben ist das wechselseitige Spiel von Geben und Empfangen, von Empfangen und Geben. Darin besteht Liebe. Darin besteht Leben. Wenn dieses Spiel gestört, ja blockiert wird, dann werden Leben und Lieben gestört bzw. blockiert.

Geistliches Motto: Das Leben besteht im Kommunizieren

In unserer oft sehr Ich-bewussten, ja Ich-süchtigen Zeit tut es gut, sich daran zu erinnern, dass alle Selbstverwirklichung aus und in Beziehung geschieht: „Das Ich wird am Du zum Ich“ (Martin Buber).

Der Leib des Menschen ist ein einziges Dokument für Beziehung: Die Augen, die Ohren, die Nase, der Mund, die Geschlechtsorgane, die Brüste, der Bauchnabel, die Hände, die Füße einfach alles zeigt: Wir leben von Beziehung. Neben dieser biologischen Ebene ist das stärkste Zeugnis für Mensch-sein-in-Beziehung die Erfahrung und/oder die Sehnsucht nach Erfahrung von Liebe. Bei aller Selbst-Bejahung (der Mensch lebt auch in Beziehung zu sich selbst) geht doch alles Lieben auf Begegnung, ja Einswerdung mit einem Du hin.

Das große Wort des Alten Testament ist das Wort „Bund“. Es geht in allem nur um das eine: Den Bund Gottes mit den Menschen. Und auch das neue Testament versteht sich als neuer und ewiger Bund. Das zentrale Gebot ist die Liebe zu Gott und den Menschen: Geben und Empfangen – davon lebt der Mensch

*) EB = Ignatius von Loyola, Exerzitienbuch

1. Tag: Leben in Beziehung zum Kosmos - Das Atmen

Geistliches Motto der Woche: Leben besteht im Kommunizieren

Hinführung zum geistlichen Akzent des Tages

Im Atmen offenbart sich die fundamentale Beziehung zwischen dem eigenen Leben und dem Kosmos. Atmen ist Leben: „Die Welt atmet. Der Park atmet, die Nacht atmet, Mensch und Hund atmen – die Dinge schwingen im Atem, der sie eint.“ (Theodor Weößenborn, in: Christ in der Gegenwart, Nr. 46/04, 381) - Vom Gott des Lebens heißt es in der Apostelgeschichte: „ER, der allen das Leben, den Atem und alles gibt“ (Apg 17,25)

Hinweise zur täglichen Gebetszeit

- Geste und Gebet zum Anfang (s.S.13)
- Übung zum Stillwerden (ca. 5-7 Minuten; s.S.14 ff)
- Impuls zur Besinnung/Meditation (ca. 20 Minuten)
 - ¼ Stunde Zeit, auf das Einströmen und Ausströmen des Atems achten
 - Ich entscheide mich, ob ich die Übung im Liegen oder Sitzen machen will
 - Sich auf eine Decke hinlegen oder einen Stuhl setzen
 - Beim Sitzen eine aufrechte Haltung suchen, in der man längere Zeit bleiben kann
 - Den Atem durch die Nasenöffnungen einströmen lassen und ausströmen lassen
 - Den Atemstrom nicht selber steuern, sondern fließen lassen
 - Achten auf Frische und Wärme, Leichtigkeit und Luftzug usw.
 - Achten darauf, ob und wie durch den Atem der Leib sich bewegt
 - Und dann auch eine längere Aufmerksamkeit auf das ganze Atemgeschehen

Zum Abschluss der Übung kann ich mich fragen:

- Was habe ich wahrgenommen? Wie habe ich mich gefühlt?
- Ist mir etwas aufgegangen über meine Beziehung zu meinem Leib, zum Kosmos, zum Zusammenspiel von Innen und Außen durch den Atem?
- Persönliches Gebet und Abschluss der Gebetszeit

Vielleicht spricht das Atem-Gebet an, das dem Hl. Augustinus zugeschrieben wird:

Atme in mir, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges denke.

Treibe mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges tue

Locke mich, du heiliger Geist, dass ich Heiliges liebe

Stärke mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges hüte.

Hüte mich, du Heiliger Geist, dass ich das Heilige nimmer verliere

Lebensimpuls für den Tag

Ein Tag mit vielen Atempausen, langem Atem, tiefem Atem, Durchatmen, Aufatmen.

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

- Am Morgen: Die ersten Atemzüge aufmerksam genießen
- Zwischendurch: Atempausen: Alles was Atem hat, lobe den Herrn“ (Psalm)
- Am Abend: Den Tag „zurückatmen“ in Gott: Mein Atem in Dich!