

Geistlicher Impuls

Lectio spiritualis – die Kunst des geistlichen Lesens

In der letzten Woche lernten wir eine literarische Kostbarkeit der christlichen Spiritualität kennen: die Schrift „Scala claustralium“, geschrieben von dem Kartäuser Guigo – eine Anleitung, „den Himmel zu erspähen“ und „die Freude der ewigen Glückseligkeit zu verkosten.“. Die vier Übungsschritte dazu lauten: Lesung (lies und höre), Meditation (betrachte und bedenke), Gebet (begehre und bitte Gott) und Kontemplation (erhebe deine Seele zu Gott). Heute wollen wir einige praktische Überlegungen anstellen, wie sich das geistliche Lesen konkret einüben lässt.

Vorweg sei gesagt: Wir können hier kein Rezeptbuch liefern, das, wenn wir es ganz genau befolgen, den erwünschten Erfolg garantiert. Die Beziehung zu Gott ist immer etwas Persönliches und verlangt deshalb nach individueller Ausgestaltung. Deswegen soll lediglich ein ordnender Rahmen vorgestellt werden, der die Freiheit der je eigenen Ausformung schützen kann.

Nicht alles und jedes kann gleich umgesetzt werden. Das Üben gleicht zumindest in der Anfangsphase mehr einem Ausprobieren und einem Abgleichen mit unseren Vorlieben und eigenen Zugängen. Mit der Zeit werden wir bestimmte Rahmenbedingungen und Abläufe lieb gewinnen. Als Anregung sollen einige bewährte Hinweise vorgestellt werden. Zur besseren Übersicht ordnen wir sie in fünf Themenbereiche ein.

Eine besondere Zeit festlegen

Jede Übung beginnt damit, sich dafür eine bestimmte Zeit festzulegen. Am Anfang sollten wir uns nicht zu viel vornehmen. Besser ist es, zunächst täglich einige Minuten zu üben und dabeizubleiben, als große Vorsätze zu fassen, die dann rasch wieder aufgegeben werden.

Wir können den jahrhundertelangen Erfahrungen der Mönche vertrauen, dass die Morgenstunden die beste Wahl für die Lesezeit sind. Vielleicht lässt sich unsere Seele am Morgen mit einem leeren Pflanzbeet vergleichen. Das Unkraut hat es schwerer, wenn die besten Plätze schon mit edlen Jungpflanzen besetzt sind. Deswegen sollten wir uns wie die Gärtner schon früh aufmachen und geistliche Gedanken in uns einpflanzen. Freilich, das zeitige Aufstehen bedeutet nicht selten eine große Selbstüberwindung. Doch was als große Anstrengung beginnt – auch das lehren uns die Mönche – wird uns bald leichtfallen, weil wir merken, dass sich die Mühe lohnt.



Lesen, wie es Guigo versteht, hat viel mit Aufmerksamkeit zu tun. Das ist auf einem mittelalterlichen Fresko mit dem lesenden Dominikus gut getroffen (Kloster San Marco, Florenz, 15. Jahrhundert)

Wichtig ist es auch, die Lesezeit vor anderen Ansprüchen und Störungen zu schützen. Vielleicht müssen wir auf andere Tageszeiten ausweichen, weil sie störungsfreier sind oder wir einfach damit besser klarkommen.

Einen besonderen Ort herrichten

Wenn die Zeit für das Lesen bestimmt ist, können wir uns einen besonderen Ort für die geistliche Übung überlegen. Dass sich das Äußere auf das Innere auswirkt, hat jeder schon selbst erlebt. In einer gepflegten und stillen Kirche fällt uns die Andacht leichter als in einer verstaubten Rumpelkammer. Zerstreungen fangen oft bei den äußeren Dingen an. Deswegen ist es sinnvoll, sich für die Lesung einen „Kirchenraum im Kleinen“, einen „heiligen Bereich“, herzurichten. Hilfreich sind viel Licht, ein schönes Tuch, eine Kerze, vielleicht auch ein Bild, das an die Sammlung erinnert.

Einen besonderen Text auswählen

Als Drittes widmen wir uns dem Lesestoff, den es auszuwählen gilt. Für Guigo war er durch die Heilige Schrift vorgegeben. Daher ist auch von der „Lectio divina“ die Rede, was wörtlich übersetzt „göttlichen Lesung“ bedeutet, aber treffender mit „geistlicher Schriftlesung“ wiedergegeben wird. Schon der hl. Benedikt weitete für seine Mönche das Spektrum der Lektüre auf andere geistliche Autoren aus. Wer nicht nur die Bibel, sondern auch Literatur aus der christlichen Spiritualitätsgeschichte nutzt, spricht eher von „Lectio spiritualis“, von „geistlicher Lesung“. Für die Übungen sei beides empfohlen, wobei aus der Heiligen Schrift durchaus auch mal ein ganzes Buch gelesen werden sollte, um sich von dem größeren Kontext faszinieren zu lassen. Ebenso hat es sich bewährt, sich mit einem spirituellen Autor tiefgründiger zu beschäftigen – sowohl sein Leben, als auch mehrere seiner Werke in den Blick zu nehmen.

Bei der Auswahl kann die Intuition ein guter Ratgeber sein, aber auch die Empfehlung eines geistlichen Begleiters oder eines Freundes, der uns gut kennt. Schließlich lassen sich Empfehlungslisten befragen, wie zum Beispiel der Kanon der christlichen Spiritualität mit 50 Werken quer durch die Geschichte. Mit der Zeit werden wir bald merken, zu welchen Texten wir uns besonders hingezogen fühlen. Aber es ist auch einen Versuch wert, sich einmal ganz bewusst jenen Texten zuzuwenden, die uns nicht ganz geheuer vorkommen, die etwas Provozierendes an sich haben.

Ein besonderes Ritual befolgen

Wir tun gut daran, jede geistliche Übung mit einem Ritual zu beginnen und ebenso zu beenden. Das gibt der Lesung einen Rahmen und hilft uns, beim Beginn zur Ruhe zu kommen und die Aufmerksamkeit ganz bewusst auf die kommende Zeit zu lenken. Am Ende der Lesung erleichtert uns das Ritual, wieder in den Alltag überzutreten.

Ein beliebtes Ritual ist die Verneigung, mit der wir unsere Ehrfurcht vor Gott zum Ausdruck bringen. Die meisten zünden auch eine Kerze an, weil sie ein Symbol für die Anwesenheit Gottes ist. Schließlich können wir ein Gebet sprechen oder ein passendes Lied singen, um uns auf die kommende Gebetszeit einzustimmen und Gott um seine Hilfe zu bitten.

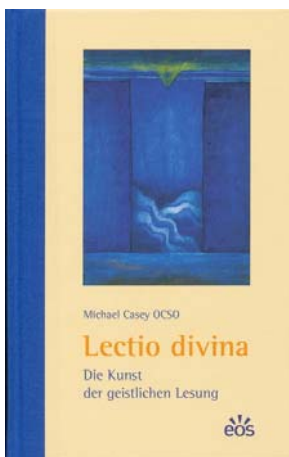
Genauso ritualisiert lässt sich auch das Ende der geistlichen Übung gestalten: wieder mit einem Gebet oder Lied, mit dem bedachten Auslöschten der Kerze und einer nochmaligen Verneigung.

Einen besonderen Ablauf zulassen

Nun kommen wir zum Eigentlichen: der Lesung selbst. Gleich am Anfang sei darauf hingewiesen: Es geht beim geistlichen Lesen nicht um Wissensaneignung oder um das Entdecken neuer Informationen, zu denen uns auch gleich ein Gesprächspartner einfällt, dem wir sie erzählen können. Geistliches Lesen hat eine ganz andere Intention. Es ist nach innen gerichtet. Wir lesen, um mehr über uns selbst zu erfahren und um uns locken zu lassen, den nächsten Schritt auf dem geistlichen Weg zu wagen. In den Zeugnissen anderer Gottsucher geht uns vielleicht auf, wie wir eigene Erlebnisse richtig zu deuten haben. Und wir erhoffen uns schließlich auch, Anregungen für die eigene geistliche Lebenspraxis zu finden. Der gelesene und bedachte Text wird immer dann in uns einen Resonanzboden finden, wenn wir ihn mit unserer konkreten Lebenssituation in Verbindung bringen können. Manche fahren gut damit, das Lesen sogar mit einer konkreten Frage zu begleiten, zum Beispiel was als nächstes dran ist oder wie man sich in einer bestimmten Sache verhalten soll. Andere überlassen lieber dem Text Führung und lassen sich überraschen, wenn sich ein neues Thema öffnet.

Geistliche Texte werden langsam gelesen – ähnlich wie Gedichte, die man gern in Zeitlupe durchgeht, um die einzelnen Gedanken in unser Herz sinken zu lassen. Jede Zeile, jedes Wort soll be-
lauscht werden. Solch ein Lesen gleicht einem aufmerksamen Hören. Deswegen murmelten die Mönche früher die Texte halblaut vor sich hin. Sie hörten auf den Text und zugleich in sich hinein, um herauszufinden, was sie besonders berührt.

Die monastische Tradition kennt auch das Wiederkäuen, lateinisch: *ruminatio*. Dahinter steckt die Vorstellung, dass die geistliche Lektüre ähnlich wie das Gras eine verborgene Nährkraft hat. Erst wenn wir es wiederkäuen, es immer und immer wieder vor uns hinsprechen, wird es seine Inhaltsstoffe preisgeben und uns zur spirituellen Nahrung werden.



Empfehlenswert: das Standardwerk des Trappistenmönchs Michael Casey „Lectio divina“

Sinnvoll kann es auch sein, besonders ansprechende Texte aufzuschreiben. Ein kleines Kärtchen wird uns tagsüber an einen bestimmten Gedanken erinnern, der uns aus der Lesung nachgeht. Wer möchte, kann auch ein Büchlein anlegen und auf diese Weise seine eigene Blütenlese zusammenstellen. Entscheidend ist, dass wir das in der Lesung Geschenkte verinnerlichen und es tief in uns einsinken lassen.

Zum Abschluss schauen wir noch einmal auf den hl. Benedikt: In seiner Regel bezeichnet er die geistliche Lesung als *ars spiritualis*, als geistliche Kunst. Dahinter stecken zwei schöne Gedanken. Der erste: Kunst ist – zumindest zu Zeiten Benedikts – immer mit etwas Schönerem, mit etwas Wahrem verbunden. Beim geistlichen Lesen werden irgendwann die Strahlen der Freude das Dunkle des Abmühens vertreiben. Der zweite Gedanke setzt bei der bekannten Wortableitung an: Kunst kommt von Können. Man könnte auch sagen: Kunst kommt vom Üben. Das heißt: Die beglückende Erfahrung, dass wir uns im geistlichen Lesen Gott nähern können, steht jedem offen. Es braucht nur eins: geduldiges Üben.