

Datta Yoga Center Germany – Datta Yoga Center Switzerland

Gnaa Naa Bha Yoga Konferenz - Ost und West im Dialog Geseke 19.-22. Juli 2010

Referat von Pater Lutz Müller SJ am 21. Juli 2010

„Mit Freude und in Freiheit gehe ich meinen Weg mit Gott zu den Menschen“

Die Exerzitien des Heiligen Ignatius von Loyola („Geistliche Übungen“) öffnen das Herz des Menschen, damit er sich auf den Weg des Jesus von Nazareth begibt. Die Entwicklung dieser individuellen Jesus-Beziehung mündet in die Hingabe seines ganzen Lebens. Ihre Vollendung findet sie im Dienst an Gott und den Menschen.

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer,

der heutige Tag der Konferenz ist der Hingabe gewidmet. Gern ergreife ich das Wort, um einen Weg zur Hingabe innerhalb des Christentums aufzuzeigen. Dabei folge ich den so genannten Geistlichen Übungen (GÜ - lt. exercitia spiritualia, span. ejercicios espirituales, dt. Exerzitien), wie sie vom Heiligen Ignatius von Loyola überliefert sind. Ignatius, Baske, Offizier für die spanische Krone, später Gründer des Jesuitenordens, lebte von 1491 bis 1556. Diese GÜ liegen in Buchform vor. Es ist ein praktisch unlesbares Buch, weshalb ich Ihnen auch nicht empfehle, es zu kaufen. Die GÜ sind kein Buch zum Lesen, sondern ein Buch zum üben, wie der Name es schon nahe legt. Das Exerzitienbuch (EB – das Buch der GÜ) ist ein Methodenbuch, kein Lektürebuch. Wenn Sie ins Restaurant gehen, bestellen Sie sich ja auch die Speise und nicht das Kochbuch. M.a.W. das EB ist ein Buch, dessen Übungen man machen soll in der Praxis. Es ist eine Praxisanleitung für denjenigen, der die GÜ gibt, den Exerzitienbegleiter. Es ist weniger ein Buch für denjenigen, der die GÜ empfängt, den Exerzitanten selbst.

Was sind Exerzitien?

Was versteht Ignatius von Loyola unter GÜ?

EB 1: GÜ sind jede Weise, die Seele darauf vorzubereiten,

1. sich von ungeordneten Anhänglichkeiten zu befreien; und nachdem sie entfernt sind,
2. den göttlichen Willen zu suchen für das eigene Leben
3. zum Heil, also zur Gesundheit der Seele.

Darum geht es also in den GÜ:

1. Befreiung von ungeordneten Anhänglichkeiten, also die Loslösung von Lebensblockierenden, Lebenserschwerenden Haltungen; damit ich frei werde von allem, was meinem Wesen und meiner Bestimmung widerspricht;
2. Nach der Entfernung oder Befreiung von Einstellungen, die das Leben be- und verhindern folgt die ausdrückliche Ausrichtung auf Gott als dem, was meinem Wesen

und meiner Bestimmung entspricht, d.h. die Suche nach Gottes Willen für mein konkretes Leben;

3. Um so seelisch-geistlich zu gesunden und heil zu werden.

Wie machen wir also die GÜ? Ignatius von Loyola nennt hier „jede Weise, das Gewissen zu erforschen, sich zu besinnen, zu betrachten, mündlich und geistig zu beten.“ Heute nennen wir diese Gebetsweisen so: Gewissensforschung, Erwägung, Abwägung, Meditation, Betrachtung der Heiligen Schrift, Kontemplation. Es handelt sich also um geistige Tätigkeiten, in deren Mittelpunkt meist die Bibel steht. Neben den großen Erzählungen der Erfahrungen des Volkes Israel mit Gott liegt die Aufmerksamkeit vor allem in den Geheimnissen des Lebens Jesu Christi. Die Betrachtung der Ereignisse im Leben des Jesus von Nazareth soll dem Exerzitanten eine Begegnung mit Gott und seinem Heilsplan ermöglichen.

Die häufigste Form des Gebets in den GÜ ist die Betrachtung der Heiligen Schrift. Unter einer Betrachtung verstehen wir die Meditation eines Bibeltexts. Mit intensiver Sammlung, unserer Vorstellungskraft und Phantasie, den Erinnerungen aus unserer Erfahrungswelt, unseren Fragen und Einfühlungs-Vermögen lassen wir uns auf die biblische Szene ein. Es geht darum, wie auf einer Theaterbühne den Personen der Bibel so lebendig wie möglich zu begegnen und an ihren Erfahrungen teilzunehmen. Dabei muss nichts Besonderes passieren oder erlebt werden, sondern es ist wichtig, in die Tiefe zu gelangen. Vom Hl. Ignatius von Loyola ist das Wort überliefert: „Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen her!“ Besser also eine Begegnung tief ausloten, als zehn Szenen nur zu überfliegen. Es geht ums Lesen und Bitten, ums Suchen und Entdecken, ums Verweilen und Reflektieren. Das kann nur gelingen, wenn ich in der Haltung der Ehrfurcht und der Entschiedenheit diese Übungen mache.

In der Praxis bedeutet dies, dass der Exerzitant normalerweise 5 Stunden lang am Tag die Übungen macht, und zwar die erste in der Stunde nach Mitternacht, die zweite vor dem Frühstück, die dritte vor dem Mittagessen; die vierte am Nachmittag und die fünfte vor oder nach dem Abendessen. Hinzu kommen täglich ein Gottesdienst, also eine Eucharistiefeier, sowie ein Gespräch mit dem Begleiter. Und natürlich soll man sich bewegen, damit man nicht den ganzen Tag im Zimmer, in der Kapelle oder im Meditationsraum verbringt.

Dauer der Exerzitien

Wie lange dauern die Exerzitien? Die Vollform dauert 30 Tage, das sind die so genannten Großen Exerzitien. Die angepasste Form mit einigen Veränderungen dauert 8 Tage. Es ist natürlich für alle leichter, an dieser letzteren, kürzeren Form teilzunehmen. Den Weg der Hingabe, den ich heute vorstelle, orientiert sich am 30tägigen Kurs. Diese 30 Tage sind unterteilt in so genannte „Wochen“, wobei das nicht unbedingt genau 7 Tage umfassen muss. Meist dauert die Einführung 6 Tage, die „Erste Woche“ 8 Tage, die „Zweite Woche“ 8 Tage, die „Dritte und Vierte Woche“ zusammen 8 Tage.

Exerzitien finden im Schweigen statt. Das Schweigen stellt einen Raum her, in dem Gott gesucht werden kann, wo das Individuum seinen eigenen Weg gehen kann ohne Störungen von außen, ohne Ablenkungen durch andere Menschen, ohne Verpflichtungen des Alltags. Das Schweigen gilt streng, also kein Handy, Zeitung, Internet, Briefe, usw.

Die Rolle des Begleiters

Der Exerzitienbegleiter hat mehrere Aufgaben: Er hat das Wohl des Empfangenden im Blick und richtet sich auf ihn und seine Erfahrungen aus. Er hört ihm aktiv zu, achtet auf die Gestik, lauscht auf schon gefallene Vorentscheidungen. Mit Empathie begleitet er ihn so, dass das eigentliche Gespräch zwischen dem Exerzitanten und Gott nicht behindert wird. Ich möchte das mit dem Bild einer Waage veranschaulichen. Ignatius von Loyola sagt: „Es ist doch beim Suchen des göttlichen Willens besser, dass der Schöpfer und Herr sich selbst seiner frommen Seele mitteilt. Der Begleiter soll also unmittelbar den Schöpfer mit dem Geschöpf wirken lassen und das Geschöpf mit seinem Schöpfer und Herrn.“ (EB 15) D.h. der Begleiter soll dem Gespräch und dem Austausch zwischen Gott und dem Einzelnen nicht im Wege stehen, ihn aber gleichzeitig zu einem geistlichen Weg einladen, ihn fördern, ihn anleiten, ihn u.U. korrigieren. Man könnte sagen, er hat eine Nabenfunktion – wie die Nabe in einem Rad. Natürlich muss er selbst auch ausgerichtet sein auf Gott. Ausrichtung heißt hier Vertrautheit. Der Begleiter ist von der Leidenschaft beseelt, als Jünger des Herrn das Verlorene zu suchen und zu retten. Als Mensch mit geistlicher Erfahrung lebt er aus der Verbundenheit mit Gott. Er ist vereinigt mit Jesus Christus. Er ist kontemplativ und aktiv zugleich, d.h. er betet, erspürt und befolgt seinen Lebensrhythmus.

Prinzip und Fundament

Die GÜ kennen fünf Phasen. Der Einstieg heißt „Prinzip und Fundament“. Hier wird eine Vision formuliert, die den Sinn des Lebens, die innere Freiheit des Menschen und seine Lebensentscheidungen thematisiert. „Der Mensch ist dazu geschaffen, Gott zu loben, ihm Ehrfurcht zu erweisen und so sein Leben zum Heil aller Menschen zu vollenden.“ (EB 23) Dies sind nun nicht drei religiöse Akte, sondern eine gesamte Lebenshaltung. Um solchermaßen sein Leben auf Gott hin zu lenken und zu ordnen, braucht der Mensch Freiheit, d.h. er darf nicht gebunden sein an Werte, die dem entgegenstehen. „Ungeordnete Anhänglichkeiten“ nennt Ignatius von Loyola das, wenn der Mensch sich verführen lässt von Sekundärem. Damit er wirklich alles einsetzen kann, um den Sinn und das Ziel seines Lebens zu erreichen, muss er indifferent werden, also gleichmütig in der Wahl seiner relativen Mittel, damit er sich am primären Ziel orientieren kann. Ignatius von Loyola nennt vier wichtige Bereiche: Vitalität – also Gesundheit und Krankheit; Besitz – also Reichtum und Armut; Geltung – also Ruhm und Verachtung; Dasein – also langes und kurzes Leben. Und natürlich erscheint ein Leben in Gesundheit, Reichtum, Ruhm und in großer Länge attraktiver und erstrebenswerter als ein Leben in Krankheit, Armut, Verachtung und in großer Kürze. Und so soll sich der Exerzitant fragen, was mehr dem Ziel dient, woraufhin er geschaffen ist. Die Frage nach dem „Mehr“ ist die ignatianische Frage, die Frage der GÜ. Es geht um den Willen Gottes für mich. Und die Erfahrung lehrt, dass ein langes Leben in Gesundheit, Reichtum und Ehre noch lange kein Garant ist, dass ein Leben gelingt. Umgekehrt kann ein kurzes Leben in Armut, Krankheit, Verachtung sowohl eine tiefe Antwort auf den Ruf Gottes hervorbringen, als auch dem Willen Gottes in seinem Heilsplan mehr entsprechen.

Das Ringen um die Indifferenz ist also der Schwerpunkt in der ersten Phase der Exerzitien. Es geht hier aber nicht um eine allgemeine Lebenshaltung, die auch Lebensverachtend sein könnte, sondern um die Vorbereitung zu einer Entscheidung für Christus. Das Prinzip und

Fundament will motivieren, sich nur an Gott auszurichten, an nichts und niemandem sonst. Und es soll einen Weg zur Entscheidung für das Leben mit Gott vorbereiten.

Die Erste Woche

Wenn der Übende bereit ist, Gott den Vorrang zu geben und sich vertrauensvoll in seine Hand zu begeben; wenn er in sich selbst stabil ist und sich als belastbar erweist; wenn er dem Begleiter vertraut und an seiner Seite den Weg weiter gehen will; dann ist es Zeit für den Übergang in die nächste Phase. Sie ist eine Umkehrphase mit dem Namen „Erste Woche“. In der „Ersten Woche“ schaut der Exerzitant auf die Widersprüche in seiner Erfahrung. Einerseits spürt er Gottes Barmherzigkeit, die Liebe des Schöpfers zu den Geschöpfen, die Zuneigung des Herrn zu seiner Schöpfung; andererseits ahnt er um die Schatten in seinem Innern, die Risse, die durch sein Leben gehen, die Dunkelheiten, in die er verstrickt ist. Sünde heißt hier, dass der Mensch sich weigert, seinem ursprünglichen Lebenssinn zu entsprechen. Statt sich auf Gott einzulassen, verfolgt er eigene Ziele, die von Gott und der Liebe wegführen. Er nutzt seine Freiheit nicht im Sinne des Schöpfers und der Schöpfung, er lässt Gott nicht Gott sein, sondern verliert sich in der Macht der Sünde, die zerstört, lügt, ausbeutet, hasst, missbraucht, tötet, spaltet. Darin ist der Exerzitant verstrickt, ohne sein Zutun. Er findet sich vor in Schuldzusammenhängen, Verletzungen und Unheil. Dabei ist er Opfer und wird zugleich auch zum Täter. Beschämung und Verwirrung über sein Leben können wachsen, wenn er spürt, dass Gott sich in seiner Barmherzigkeit und Treue für ihn entschieden hat. Obwohl der Mensch es nicht verdient hat, dass Gott sich ihm in Gnade und Liebe zuwendet, erfährt er Gottes bedingungslose Zuwendung.

Biblich gesehen stehen die Themen Erschaffung des Menschen, die Zustände im Paradies, der Sündenfall, die Unheilsgeschichte der Menschen, die Hölle, die Beziehungen zwischen Mensch und Gott, im Vordergrund. Diese Unheilsgeschichte soll auf die eigene Lebensgeschichte angewandt werden. Welche Sünden, Haltungen, Taten haben ihn von Gott getrennt? Der Übende soll in sich sehen seine Wunden, seine Geschwüre, sein Gift. All seiner Sünden soll er sich bewusst werden. In den GÜ erfährt er dann die Verwobenheit mit Gottes Heilsgeschichte. Er bekommt gezeigt, dass Gott sein Heil, seine Gesundheit, sein Leben will anstelle seiner Verlorenheit, seiner Todesverfallenheit, seiner Schuld. Im Staunen über den Gott, der sich für ihn auf Golgota hingegeben hat, darf er dann erfahren, dass all seine Sünden zusammen ihn nicht trennen von der Liebe Gottes. Sondern dass Gott sich in seiner umfassenden Barmherzigkeit zu ihm hinunter beugt und ihn aus dem Schlamm, der Hässlichkeit und Ekligkeit der eigenen Sünde heraus zieht. Während also der Exerzitant die Möglichkeit endgültiger Verweigerung spürt, die Wahrheit über die Zerstörungskraft der Sünde sieht, seine Beteiligung an Schuld und Schuldverstrickung wahrnimmt, kann er am Ort seiner Angst seine Rettung erfahren: dass Gott ihn rettet! Mit dem inneren Berührtwerden von der Zuneigung Gottes, der um seinetwillen in Jesus Christus Mensch wurde, kann sich der Exerzitant öffnen für den Ruf Christi, um ihn mehr zu lieben und ihm nachzufolgen. Am Ende der Ersten Woche steht ein Gespräch mit Christus als Antwort auf die Gnade und das Erbarmen Gottes. Oft ist dies verbunden mit einer Lebensbeichte. Meist ist dies die anstrengendste Phase der GÜ überhaupt.

Die Zweite Woche

Danach folgt die Hauptphase der Exerzitien, die Zweite Woche. Darin geht es um die Vergegenwärtigung der Geheimnisse des Lebens Jesu. Der Exerzitant begleitet gewissermaßen Jesus auf seinem Lebensweg von der Geburt an, über die Sammlung seiner Jünger, die Heilungen, seine Predigten, seine Prophezeiungen bis nach Jerusalem. Der Übende soll experimentell „zur Erkenntnis des wahren Lebens“ (EB 139) finden, um zu einer grundsätzlich unwiderruflichen Lebenswahl zu kommen, bzw. falls dies schon geschehen ist, um eine für sein Leben sonst bedeutsame Entscheidung zu treffen. Im Mittelpunkt steht eine biblische Christologik, die den Exerzitanten mit der Wirklichkeit des Neuen Testaments konfrontiert, dass Gott ihn in Jesus von Nazareth unwiderruflich angenommen hat. Die Gebetsübungen laden den Übenden ein, diese Christusbotschaft in sein Leben hinein auszubuchstabieren. So erfährt der Exerzitant eine systematische Zentrierung auf den Christus der Evangelien hin. Die Dynamik der GÜ fokussiert auf den armen und geschmähten Christus und fragt den Übenden, ob er sich in diese Bewegung des Lebens Jesu mit hinein nehmen lassen will. Es gibt also eine direkte Begegnung mit Jesus in den Exerzitien. Gerahmt wird diese Begegnung von drei großen Strukturbetrachtungen:

1. Strukturbetrachtung: Die Erwägung über die Parabel vom Ruf des Königs.

Der Ruf eines *irdischen Königs* an seine Gefolgsleute soll helfen, das Leben des *Ewigen Königs* zu betrachten (2 Betonungen). Der christliche König des Mittelalters ist idealtypisch gesehen ein Provider, Protector, Leader, Model und Friend für seine Gefolgsmänner.

Provider: Der König sorgt für Unterhalt und Kampfausrüstung.

Protector: Der König gewährt Schutz und Rechtsbeistand.

Leader: Der König ruft in den Kampf.

Model: Der König führt gerecht und dient dem Frieden.

Friend: Der König ist ein vertrauter und verlässlicher Gefährte.

Inhaltlich geht es darum, dass schon dem Ruf eines irdischen Königs, der sich für Gott einsetzt, Folge zu leisten ist; um wie viel mehr erst recht dann, wenn der Christuskönig selbst ruft! Was den zeitlichen König so anziehend macht, ist seine Selbstlosigkeit und Hingabe an die Aufgabe, die Gott ihm anvertraut hat. Die Gesinnung des irdischen Königs macht ihn zum Vorbild. Der Exerzitant soll erwägen, ob er sich nicht daraufhin dem göttlichen König ganz zur Verfügung stellen soll. Aber er braucht noch keine Entscheidung zu fällen. Es soll ihm ins Bewusstsein kommen, dass er nur auf der Basis einer persönlichen tiefen Christusbeziehung den Weg des Jesus von Nazareth als Weg zum Leben erfahren kann. Denn dieser Weg schließt Vergeblichkeit und Scheitern, Armut und Undankbarkeit, Hartes und Mühevolleres mit ein – wie eben auch eine Gefolgschaft bei einem irdischen König! Diese Erwägung des Rufes Christi ist gewissermaßen das Prinzip und Fundament der Zweiten Woche.

2. Strukturbetrachtung: Die Meditation über die zwei Banner

Hier wird abermals ein Bild mittelalterlicher Frömmigkeit genutzt. Der Übende begegnet zwei Feldlagern: Das Feldlager Luzifers, der in Babylon unzählige Dämonen versammelt und sie über die ganze Welt aussendet, damit sie die Menschen mit der Begierde nach Reichtümern, Ehre und Hochmut verführen und an sich fesseln. Das zweite Feldlager Christi, der bei Jerusalem seine Jünger in die ganze Welt aussendet, damit sie seine Lehre verbreiten, indem sie die Menschen zum Wunsch nach Armut, Geringschätzung weltlicher Ehre und

Demut bewegen. Es geht also um eine Erweiterung der Parabel vom Königsruf. Jetzt stehen neben dem Anführer auch seine Gefolgsleute.

M.a.W. das Szenario hat folgende zwei Teile:

Im ersten Teil sendet der Anführer der menschenfeindlichen Gewalten sein Gefolge aus, um die triebhaften Kräfte und emotionalen Grundbedürfnisse der Menschen zu Habgier, Ehrsucht und Stolz zu pervertieren. Babylon ist nach biblischer Typologie der Ort des menschenverachtenden Weltstaates, der Ort gottloser Selbstbehauptung, der Raum seelischer Verblendung und Verwirrung. Er produziert Angst, Sinnleere und Unfreiheit.

Im zweiten Teil will Christus seine Anhänger motivieren, die Frohe Botschaft zu verkünden, allen zu helfen, ihre ursprüngliche Freiheit und Würde wieder zu gewinnen. Jerusalem ist nach biblischer Typologie der Ort der Gewaltfreiheit und der Wahrheit, ein identitätsstiftendes Milieu, das Vertrauen, Lebenssinn und Freiheit vermittelt.

Die Zweibanner-Betrachtung thematisiert das Gefälle zwischen gut und böse, das als negatives Existenzial dynamisch unser Leben beeinflusst. Das Haben-Wollen, Gelten-Wollen, Sich-Behaupten-Wollen kann zur Selbstentfremdung führen. Die Freundschaft mit Christus ist das wirksamste Gegenmittel gegen die Täuschungsmanöver des Bösen. Am Schluss der Zweibannerbetrachtung erhofft sich Ignatius von Loyola, dass der Übende überwältigt ist von der Freude, hinein genommen zu sein in die Sendung Christi, weil er in diese persönliche Beziehung eingeladen ist mit ihrer befreienden Dynamik.

3. Strukturbetrachtung: Meditation über die drei Menschenarten

Die Geschichte ist einfach. Drei Gruppen von Menschen haben jeweils 10.000 € erworben, aber aus selbstsüchtigen Gründen, nicht aus Liebe zu Gott. Es geht also um eine Fortführung der Zweibannerbetrachtung, dass nämlich der Mensch seine innere Freiheit verloren hat und er der Habgier erlegen ist. Ignatius legt nun drei Umgangsweisen zur Meditation vor.

Die erste Gruppe ist zu schwach, um sich aus ihrer Anhänglichkeit zu lösen. Sie bringt keine Entschiedenheit auf, so dass alles beim Alten bleibt. Passivität ist ihr Kennzeichen.

Die zweite Gruppe verlangt von Gott, dass er ihre Anhänglichkeit an den Besitz sanktioniert. Sie will Gott nur unter bestimmten Bedingungen dienen, nicht unter allen Umständen.

Die dritte Gruppe fragt nach dem Willen Gottes. Sie ist bereit, das Geld loszulassen oder es zu behalten, je nachdem, was Gott verfügt. Beide Möglichkeiten sind ihr gleich gültig und bejahbar.

Alle Strukturbetrachtungen sind eingebettet in und korrelieren mit biblischen Erzählungen. Der ganze Prozess führt dem Exerzitanten ständig vor Augen, dass er eine Wahl hat, dass er vor einer Entscheidung steht, dass er Stellung beziehen muss und dies ohnehin auch ständig schon tut. Die Zweite Woche findet ihren Höhepunkt in der Wahl. Die Wahl liefert die Antwort auf die Frage: „Was willst du Herr, das ich tun soll?“ Während sich der Übende darauf einstellt, werden ihm Regeln für die Unterscheidung der Geister gegeben. Diese Regeln kann ich hier nur sehr verkürzt wieder geben.

Für Ignatius von Loyola ist die Unterscheidung zwischen Trost und Trostlosigkeit zentral.

Erfährt sich der Exerzitant getröstet, also in der Nähe Gottes, während er diese Gebete erlebt?

Es geht um Entmutigung und Ermutigung, Verwirrung und Klarheit, Traurigkeit und Freude, Unruhe und Frieden. Welche Haltung, welcher Lebensentwurf bringt ihn mehr zu Christus?

Der Exerzitienvorlauf will den Übenden dafür disponieren, die Lebensabsicht Gottes für sich persönlich zu erfahren, in die Gesinnung Christi hinein zu wachsen (*familiaritas cum Christo*),

sein Leben von ihm her und auf ihn hin zu ordnen. Natürlich muss man unterscheiden zwischen der unmittelbaren Erfahrungsebene und den gedanklichen Schlussfolgerungen, sowohl während wie nach den Gebetszeiten. Im Gespräch mit dem Begleiter soll das alles ins Wort gebracht und reflektiert werden.

Zu einer Wahl kann es nur kommen, wenn der Übende sich der dritten Menschengruppe anschließen will. Wenn er also die Spannung aushält, zu beten bis sich zeigt, was besser ist, „Gott unserem Herrn zu dienen“. Im Sinne von Prinzip und Fundament schaut der Exerzitant auf das, woraufhin er geschaffen ist (Gott zu leben, ihm zu dienen und so die Menschen zu retten), damit er die Mittel – das ist das Thema der Wahl – auf dieses Ziel hinordne – und nicht umgekehrt, das Ziel verändere, damit die gewählten Mittel passen.

Bei der Wahl selbst unterscheidet Ignatius drei Wahlzeiten:

Erste Wahlzeit: Gott-Unmittelbarkeit; Bekehrung Pauli; Notiz von Blaise Pascal (Köster 173)

Zweite Wahlzeit: Zeit der inneren Gegensätze, Unterscheidung der Geister, Zweite Woche.

Dritte Wahlzeit: Zeit der ruhigen Überlegung. Argumente abwägen, Pro und Contra, Rationalität plus Emotionalität.

Wahlgegenstand (Köster 171): was zur Verherrlichung Gottes und zur Selbstverwirklichung nach Seinem Bild dient.

Die Wahlregeln schließen mit dem Satz: „Es bedenke jeder, dass er in allen geistlichen Dingen (nur) so weit Fortschritte macht, als er herausspringt aus seiner *Eigenliebe*, seinem *Eigenwillen* und seinem *Eigennutz*.“ (EB 189)

Die Dritte Woche

Nachdem der Exerzitant im betenden Umgang mit den Geheimnissen des Lebens Jesu seine Freiheit neu entdeckt hat, soll sich die nun angenommene Freiheit im Glauben weiter vertiefen. Diese Weiterführung ist eine Bewährung. Der Übende begegnet jetzt dem Leidensweg Jesu in Jerusalem. Die Betrachtungen des Passionsweges Jesu ziehen ihn in ein Mitleiden, eine *compassio*. Die Begegnungen mit Verrat und Leid, Enttäuschung und Lüge, Folter und Schmerz, Verfolgung und Kreuzigung sollen ihn darin bestärken, der Spur des Kreuzes nicht auszuweichen, wenn die Konsequenzen seiner Wahl dies erfordern. So kann die *compassio* mit dem Herrn Teil der Antwort des Übenden werden auf das Kreuz Jesu. Das veranschaulicht gut der Eröffnungsvers der Karfreitagsliturgie: „Wir rühmen uns des Kreuzes unseres Herrn Jesus Christus. In ihm ist uns Heil geworden und Auferstehung und Leben. Durch ihn sind wir erlöst und befreit.“ (Gal 6,14)

So betrachtet der Exerzitant den gesamten Kreuz- und Leidensweg Jesu, beginnend mit dem Letzten Abendmahl, bis hin zu Kreuzigung und Grablegung. Die Aufmerksamkeit des Übenden wird darauf gelenkt, wie Christus in seiner Menschheit leidet bzw. leiden will, wie Gott seinen Sohn als Mensch leiden lässt, wie er all dies für die Sünden des Übenden erleidet. Das Herzstück jeder Übung in der Dritten Woche ist immer dasselbe: Christus leidet auch für den Übenden und dessen Sünden. Dies ist nicht einfach durch einen Willensakt erreichbar. Alle Geheimnisse der Passion werden durch die Nähe lebendig, die sich zwischen dem Exerzitanten und dem leidenden Christus entwickelt.

Die Vierte Woche

In der Vierten Woche stehen die Berichte von der Auferstehung Jesu Christi im Mittelpunkt. Das Herzstück jeder Übung in der Vierten Woche ist immer dasselbe: Die tiefe Erfahrung des Trostes und die selbstlose Freude, die der Auferstandene bei den Jüngern hinterlässt; die Dankbarkeit für die Erlösung, die der Herr für die Sünder gewirkt hat.

Die dynamische Kraft wird spürbar, insofern der Übende sich Gott zur Verfügung stellt, um an der Heilssorge für alle Menschen teilzuhaben. Es ist die Zeit, in der der Auferstandene den Glauben an ihn österlich neu ermöglicht. Furcht, Entsetzen, Zweifel werden überwunden in der Begegnung mit dem Auferstandenen selbst. Die neue Wirklichkeit Christi, seine neue Gegenwart im Geist stellt den Übenden in die Sendung. Christus tröstet den Exerzitanten. So gelangt er zum Schlusspunkt der Exerzitien, die letzte Strukturbetrachtung: Die Kontemplation zur Erlangung der Liebe. Sie ist die Summe der Exerzitien. Sie rekapituliert die empfangenen Wohltaten von Schöpfung und Erlösung durch Gott; was Gott für den Übenden getan hat; wie Gott unablässig Leben schenkt in den Elementen, den Pflanzen, den Tieren, den Menschen; welchen Preis Gott gezahlt hat für die Erlösung der Menschen; was jeder einzelne alles Gott verdankt.

Weil Gott sich in diese Welt entäußert hat und daraus nicht mehr zurückkehrt, darum kann der Exerzitant ab jetzt „Gott in allen Dingen finden“. Die Liebe Gottes hat der Übende am eigenen Leib erfahren. Sie will er jetzt weiter geben. Diese Liebe, so schreibt Ignatius in der abschließenden Betrachtung, „muss mehr in die Werke als in Worte gelegt werden“ (EB 239). Damit wird alles transparent hin auf Gott und den Dienst an Gott. Dies erfährt der Exerzitant, der „diesem Gott auch dort begegnet ist, wo er in das Dichteste, das Finsterste, das Undurchlässigste dieser Welt hinunter gestiegen ist: am Kreuz Jesu Christi. Erst dadurch wird das Auge des Sünders hell, wird ihm die Haltung der Indifferenz möglich, vermag er auch in jenen Dingen Gott zu finden, die ihn als Kreuz treffen.“ (Karl Rahner)

So zieht es den Übenden zurück zu den Menschen, dorthin, wo gelebt, gefeiert, gelitten und gestorben wird. Echte Kontemplation drängt dorthin, wo Christus im Elend der Menschen stirbt und aufersteht. Echte Kontemplation drängt in die Nachfolge des „armen und geschmähten Christus“. Und so mündet die aus dem dankbaren Innwerden gewachsene Sehnsucht als verborgene Liebe in das Schlussgebet der GÜ:

**„Nimm hin, Herr, und empfang meine ganze Freiheit, mein Gedächtnis, meinen Verstand und meinen ganzen Willen, all mein Haben und Besitzen.
Du hast es mir gegeben, dir gebe ich es zurück.
Alles ist dein, verfüge nach deinem ganzen Willen.
Gib mir deine Liebe und Gnade, das ist mir genug.“**