

# Ashram Jesu – Christliche Lebensschule

*Ein Projekt des IMS – Institut der Orden*

Im Sommer 2003 bot das IMS – Institut der Orden zum ersten Mal ein ein- oder mehrwöchiges Mitleben in einem neuen Projekt namens „Ashram Jesu – Christliche Lebensschule“ auf einer Almhütte bei Landeck/Tirol an. Die Resonanz in diesem und im Folgejahr war so positiv, dass die Hütte schon bald zu klein wurde. Dieses bisher auf wenige Wochen im Jahr begrenzte Angebot wird nun nach dem Willen der Mitgliederversammlung des IMS e.V. ad experimentum zu einer Einrichtung ausgeweitet, die von Mai bis September geöffnet ist. Die Verantwortlichen versprechen sich davon wichtige Impulse für eine Erneuerung des Ordenslebens, das sich in unseren Breiten im Niedergang befindet. IMS setzt mit dem Ashram Jesu auch ein Signal an die Ordensgemeinschaften, dass es Zeit ist, aus alten Gleisen auszubrechen und Neues zu wagen. Zum Leitungsteam des Ashram Jesu gehört neben dem Autor auch Sr. Nicola Boers ADJC. Nachdem im Herbst 2004 kein geeignetes Haus aus Ordenseigentum zur Verfügung stand, haben wir uns auf Einladung des Dan-Casriel-Instituts<sup>1</sup> in dessen Haus, der Hirsenmühle bei Oberzeuzheim, eingemietet. Sie liegt wunderschön allein im Westerwälder Elbtal, 12 km entfernt von Limburg/Lahn, umgeben von Wald, Wiesen, Wasser und vielen Tieren.<sup>2</sup>

## 1. Spirituelle Grundlegung

Eine sehr gute Hinführung zu dem, was ich sagen will, bietet eine facettenreiche Geschichte von Heinrich Jürgens SJ<sup>3</sup>, die ich

deswegen hier nacherzählen will. Sie handelt von zwei Klöstern, einem Kloster des Nordens und dem Kloster des Südens, die durch ein gefährliches, zerklüftetes Gebirge getrennt sind, das noch nie jemand lebendig hat überwinden können. Eines Tages gelangt ein Brief in die Hände des Abtes des Klosters des Nordens, dessen Bote tot in einem Fluss aufgefunden worden war. In dem Brief heißt es: „Lieber Bruder, ich, der Abt der Mönche des Klosters des Südens, wünsche dir und deiner Mönchsgemeinde Frieden und Heil. Wir haben in unserem Kapitel beschlossen, einen Boten zu euch zu senden. Wir sind in großer Not. Es ist niemand mehr unter uns, der den Weg zum wahren Leben wirklich kennt und dazu hinzuführen vermag. Es ist uns der innere Friede verloren gegangen, aus dem Zuversicht wächst. Wir fühlen uns leblos und wie verdorrt. Unser Gebet ist zu Formeln erstarrt. Die Alten sind mutlos und die Jungen ohne Wegweisung. Wir sind wie Verirrte in der Wüste des Daseins. Die Menschen wenden sich enttäuscht von uns ab. Wir bitten euch dringend: Sendet uns einen weisen Mönch, der den Weg zum wahren Leben kennt und uns helfen kann. Wir hoffen, dass unser Bote den Weg zu euch findet. Es ist ja noch niemand von uns zu euch oder von euch zu uns gekommen.“

Einige der Mönche des Klosters des Nordens finden sich bereit, den Weg nach Süden zu wagen. Vor ihrer Abreise versammelt der Abt sie um sich und sagt ihnen: „Ich habe keine Landkarte, wie ihr über das Gebirge kommt. Das Einzige, was ich euch mitgeben kann, ist der Schatz an Weisheit, der in unserem Kloster gehütet wird. Er lautet folgendermaßen:



Den Weg zum Leben findet ihr nur, wenn ihr folgende Worte beobachtet: Hineingehen, nie aufgeben, dem Stern folgen, achtsam bleiben!“ Damit sendet er die Mönche aus. Sie gehen bis zu der Stelle, an der die Leiche gefunden worden war. Dort trennen sie sich. Im Kloster des Südens wartet man zwischen Hoffen und Bangen. Nach langer Zeit klopf tatsächlich einer der Mönche aus dem Kloster des Nordens dort an. Obschon gezeichnet von Strapazen, strahlt er Freude und Frieden aus. Nachdem er sich ausgeruht hat, bitet ihn der Abt, zur Versammlung seiner Mönche zu sprechen. Er sagt: „Wenn ich euch etwas über den Weg zum wahren Leben sagen soll, ist es am einfachsten, wenn ich euch erzähle, wie ich hierher gelangt bin.“ Er beginnt damit, wie er nach der Trennung von seinen Brüdern ein nach Süden zum Gebirge gerichtetes, sonniges, grünes Tal durchwandert. Dieses fruchtbare Tal biegt dann aber leider nach Westen ab. Angesichts der dunklen Schluchten, die nach Süden tiefer ins Gebirge führen, beschleicht ihn der Gedanke, sich in dem schönen Tal niederzulassen und schließlich zu Hause zu sagen, dass er den Weg nach Süden nicht habe finden können. Plötzlich kommt ihm das Wort „Hineingehen!“ seines Abtes in den Sinn. Da merkt er, dass er um seiner Sendung und seiner Selbstachtung willen den Fluss überqueren und das Risiko auf sich nehmen muss, in eine dieser düsteren Schluchten hineinzugehen. Die gewählte Schlucht ist wirklich so gefährvoll, wie er befürchtet hat: tief eingeschnitten, dunkel, nass, steil, teilweise unwegsam, so dass er auf allen Vieren auf schmalen Bändern über dem tosenden Wasser kriechen muss. Er bekommt große Angst, vor allem, als auch noch ein Gewitter aufzieht, Regen auf ihn niederprasselt, der den Bach gefährlich anschwellen lässt und den Weg noch unpassierbarer macht. Nachdem er gegen Abend in einen von sehr steilen Felswänden umgebenen Talkessel gelangt ist, geht hinter ihm eine Steinlawine ab und versperrt ihm den Rückweg. Getrieben von Ver-

zweiflung und Todesangst versucht er einen Ausweg zu finden. Er rennt hin und her, probiert an verschiedenen Stellen hochzuklettern, findet aber keine ihm ausreichend erscheinenden Tritt- und Griffmöglichkeiten. Schließlich sinkt er ohnmächtig und erschöpft auf einen Felsblock und fürchtet sein Ende nahen. Irgendwann in seiner Niedergeschlagenheit fällt ihm das zweite Wort seines Abtes ein: „Nie aufgeben!“ Er wird ein bisschen ruhiger, spürt seine ganze Verzweiflung und die Ausweglosigkeit, in der er gefangen ist. „Dem Stern folgen“, kommt ihm in den Sinn. Kein Himmel zu sehen, alles verhangen. Aber im Lauf der Nacht reißt der Himmel auf. Irgendwann bemerkt er, wie das Licht des Mondes und der Sterne seinen Talkessel beleuchten. Er betrachtet den Himmel, und zufällig sieht er plötzlich zwischen zwei Felszacken einen Stern aufgehen, dessen Licht eine ganz bestimmte Linie in der fast senkrechten Wand beleuchtet: „Das muss mein Stern sein, ihm will ich folgen!“ Er wagt im Sternenlicht den Aufstieg an dieser Stelle, an der er vorher mehrfach vorbeigegangen war. Und tatsächlich findet er Griffe und Tritte durch die Wand und wird allmählich zuversichtlicher, dass er den nächsten Schritt sehen wird, wenn er den vorhergehenden gemacht hat. Nach stundenlanger und ermüdender Kletterei gelangt er schließlich auf den Grat. Als er aus seinem Erschöpfungsschlaf wieder aufwacht, sieht er im hellen Tageslicht, dass nach Süden hin die Berge bei weitem nicht mehr so steil sind und das Schlimmste überstanden sein muss. Weit unten erkennt er sogar Stücke eines Weges nach Süden, und mit Hilfe des vierten Wortes seines Abtes „Achtsam bleiben“ kommt er schließlich dort an. „Was soll ich euch noch sagen? Mir scheint, als hätte ich euch bereits alles gezeigt, was ihr über den Weg zum wahren Leben wissen müsst und wissen könnt. Ich habe mich, geleitet von den Worten meines Abtes und von meinem Auftrag, immer der jeweiligen Situation gestellt. Es war ein schwerer Weg, der viel forderte, aber auch



Kräfte in mir weckte, die noch schlummer-ten. Der Weg zum wahren Leben ist für je- den anders. Ich kenne nicht einmal meinen eigenen Weg im Voraus, geschweige denn den eines anderen. Aber ich weiß nun, wie ich mich innerlich ausrichten muss, um den nächsten Schritt recht tun zu können.“

Im Kloster des Südens ändert sich äußerlich zunächst wenig. Aber nach und nach verlässt fast die Hälfte der Mönche das Kloster, nicht verbittert oder enttäuscht, sondern weil sie erkannt haben, dass sie dort letztlich nicht etwas verwirklichen, sondern etwas vermei- den wollten. Sie gehen, um sich dem Ver- miedenen zu stellen und so zum wahren Le- ben zu gelangen. An denen, die bleiben, fällt allmählich auf, dass sie nicht mehr wie Mu- mien wirken, sondern wie Menschen aus Fleisch und Blut. Sie wissen, was sie wollen, und stellen sich ihren Aufgaben. Einfachheit und ruhiges Selbstvertrauen prägen ihr We- sen. Sie scheinen nicht frömmere, aber wahr- hafter geworden zu sein. Den leer gewor- denen Klostertrakt wandeln sie in ein Pil- gerhospiz um, denn es kommen immer mehr Menschen aus allen Teilen des Landes, um sich mit einem der Mönche zu beraten und an ihrer Liturgie teilzunehmen.

Diese Geschichte in ihrer Einfachheit führt ins Herz des Christentums. Dazu vier Hin- weise:

### 1.1 Glauben versus Selbsterlösung

Worum geht es zentral im Christentum? Um den Glauben. Es geht wesentlich um das Ver- trauen, dass Gott Schöpfer und Retter ist, wie wir im Glaubensbekenntnis bekennen. Als Schöpfer ruft Gott mich an in allem, was das Leben bringt, im Guten wie in Krisen, und als Retter erlöst er mich aus Notlagen, indem er seinen Geist schenkt. Der Ernstfall des Ver- trauens ist das Risiko und das Wagnis. Stel- len Sie sich z.B. vor, dass jemand ihnen er- zählt, ein bestimmter See sei zugefroren; da- mit könne man den Weg von A. nach B. ab- kürzen. Solange Sie in B. im geheizten Zim-

mer sitzen, werden Sie kein Problem haben, ihm zu glauben: es kommt nämlich nicht dar- auf an. Wenn Sie aber auf dem Weg von A. nach B. sind, sehr verspätet, aber zu einem Termin in B. sein müssen, den Sie nur noch erreichen können, wenn Sie die Abkürzung über den zugefrorenen See nehmen und die Eisdecke dann keineswegs sehr zuverlässig aussieht, dann wird es Ernst mit dem Ver- trauen: Glauben Sie der Person und wagen Sie sich aufs Eis? Gehen Sie das Risiko ein? Vertrauen heißt in den Worten unserer Ge- schichte, „hineinzugehen“ in eine Notlage. Vertrauen heißt: Wenn Gott der Schöpfer von allem ist, der mein Heil will, dann ruft er mich auch in Notlagen, in Krisen an. Dann dienen schwierige Wegstrecken gleichfalls meinem Heil. Aber dann ist meine Aufgabe, mich auch auf schwierige Wegstrecken ein- zulassen. In sie „hineingehen“ bedeutet, sie auch emotional durchzuerleben; sich ihrer ganzen Wirklichkeit zu stellen und auszu- liefern; in der Notlage auch zu *sein*. Dieses Sein muss vollzogen werden. Es genügt nicht, nur einen Blick darauf zu werfen und dann darüber zu reflektieren oder das in un- serer Gesellschaft Übliche zu tun: sich abzu- lenken, sich zu verträsten, in Arbeit, in Kon- sum, in Süchte zu flüchten, die Notlage zu verleugnen oder „Lösungs“-Schnellschüsse abzugeben, etwa durch blindes Wiederholen dessen, was anderen oder einem selbst frü- her in ähnlicher Situation geholfen zu haben scheint. „Hineingehen“ heißt, es zu riskie- ren, die von der Notlage ausgelösten Gefüh- le bewusst zu fühlen, kurzum: anzunehmen, in Not zu *sein*. Das ist natürlich nicht ange- nehm, weil Gefühle durcherlebt werden müs- sen, die wir als negativ bezeichnen, Gefühle der Ohnmacht, Angst, Verzweiflung, Wut, Schuld, Scham. Wünsche und Begierden kommen auf, die zu uns als Menschen gehö- ren, die wir aber lieber nicht spüren würden, da wir meinen, dass sie nicht sein und nicht erfüllt werden dürfen oder können.

Die Alternative zum Verhalten des „Hinein- gehens“ ist der Unglaube: „Selbsterlösung“

nenne ich das gerne. Weil ich nicht wirklich glaube, dass auch die Notlage ein Anruf an mich ist und meinem Heil dient, versuche ich, den Weg des Vermeidens zu gehen: mich abzulenken, mich an anderen zu orientieren oder in Aktionismus zu flüchten. Kurzum nach der Devise zu handeln: „Nur weg von mir selbst! Nur mich selbst nicht erleben!“ Die Hauptsache ist, dass etwas passiert, dass ich (re-)agiere und die Spannungen nicht spüren muss, die die Notlage in mir auslöst: *Ich* versuche mich aus der notvollen Situation zu erretten, zu erlösen.

Vom „Hineingehen – Aushalten – dem Stern folgen“ oder von „Glauben versus Selbsterlösung“ ist auch in den Seligpreisungen (Lk 6, 20 – 26) die Rede. In ihnen kann es nicht darum gehen, dass offenkundig Unseliges – arm zu sein, traurig zu sein, Hunger zu haben oder verachtet zu werden – ohne weiteres positiv gedeutet wird. Armut, Trauer, Hunger, Ausschluss sind nicht angenehm, schon gar nicht beseligend und auch nicht die Perspektive des vollendeten Reiches Gottes (Jes 25,6ff). Es geht hier vielmehr um Menschen, die in eine Notlage geraten, wie sie Teil des Lebens ist, und diese Notlage weder vermeiden noch verleugnen, noch sich ablenken oder zur Selbsthilfe greifen, – im Gegensatz zu den Reichen, Lachenden, Satten, von allen Gelobten – sondern in diese Notlage hineingehen, sie aushalten und durcherleben, nach der Rettung durch Gott Ausschau halten und tatsächlich von ihm mit der göttlichen Lösung – das ist der Stern, dem zu folgen ist – begnadet werden. Die Erfahrung von Seligkeit ist die Folge.

Auch Alfred Delp hat die Erfahrung gemacht, wie das sich in den Wochen und Monaten seiner Haft Sich-Selbst- und seiner Wirklichkeit-Stellen-Müssen ohne Fluchtmöglichkeiten zur Erfahrung wahren Lebens und wahrer Freiheit führt. An jenem 17. November 1944, an dem seine Gefährten aus dem Kreisauer Widerstandskreis verurteilt wurden, ist ihm in nie gekannter Klarheit aufgegangen: „Die Welt ist Gottes so voll. Aus allen Poren der

Dinge quillt er gleichsam uns entgegen. Wir aber sind oft blind. Wir bleiben in den schönen und in den bösen Stunden hängen und *erleben* sie nicht *durch* bis zu dem Brunnenpunkt, an dem sie aus Gott hervorströmen.“ Genau davon redet das „Hineingehen – Aushalten“: von der durcherlebten Armut, der durcherlebten Notlage, deren Frucht das Aufgehen des Sterns ist. „In allem will Gott Begegnung feiern und fragt und will die anbetende, hingebende Antwort. Der Auftrag ist der, aus diesen Einsichten und Gnaden dauerndes Bewusstsein und dauernde Haltung werden zu lassen. Dann wird das Leben frei in der Freiheit, die wir oft gesucht haben.“<sup>44</sup> Durcherleben der Stunden, hineingehen, nie aufgeben! Im Vertrauen, dass der Stern mir aufgehen wird; dass mir eine Lösung meiner bösen Stunden geschenkt wird, die ich auch als Erlösung und Befreiung erleben kann.

## 1.2 Nachfolge Jesu

Der zweite Kernpunkt, um den es im Christentum geht, ist die Nachfolge Jesu. Im Neuen Testament wird genau eine Bedingung für die Nachfolge Jesu gestellt: sich selbst verleugnen und das tägliche Kreuz auf sich nehmen (Mk 8, 34-37 par.). Natürlich möchten wir spontan Unangenehmes, Notvolles, Leiden nicht erleben. Wir tun vielmehr alles, um es zu vermeiden. Dazu haben wir eine ganze „Zivilisation“ erfunden. Weil Staubwischen so unangenehm ist, gibt es den Staubsauger. Weil Geschirrspülen so langweilig ist, gibt es die Spülmaschine usw. Wir streben paradiesische Zustände an, eine Gesellschaft, in der es allen gut geht, es keine Leiden, keinen Schmerz, keine Not mehr gibt: zumindest haben wir das gemeint und versucht. Zu den Problemen der Moderne, auch unserer Kirche, gehört eine unglaubliche Fortschrittseuphorie, mit der es den Menschen guten Willens gelingen werde, eine gerechte Erde mit Wohlstand für alle zu schaffen. Aber schauen Sie, was aus dreißig bis vierzig Jahren Fortschrittseuphorie geworden ist!



Das Haften am Streben nach einem „paradiesischen“ Leben führt den Menschen weg von sich selbst, weg aus der Gegenwart, weg aus dem Kontakt mit Gott und anderen! Darin besteht aber die „Selbstverleugnung“, diesem spontanen Streben nicht nachzugeben, sondern bei sich selber zu bleiben, bei dem, was in dem Tempel des Geistes, der ich bin, jetzt ist, ob angenehm oder unangenehm; insbesondere, wenn dieses eigene Streben und Wünschen und Agieren ein Vermeiden einer unangenehmen Gegenwart ist. Das ist gemeint mit dem Aufsichnehmen des täglichen Kreuzes. Dieses tägliche Kreuz muss man nicht suchen: es ist da – schon deswegen, weil der Tod keineswegs erst am Ende des Lebens stattfindet, sondern schon jetzt, mitten im Leben. Er äußert sich in dem, was wir die Schattenseite des Lebens nennen. An ihr darf man nicht vorbeigehen. Man muss sich vielmehr dem Leben stellen, wie es ist – nicht wie wir es gerne hätten. Denn der Weg zum Leben ist paradox und verläuft nicht so, dass man immer höher hinausstrebt, immer mehr möchte, alles noch schöner und erfüllender hat. Er geht so, dass man sich den Krisen, den schweren und bösen Stunden, die das Leben bereithält, stellt. Die Fülle des Lebens ist nur so zu gewinnen, dass man „hinabsteigt in das Reich des Todes“, sich in die Tiefen traut. Wer dies nicht wagt, der gewinnt auch nicht die Höhe des Lebens. Sein Los ist vielmehr die Oberflächlichkeit, die Banalität; weder lebendig, noch fähig zu sterben. Jesus ist hinabgestiegen in das Reich des Todes, um von Gott auferweckt und zur Rechten seiner Herrlichkeit erhöht zu werden.

### 1.3 Wachsen und reifen

In der Hl. Schrift wird immer wieder vom Wachsen gesprochen. Die Worte des Abtes des Nordens, „Hineingehen, nie aufgeben, dem Stern folgen, achtsam bleiben“, beschreiben innere Ausrichtungen, die notwendige Bedingungen für einen Wachstums- und Reifungsprozess sind. Nur so kann

Wachstum sich ereignen, der Mensch zur Fülle reifen, sich zu demjenigen entwickeln, als den Gott ihn gewollt und geschaffen hat. Wir sind mit der Geburt nicht „fertig“, weder körperlich, noch psychisch, noch geistig: das ist uns klar. Aber wir sind auch geistlich nicht fertig. Die Aufgabe ist, PilgerIn zu bleiben und auf dem Weg des Wachsens und Reifens zu sein.

Die psychologischen Entwicklungstheorien bringt Arnold R. Beisser<sup>5</sup> mit seinem Entwicklungsparadoxon auf den Punkt. Auf die Frage, wie Entwicklung geschieht, würden wir wohl antworten, dass Ziele entworfen, Methoden überlegt und die Umsetzung geplant werden müssen. Beisser hingegen sagt: „Entwicklung geschieht, indem zugelassen und angenommen wird, was ist.“ Die Autobiographie des Ignatius von Loyola ist durchdrungen von dieser Wahrheit.<sup>6</sup> Das, was ist, gilt es je illusionsloser, desto besser, überhaupt erst sehen zu lernen. Was wir haben ist ein Bild von der Wirklichkeit, das stark von der Atmosphäre, in der wir groß geworden sind, und allem, was sie ausmachte, bestimmt ist. Dieses unser Bild von der Wirklichkeit ist an der Wirklichkeit zu überprüfen und zu korrigieren. Das geschieht, wenn wir zulassen und annehmen lernen, was ist. Dabei bedeutet „Annehmen“ nicht, das Anzunehmende positiv zu bewerten oder angenehm zu finden, sondern im Bewusstsein des Anzunehmenden zu leben. Nur durch solche „Meditation der Wirklichkeit“ lernt man klar und deutlich zu sehen, zu verstehen, was wirklich der Fall ist, und zu unterscheiden. Dies hat auch eine reinigende und läuternde Wirkung auf die eigene Person: sie erkennt, wovon sie getrieben ist und dadurch die Wirklichkeit verzerrt wahrnimmt, erkennt ihre „Anhänglichkeiten“ und wird ein wenig bescheidener und demütiger. So bekommt sie Boden unter die Füße und wird zu Wegen und Lösungen fähig und bereit, die ihr vorher nicht eingefallen oder aufgegangen oder für sie inakzeptabel gewesen wären.

## 1.4 Die Frucht

Was kommt denn dabei heraus, wenn man sich auf diesen Weg des Glaubens, der Nachfolge und des Reifens begibt? Herauskommt ein gereifter Mann oder eine reife Frau, im Leben verwurzelt, wahrhaftiger, voll tieferen Verständnisses, fähiger zu persönlicher Resonanz, das heißt in der Lage, auf einen anderen Menschen persönlich zu reagieren und sich selbst mitzuteilen.<sup>7</sup> Bereiter auch, da nicht mehr völlig dem eigenen Begehren und Hass ausgeliefert, anderen ihr Recht zu lassen und sich nicht auf ihre Kosten selber mehr herauszunehmen – wie wir das gegenüber den Kindern unserer Gesellschaft und den Armen dieser Erde machen. Denn die Achtsamkeit ist eine Kraft, eine Waffe im geistlichen Kampf, die hilft, in Spannungen standzuhalten und sich nicht gleich durch Flucht oder Angriff entlasten zu müssen. So wird der Wachsame fähig zu einem Leben in Würde und Selbstachtung, eben als Kind Gottes. „Allen die ihn aufnahmen, die an seinen Namen glauben, gab er Macht, Kinder Gottes zu werden“ (Joh 1, 12). Manchmal geht es uns so leicht über die Lippen zu sagen: „Wir sind Kinder Gottes“: vielleicht, weil wir gar keine Erfahrung mehr damit verbinden? Durch „Hineingehen, nie aufgeben, dem Stern folgen, achtsam bleiben“ wird das Bewusstsein wieder lebendig, Kind Gottes zu sein, zur Familie Gottes zu gehören, von Gottes Geschlecht und Geblüt zu sein!

## 2. Eine persönliche Erfahrung

Solche Überlegungen und Einsichten waren über Jahre in mir gewachsen, als ich 2001 mein Terziat, die dritte Probezeit eines Jesuiten, in den USA begann. In diesem Rahmen ist ein längeres „Experiment“, wie wir Jesuiten sagen, zu absolvieren, in dessen Alltag sich bewähren soll, was man in den zuvor stattfindenden großen Exerzitien geschenkt bekommen hat. Entgegen allen vorherigen

Überlegungen und gegen meine Wünsche führte mich dieses Experiment auf Einladung des „armen und demütigen Jesus“, den Ignatius in den Geistlichen Übungen der 2. Woche so eindringlich vor Augen stellt, nach Kalkutta in Indien, um dort ihn zu treffen: zunächst in Mutter Teresas Sterbehaus für die Ärmsten der Armen in Kalighat.

Dort fand ich zwar viel Betrieb, aber nicht, wen ich suchte. Nach sechs Wochen „geriet“ ich für schließlich 2 Monate an den Unteraufstieg des Howgli in den hindu-christlichen Ashram eines Mitbruders. Hier spitzen sich meine Indiienerfahrungen zu: kein Strom, keine Zeitungen, keine Stühle und damit Sitzen, Essen, Lesen, Beten usw. am Boden; das Bett eine Pritsche; einfaches, vegetarisches Essen; zu trinken Wasser oder Tee; Dunkelheit von halb sechs Uhr nachmittags bis halb sieben Uhr morgens und kein Licht, bei dem ich hätte länger als eine halbe Stunde lesen können. Was macht man in einer solchen langen Nacht, wenn das Bett zu hart ist, um lange darin liegen zu können?

Ich habe meditiert, viele Stunden, in Unannehmlichkeiten und Schmerzen. Ablenkung, Zerstreuung gab es ja praktisch nicht. Und doch habe ich persönlich nie soviel göttliche Würde erfahren wie in dieser Zeit.

Ich verstand: Nur das Nötigste zu besitzen, zu pilgern, sich nicht ablenken zu müssen, ist auch die Gestalt der Würde und Herrlichkeit derer, denen Gott alles in allem geworden ist (Kol 3,11) in dieser Welt.

Wenn ich heute auf diese Zeit zurückschaue und mich frage, was da war, antworte ich schlicht: Gott.

## 3. Hauptelemente des „Ashram Jesu – Christliche Lebensschule“

Bei meiner Rückkehr habe ich mitnichten daran gedacht, in Deutschland einen Ashram oder etwas Ähnliches zu gründen. Nach einem Jahr in fremden Ländern verändert sich

jedoch die Wahrnehmung der eigenen Kultur und Umgebung. Aufgrund der Überalterung der Ordensgemeinschaften und des Klerus kamen mir Zweifel, ob es bei uns weitergehen kann wie gehabt. Für die Orden und die Kirche in unserem Land scheint mir die Diagnose des Abtes der Mönche des Südens von seinem Kloster ebenfalls sehr bedenkenswert zu sein. Wenn daher Ordenschristen zu überlegen beginnen, wie ihr Leben, Glauben und ihre Sendung morgen aussehen,<sup>8</sup> verhilft eine Kontrasterfahrung dazu, dass eingefahrene Gepflogenheiten und Vorstellungen hinterfragt werden können und nicht unreflektiert reproduziert und perpetuiert werden. Damit war die Idee einer „Christlichen Lebensschule“ geboren als ein Ort, an dem eine solche kontrastierende Lebens- und Glaubenskultur nicht nur gedacht, sondern erfahren und eingeübt werden kann. Diese wendet sich allerdings keineswegs ausschließlich an Ordensleute. Bei Kursen erlebe ich immer wieder, wie willkommen Außenstehende den Ordensleuten sind und wie groß die gegenseitige Bereicherung ist, wenn man über das gemeinsame Ringen um Fragen wie Sinn, Beziehung, Beruf ... vor dem Hintergrund der unterschiedlichen Lebensentwürfe ins Gespräch kommt. Darum ist die „Christliche Lebensschule“ offen für alle, die in diesem Rahmen ihr Leben vertiefen wollen, Sinn, Kontemplation und Wahrheit suchen, gleich, welcher Konfession oder Religion sie angehören.

### 3.1 Name

Der Name „Ashram Jesu – Christliche Lebensschule“ hat viele Reaktionen ausgelöst: Nichtverstehen, Zustimmung und Kritik. Deswegen hier ein paar Worte dazu.

Unsere Christliche Lebensschule wäre natürlich niemals mit dem Wort „Ashram“ bezeichnet worden ohne meinen Aufenthalt in jenem Ashram am Unterlauf des Ganges und den Erfahrungen, die ich dort gemacht habe. „Ashram“ bezeichnet im Hinduismus ei-

ne improvisierte, und damit – was die Lebensumstände angeht – sehr einfache „Schule“ im Wald. Sie entsteht dadurch, dass Menschen, die ihren Platz in Gesellschaft und Religion durchaus gefunden haben, aber nach einer tieferen Sinngebung und Orientierung für ihr weiteres Leben verlangen, sich aufmachen in diesen Wald, in dem einer lebt, von dem sie sich die ersehnte Wegweisung für ihr Leben versprechen: der „Guru“. Dieses Anliegen und der sehr einfache Rahmen, in dem es verwirklicht wird, trifft auch auf unsere Christliche Lebensschule zu. Darüber hinaus wollen wir durch „Ashram“

1. den Gesichtspunkt der Einübung einer anderen, durchaus auch fremdartigen Lebenskultur ausdrücken, die durch „weniger“, „langsamer“, „achtsamer“ gekennzeichnet ist;
2. den Aspekt des interreligiösen Dialogs hervorheben;
3. unser Projekt auch über den engen Kreis praktizierender Katholiken und Katholikinnen hinaus attraktiv machen.

Durch die Beifügung „Christliche Lebensschule“ soll das Anliegen verdeutlicht, durch die Bezeichnung des Ashrams mit dem Namen Jesu ganz klar werden, wer der „Guru“ dieses Ashrams ist, von dem wir Wegweisung erwarten und dem wir nachzufolgen suchen. Gott hat niemals jemand geschaut. Jesus, er bringt Kunde. Aber nicht den Weisen und Klugen, sondern den Unmündigen (Mt 11, 25), den Törichten und Schwachen (vgl. 1 Kor 1, 26ff), die Jesus auf seinem hinabsteigenden Weg (Phil 2, 5-11) zu folgen versuchen.

### 3.2 Strukturen und Abläufe

Der Ashram will eine Lebensweise vermitteln, bei der es zentral darum geht, achtsam, gelassen und liebevoll sich seiner Wirklichkeit hier und jetzt zu stellen und bei ihr auszuhalten. Um dies zu ermöglichen, leben wir langsam und weitestgehend im Schweigen. Die Tage beginnen um 6:00 Uhr und enden

um 21:00 Uhr mit gemeinsamer Meditation. Wir feiern Gottesdienst, essen zusammen und teilen die alltäglichen Arbeiten wie Kochen, Putzen,... unter uns auf. Einmal täglich trifft man sich zum Gespräch in der Gruppe. Darüberhinaus helfen einfache Yogaübungen, mehr Sensibilität für den eigenen Leib zu gewinnen. In der „Lehre“ besprechen wir ein geistliches Thema, das für uns „dran“ ist.

Eine Teilnehmerin bezeichnete diesen Alltag im Ashram einmal als „Leben im Labor“: den Pulsschlag des eigenen Lebens mitbekommen und verstehen lernen.

### 3.2.1 Lebensrahmen

Der gesamte Lebensrahmen ist sehr einfach ausgelegt und nicht etwa mit den Standards eines (kirchlichen) Bildungshauses zu vergleichen. Dort erwartet der Gast, dass die Räume ansprechend eingerichtet sind, dass er ein Einzelzimmer mit Nasszelle bekommt und ihm Telefon, Tageszeitungen, Radio, Fernsehen, sowie eine Auswahl an Speisen und Getränken aller Art rund um die Uhr zur Verfügung stehen. Dies will der Ashram Jesu bewusst nicht. Sein Ziel ist, mit weniger auszukommen. Nicht nur um das Leben billiger zu machen, – wobei sich ja durchaus die Frage stellt, ob wir Ordensleute morgen unsern gewohnten Lebensstandard finanzieren können, – nicht nur aus Gründen der Solidarität mit 80% der Menschheit, sondern um sehr nüchtern „in sich selbst wohnen“ zu können.<sup>9</sup> Denn die Einfachheit entrümpelt unser Bewusstsein von vielen Entscheidungsprozessen, die sich um: was soll ich essen, was soll ich trinken usw. drehen. Mittags gibt es ein von der Gruppe selbst zubereitetes vegetarisches Essen, das einfach und köstlich zugleich ist. Abends werden die Reste und Brot verzehrt. Zum Frühstück gibt es Frischkornbrei und/oder Brot und Marmelade. Freitags ist Fasttag. Die Unterkunft besteht aus Mehrbettzimmern und ausreichend Waschgelegenheiten in separaten Badezimmern.

### 3.2.2 Selbstverantwortung und Freiheit

Die ersten drei Tage des Ashramaufenthaltes sind als Einführung in die Gebräuche und Methoden des Ashram Jesu höher strukturiert: insgesamt werden täglich drei Stunden Sitz-, zwei Stunden Gehmeditation und eine Stunde Yoga geübt. Hinzu kommen die Gruppe, der Gottesdienst und die Arbeiten. Diese Struktur hilft den TeilnehmerInnen außerdem, in die Sammlung und Achtsamkeit hineinzukommen. Das Gelände der hohen Struktur bleibt die ganze Zeit angeboten, da es von der Leitung gelebt wird. Für die TeilnehmerInnen kommt aber nach den Einführungstagen eine neue Aufgabe hinzu. Sie sind aufgefordert, in sich hineinzuhorchen, wie sie selber ihre Zeit im Ashram gestalten wollen, so dass sie sich auf das hinbewegen, was sie ersehnen. Dazu gilt es, auf die inneren Bewegungen aufmerksam zu werden, diese zu unterscheiden und entsprechend aus den Angeboten des Ashram Jesu auszuwählen. Und es gilt zu erkennen, ob die getroffene Entscheidung zu Trost und Frieden oder zu Unruhe und Niedergeschlagenheit geführt hat, ob sie Vermeidung oder positive Gestaltung war. Kurz gesagt geht es darum, Erfahrungen zu sammeln mit dem Erkennen und Tun des Willens Gottes für die eigene Tagesgestaltung. Die TeilnehmerInnen sind dann auch frei, ihre Gebets- und Meditationsmethoden zu verwenden. Natürlich können sie im Ashram auch mehr meditieren, als die vier Zeiten täglich, sowohl tagsüber als auch nachts.

Es kommt nicht darauf an, dass die Gäste des Ashram Jesu ein Programm absolvieren, das andere sich für sie ausgedacht haben, sondern jeder *seinen* Weg entdeckt und es wagt, Schritte auf ihm zu gehen. Dazu bietet der Ashram Jesu Rahmen und Struktur und lässt zugleich seine Gäste frei, ihre eigenen Schritte zu tun, ihre Erfahrungen damit zu sammeln und zu überprüfen.

### 3.2.3 Meditation

Die Meditationsmethode im Ashram Jesu ist von größtmöglicher Einfachheit. Sie übt ein

gelassenes, liebevolles, wachsames Bei-sich-selber-Sein, das heißt bei dem sein, womit das eigene Bewusstsein hier und jetzt beschäftigt ist. Die äußere Wirklichkeit, die in Form von Gedanken und Sinneswahrnehmungen gegenwärtig ist, wird gelassen – nicht abgehackt, – um bei der eigenen inneren Wirklichkeit einkehren zu können: Körperempfindungen, Gefühlen, geistigen Gegebenheiten wie: Freude, Stolz, Neid, Begehren, Urteilen, Streben, Offenheit, Trägheit, Unlust, ... Aufgrund seiner entspannten Aufmerksamkeit empfängt der Übende, was je jetzt ist, indem er es zulässt, wahrnimmt und annimmt. Und er lässt die konkrete innere Wirklichkeit, die er meditiert hat, los, wenn sie reif ist, gelassen zu werden. Sie ist dann mehr integriert und ihr Dasein behindert ihn nicht mehr darin, sich anderen Impulsen zuwenden zu können oder in tiefer Stille zu sein.

Der Meditierender übt dabei, sich Gott zu überlassen. Denn er sucht sich das Objekt seiner Meditation ja nicht aus. Er meditiert nicht, was ihm angenehm ist oder gut scheint. Er nimmt und verweilt bei dem, was jetzt und hier ist, was gewissermaßen Gott ihm als Objekt seiner Meditation zuteilt. Was immer der innere Impuls ist, dessen er gewahr wird, er ist es wert, betrachtet zu werden. Denn hätte er vor Gott überhaupt keine Bedeutung, es gäbe ihn gar nicht. Gott liebt alles, was da ist, andernfalls hätte er es gar nicht geschaffen (vgl. Weish 11, 24-25). Und überdies gilt: Jede gegenwärtige Wirklichkeit ist der Beginn eines Weges zu Gott, auf dem der Meditierender geht, wenn er diese Wirklichkeit „durcherlebt“ bis sie sich öffnet auf ihren Grund hin. Denn Gott ist allem – es transzendierend – immanent.

Folgendes Beispiel soll das Gesagte verdeutlichen: Ich könnte etwa in der Meditation merken, dass ich immer wieder an eine bestimmte Begebenheit mit meinem Freund denke. Ich interessiere mich dafür, was meine Aufmerksamkeit daran bindet, und werde des Gefühls einer Enttäuschung bei mir ge-

wahr. Im Aushalten bei dieser Enttäuschung spüre ich Ärger. Im Bleiben bei meinem Ärger wird mir klar, dass ich an einer bestimmten Erwartung hänge, die mein Freund mir nicht erfüllt hat. Aufmerksam bei dieser Erwartung verweilend, öffnet sie sich zum Beispiel auf meinen Stolz hin, der mir nicht gestattet hat, ihm gegenüber zu mir zu stehen. Diesen Stolz mir eingestehend erlebe ich, dass sich etwas in mir löst. Ich spüre Erleichterung, Aufatmen, ja Erlösung und bin schließlich dankbar, erfüllt von Freude und Liebe.

Da es also um Hingabe an die Wirklichkeit des gegenwärtigen Augenblicks geht, um „Hineingehen, Aushalten, dem Stern folgen, achtsam bleiben“, statt etwas tun, erreichen, herstellen, verändern zu wollen, hat der Übende durch das Bleiben bei seiner Wirklichkeit die Chance, seine eigenen Bilder und Vorstellungen von sich selbst, Gott und der Welt zu korrigieren. Er übt sich so in Gelassenheit und in einem liebevollen, barmherzigen Umgang mit sich und der eigenen Wirklichkeit. Wüstenväter des 5./6. Jahrhunderts haben in ähnlicher Weise gebetet.<sup>10</sup> Hintergrund unserer Methode ist das Geheimnis von Kreuz und Auferstehung Jesu, in dem sich Gott als Schöpfer und Retter offenbart.

### 3.2.4 Achtsamkeit

Sie bezieht sich nicht nur auf die Meditation, sondern auf das ganze alltägliche Leben im Ashram: arbeiten, Gemeinschaft pflegen, Beziehungen aufnehmen, gehen, sitzen, essen, Freizeit gestalten, sprechen usw. Achtsamkeit zu üben ist Aufgabe für den ganzen Tag. Gegenstand der Achtsamkeit ist das, was je jetzt ist. Beim Essen ist es das Aufhäufen von Nahrung vom Teller auf die Gabel, das Heben der Gabel zum Mund, das Kauen, das Schmecken, das Schlucken, wieder Kauen usw. Achtsamkeit zu üben ist nicht möglich ohne Langsamkeit. Das langsame, achtsame Essen ermöglicht, die Speisen viel intensiver zu schmecken, seine Sättigungsgrenze zu er-

leben und sie einzuhalten. Auch Ignatius legt in den Geistlichen Übungen Wert darauf, dass der Exerzitant sich beim Essen ordnet, und hat dazu einen Satz Regeln niedergelegt (GÜ 210-217). Entsprechend geht es auch bei allen anderen Tätigkeiten darum, sie geordnet, das heißt achtsam, zu tun. Auf diese Weise bleiben die Gedanken gesammelt. Andernfalls springen sie herum und beschäftigen sich mit irgendwelchen Fantasien. Diese lösen schnell ein Haben-wollen und Genießen-wollen aus, damit Spannung und Unruhe, die sich erst lösen, wenn die Person entweder der Begierde nachgegeben hat oder es merkt und dabei aushält. Die vier Meditationszeiten täglich sind ja so etwas wie Unterbrechungen des alltäglichen Lebens und ermöglichen, inne zu halten und dessen gewahr zu werden, was ist, und wieder in den Frieden der Gegenwart Gottes zurückzufinden.

### *3.2.5 Gottesdienste*

Einfach sind auch unsere Gottesdienste. Nur sonntags findet eine Eucharistiefeier statt. Damit greifen wir einmal eine Situation auf, die heute schon Realität ist, morgen aber landauf, landab gang und gäbe sein wird: es werden nicht mehr so viele Messen angeboten werden können, dass auch für Berufstätige die Mitfeier möglich ist. Man wird also andere Formen entwickeln müssen. Und zweitens wollen wir ChristInnen anderer Konfession, ja auch Menschen, die keinen Zugang zum Christentum haben, ermöglichen, im Ashram Jesu zu leben, ohne sich durch die Liturgie zurückgesetzt oder ausgeschlossen zu fühlen.

Diese Regelung steigert de facto die Bedeutung der hl. Messe am Sonntag. Rituell wird das Geheimnis von Jesu Kreuz und Auferstehung begangen, in welches lebensmäßig einzuüben wir uns in unserer Lebensschule bemühen. Die am Ashram Teilnehmenden sind frei, an der Messe ganz oder gar nicht teilzunehmen oder sich aus ihr vor Beginn der eigentlichen Mahlfeier, also nach Lesungen und Predigt, in Frieden zu verabschieden.

An den Werktagen begehen wir Wortgottesfeiern. Sie beginnen mit einer Zeit der Stille und einem zum Ashram passenden Gebet. Im Mittelpunkt steht sodann die persönliche und gemeinsame Betrachtung eines Textes einer anderen Religion und eines Textes aus der Bibel. Das Entscheidende ist dabei zu spüren, wo ein Wort aus einem dieser Texte mich persönlich anspricht und Resonanz in mir hervorruft. Was der Text in mir anstößt, kann ich dann auch kurz mitteilen. Der Gottesdienst schließt mit einer Zeit gemeinsamen Gebetes, dem Vaterunser und dem Segen. Dieses Gottesdienstmodell ist so schlicht, dass es auch zu Hause leicht und ohne viel organisatorischen Aufwand zu realisieren ist. Denn, auch das lernen die TeilnehmerInnen: wesentlicher für den Gottesdienst als eine ausgefeilte Gestaltung ist die eigene Hingabe, der gesammelte Mitvollzug. Und dieser wird durch „Weniger“, durch Schweigen und Äußern eigener Impulse gefördert.

Wir haben in diesem Rahmen nicht den Anspruch einer wissenschaftlichen Textauslegung, sondern den Wunsch, dass die Texte uns helfen, unsere Wirklichkeit zu erschließen. Fragen, die sich daraus ergeben, können in der Gruppe oder Lehre vertieft werden. Es gibt zwei Gründe, weswegen wir Texte anderer Religionen im Ashram verwenden. Der eine ist, auf diese Weise andere Religionen kennenzulernen, nachdem wir auch in Deutschland in einer mehr und mehr multi-religiös werdenden Gesellschaft leben. Der andere ist, dass uns die Fremdheit hilft, unsere eigene Schrift neu zu sehen; herauszukommen aus Wahrnehmungsschablonen und gängigen Interpretationsmustern, die uns möglicherweise immunisieren, wo doch Tiefergraben angesagt ist.

### *3.2.6 Gemeinschaft*

Was die Menschen im Ashram miteinander verbindet, ist nicht die „Chemie“, sondern das Sich-Mühen um den Weg des achtsamen, gelassenen, liebevollen Sich-Stellens seiner Wirklichkeit, um so in die Würde der Kinder



Gottes hineinzuwachsen. Gemeinschaft ist hier konzipiert als ein sich gegenseitiges Begleiten und Unterstützen auf diesem Weg, das je nach dem tröstend, ermutigend, herausfordernd oder konfrontierend sein kann. Es geschieht vornehmlich in der täglichen Gruppe, die eine bis eineinviertel Stunde dauert. Es ist Aufgabe der TeilnehmerInnen, sie nach ihren Interessen zu gestalten, insoweit diese damit zusammenhängen, was sie im Ashram bewegt. Inhaltlich ist das offen. Es reicht von Sachfragen bis zu Themen aus dem persönlichen oder Gruppenprozess. Erfahrungsgemäß entwickelt sich die Gruppe dahin, dass die TeilnehmerInnen sich mehr und mehr persönlich einbringen, obgleich das nicht einfach ist. Denn es erfordert, zu sich und seinen inneren Impulsen zu stehen, also Position zu beziehen und sich zu exponieren. Riskiert dies jemand, erntet er allein schon dadurch die Frucht, sich selbst dabei zu erleben, in Distanz zu seinem Impuls und zu mehr innerer Ordnung zu kommen. Wenn es gewünscht wird, versuchen die anderen Feedback zu geben, wie jemand sein Thema und dadurch sich selbst präsentiert hat und teilen mit, welche Wirkungen bei ihnen durch das Zuhören ausgelöst wurden. Solche Resonanz wird zugleich gefürchtet und ersehnt. Die Rückmeldungen der Gruppe können mit den eigenen blinden Flecken konfrontieren oder mit neuen, überraschenden Sichtweisen in Bezug auf das Thema. Der Anspruch der Gruppe ist vor allem, die Wirklichkeitswahrnehmung der TeilnehmerInnen zu verbreitern und zu vertiefen: dies ist sowieso der entscheidende Beitrag zur Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten (siehe oben Nr. 1). Durch diese Resonanz aufeinander wächst auch Beziehung zwischen den Gruppenmitgliedern. Damit entsteht ein weiteres Übungsfeld: um Resonanz geben zu können, müssen die TeilnehmerInnen sowohl lernen, ihre inneren Impulse wahrzunehmen, als auch – da diese sind, wie sie sind, und man sie sich nicht aussuchen kann, mit dem Wagnis umgehen, sie zu äußern. So er-

leben sie auch die Kraft und Erdung, die das Sich-einander-Stellen zur Folge hat.

Die Gemeinschaft im Ashram Jesu beschränkt sich nicht auf das Miteinander-Reden, so wichtig dies auch ist. Leben miteinander teilen, heißt auch die Arbeit miteinander teilen, die anfällt: Kochen, Putzen, Waschen, kleine Reparaturarbeiten, Garten, Aufräumen ums Haus herum. Arbeit teilen heißt, dass man sich nicht die angenehmen Arbeiten heraussucht, sondern seinen Beitrag auch zu den unangenehmen leistet, die ebenfalls getan werden müssen. Alle diese Tätigkeiten finden im Schweigen statt.

### 3.3 Einige grundsätzlichere Überlegungen zur Gestaltung des Ashram Jesu – Christliche Lebensschule

#### 3.3.1 Irritierung und Orientierung

Das Leben im Ashram Jesu hat eine gewisse irritierende Wirkung auf die TeilnehmerInnen, die vor allem durch den einfachen Lebensrahmen, das Üben von Achtsamkeit bei allem, die Gruppe, das Schweigen und die Art der Meditation ohne „Frömmigkeit“ verursacht wird. Dies ist gewollt und beabsichtigt. Nach Kurt Lewin beginnen Veränderungs- und Lernprozesse mit dem „Auftauen“<sup>11</sup>. Wenn es nicht wie gewohnt geht, setzen Menschen sich in Bewegung, um sich zurechtzufinden. Ihr Interesse erwacht. Sie werden sowohl empfänglich für Neues, als auch bereit und imstande, eingefahrene Verhaltensweisen und verkrustete Vorstellungen zu hinterfragen und sie gegebenenfalls zu verändern. Auf diese Weise wird der Boden bereitet für Samen, den Gott aussät: Umkehr und Neuorientierung.

Auch Jesus hatte eine verstörende Wirkung auf die Menschen: auf die Bergpredigt reagieren sie „betroffen“, da er lehrt wie einer, der göttliche Vollmacht hat, nicht wie ihre Schriftgelehrten (Mt 7, 28f); seine Rede über das Himmelsbrot finden viele seiner Jünger „unerträglich“ und ziehen sich zurück (Joh 6, 60.66); und von seinem Weg nach Golgo-

ta will Petrus ihn zurückhalten (Mt 16, 22) – verständlicherweise! – was ihm einen heftigen Ausbruch von Jesus einbringt.<sup>12</sup>

### 3.3.2 *Beziehung: horizontal und vertikal*

Um in der Würde der Kinder Gottes leben zu können, bedarf es der Entwicklung sowohl der Beziehung zu Gott, als auch der Beziehungen zu anderen. Es braucht Gebet, Betrachtung der Schriften, Gottesdienst. Es braucht aber genauso die Auseinandersetzung mit den anderen, Kontakt, Begegnung, auch Konflikt, Ausdruck von Gefühlen. Die Resonanz der Gruppe auf eine Person zeigt ihr möglicherweise eine Wirklichkeit auf, für die sie blind gewesen ist. Damit eröffnen sich ihr auch in der Beziehung zu Gott neue Wege, Wirklichkeit wahrzunehmen, anzunehmen und zu integrieren, die sie vorher nicht hatte. In diesem Sinn unterbricht insbesondere die Gruppe ein mögliches Sich-Einrichten in der Meditation, indem sie die Meditierenden unter Umständen auf-„stört“. Dies macht den Umstieg von der Gruppe in die stets unmittelbar auf sie folgende Meditation nicht leicht, besonders dann, wenn die Sitzung stürmisch war, Emotionen aufgerührt hat oder „unrund“ zu Ende gegangen ist. Aber Heilung, Erlösung geschieht letztlich im Bleiben bei dem, was ist, und im Sich-Anvertrauen an die rettende Macht Gottes. Deswegen heißt es in der Meditation gegebenenfalls, bei den Gefühlen und Spannungen auszuharren, die in der Gruppe vorher entstanden sind.

Gemeinsam ist beiden Beziehungsdimensionen, was sie von der eigenen Person erfordern: der inneren Bewegungen, Impulse, Gefühle usw. inne zu werden. Das ist der Stoff, aus dem personale Begegnung gewoben wird.

### 3.3.3 *Hinab und hinauf*

Das Bedeutende an diesem wichtigen Prinzip, das auf mehreren Ebenen gilt, ist die Verbindung von Gegensätzen zu einer Einheit, in der jeder Pol seinen gleichberechtigten Platz hat.

### 3.3.3.1 *Kreuz und Auferstehung*

Der Weg zum Leben, also „hinauf“, geht paradoxerweise über das Hinab des sich Sichselbst- und dem Leben-Stellen. Gott ist es dann, der Seligkeit, ewiges Leben, Auferstehung und ewige Ehre schenkt. Nach dem Philipperhymnus wird Jesus gerade deswegen über alle und in Herrlichkeit erhöht (Phil 2, 9-11), weil er hinabgestiegen ist (Phil 2, 6-8). Diesen Zusammenhang habe ich oben als den spirituellen Hintergrund des Ashram Jesu ausführlich beschrieben.

### 3.3.3.2 *Meditation und alltägliches Leben*

Die Jünger hätten gerne Hütten gebaut auf dem Berg der Verklärung Jesu (Mk 9,2-10 par.), auf den sie hinaufgestiegen waren auf Einladung und unter Führung des Herrn. Sie hätten sich gerne häuslich eingerichtet dort oben. Begreiflicherweise. Auch wer nur den Frieden und die stille Freude der Meditation gekostet, wer hellwach erlebt hat, wie die lärmenden Gedanken zur Ruhe kommen bis hin zu einem Zustand, den die asiatischen Religionen mit einem traumlosen Schlaf vergleichen, wer seine Würde gespürt hat, der kann auf dieselbe Idee kommen wie Petrus. Für die drei Jünger war indessen Hinabsteigen angesagt. Wieder unter Führung des Herrn ging es hinab in das Flachland des Alltags mit seiner Verantwortung und seinem Gezänk und Gezeter und seiner Perspektive des weiteren Hinabsteigens in das Reich des Todes.

Sich der Mühe, dem Vielerlei und Zerstreuten des Alltags auszusetzen – auch dem Banalen, manchmal Unangenehmen oder Schmerzlichen innerhalb der Meditation, ist nicht als Störung anzusehen, sondern bedingt die Möglichkeit, empor geführt zu werden zur Unmittelbarkeit Gottes. Dieses Hinaufsteigen und Hinabsteigen geschieht nicht nur durch den Aufenthalt im Ashram und die Abreise nach Hause; es ist Gestaltungsprinzip des Ashram Jesu selbst und wird dort jeden Tag im Rahmen des Möglichen realisiert. Im Ashram gibt es ja nicht nur Meditation,

Gebet und Gottesdienst, sondern auch die Arbeit in der Gruppe an den Beziehungen, die Arbeit in Haus und Küche: vom Kloputzen bis zum Kochen für 20 Personen, die pünktlich ein wohlschmeckendes Essen haben möchten. Es gibt täglich unverplante Zeit, – zwischen 13:00 und 16:00 Uhr – die zu gestalten ist. Wir leben miteinander einen Alltag.

Dieses Prinzip wird auch von uns als Leitungsteam gelebt. So arbeitet Sr. Nicola mit halber Stelle als Ordensreferentin und ich bin während der fünfmonatigen Ashramzeit auch für andere Belange von IMS tätig.

### 3.3.3.3 *Disziplin, Mühen und Gnade*

Es braucht Disziplin, Üben, Mühen. Das disponiert für das Wirken der Gnade. Aber man muss sich sehr wohl bewusst halten, dass das Hinauf zur Vereinigung mit Gott durch nichts, weder durch noch soviel Mühen, noch durch beste Methoden zu erzwingen ist. Pausenlose Meditation kann daher nicht mehr als Egotrip und Befriedigung des eigenen Leistungsdenkens sein. Es gilt, sich für die Einladung des Herrn zu disponieren, die man nicht erzwingen kann. Allein die gegenwärtige Wirklichkeit wahrzunehmen und durchzuerleben, ist bereits ein Akt der Gnade,<sup>13</sup> der dadurch eher begünstigt wird, dass man die Meditation durch den Alltag unterbricht, sei es nur, um zu merken, dass auch eine Einkehr, die zur Umkehr führt, auf die Gnade Gottes angewiesen ist. Deshalb meditieren wir im Ashram nicht nur im Sitzen, sondern auch im Gehen. Deshalb unterbrechen sich Meditation und achtsam gelebter Alltag gegenseitig. Deshalb kommen wir mit nur drei Stunden Sitzmeditation täglich aus.

### 3.3.4 *Alles und nichts und jenseits davon*

Wem wendet sich ein Mensch zu, der „sich Gott zuwendet“? In wessen Nähe setzt er sich, wenn er sich in die „Gegenwart Gottes versetzt“? Wer wird erfahren, wenn er Gott „erfährt“? Man meint mit solchen Formulierungen gewöhnlich eine bestimmte, von an-

deren unterscheidbare Beziehung, die mit einem gewissen inneren Empfinden verbunden ist. Wie passt das aber damit zusammen, dass Gott doch „über allem und durch alles und in allem“ (Eph 4,6) ist? Nahe liegt zu vermuten, dass wer so spricht, das Milieu früher Beziehungserfahrungen mit ihm wichtigen Personen vergegenwärtigt, die – eventuell idealisiert – ins Unendliche projiziert werden. Hält er daran fest, infantilisiert er sich. Nun hat Gott natürlich auch mit dieser seiner frühen Beziehungserfahrung zu tun. Aber zugleich ist er ihr noch mehr unähnlich, wenn ich die grundsätzliche Analogie allen Redens, Denkens, Vorstellens von Gott einmal so ausdrücke. Es gilt also, die eigene Vorstellung und das innere Empfinden von dieser Beziehung zu Gott zu lassen. Deswegen wird im Ashram Jesu etwas zurückhaltend mit Frömmigkeit, mit „Zuwendung zu Gott“ umgegangen. Das ist sehr schmerzlich. Der Betroffene empfindet dies als Verlust Gottes selbst, den er ja nur in dieser seiner Weise kennt. An dieser Stelle trifft Jesu Forderung, ihn mehr zu lieben als Vater oder Mutter (Mt 10, 37) – an denen die meisten Menschen ihre Gottesbeziehung entwickeln – und auf dem Weg seiner Kreuzesnachfolge<sup>14</sup> zu lernen, wer Gott ist, den keiner von uns je geschaut hat: bedingungslose Liebe, die sich gratis und im Übermaß verschenkt, in allem wohnt, nichts (nicht etwas) ist und beides übersteigt.

*P. Bertram Dickerhof SJ ist Leiter des Instituts der Orden für missionarische Seelsorge und Spiritualität (IMS) und Initiator des „Ashram Jesu – Christliche Lebensschule“.*

- 1 Das Dan-Casriel-Institut bietet Psychotherapie und therapeutische Intensivphasen an: [www.dan-casriel-institut.de](http://www.dan-casriel-institut.de). Im Umfeld dieser renommierten Einrichtung gibt es viele Menschen, die auf der Suche nach spiritueller Orientierung sind.
- 2 Weitere Informationen, auch Bilder, sowie die konkreten Angebote des Ashram Jesu finden Sie unter [www.ashram-jesu.de](http://www.ashram-jesu.de)
- 3 H. Jürgens, *Vollende deine Geburt. Dem wahren Leben auf der Spur*. Neuauflage 2004 im Selbstverlag des Autors (D 6,5 68159 Mannheim). Vom selben Autor: *Die Lyra. Das Spiel auf den Saiten der Seele*, Deutsche Provinz der Jesuiten, Mannheim 2003
- 4 Alfred Delp, *Gesammelte Schriften IV*, Frankfurt 1984, Seite 26
- 5 Arnold R. Beisser, *Wozu brauche ich Flügel? Ein Gestalttherapeut betrachtet sein Leben als Gelähmter*. Peter Hammer Verlag 1997
- 6 Ignatius von Loyola, *Der Bericht des Pilgers*, Freiburg-Basel-Wien, 1977
- 7 Ignatius von Loyola charakterisiert in seinen Geistlichen Übungen Liebe „...als Mitteilung von beiden Seiten her; das heißt, dass der Liebende dem Geliebten gibt oder mitteilt, was er hat, oder von dem, was er hat oder kann, und als Erwidrung ebenso der Geliebte dem Liebenden.“ (GÜ 231).

- 8 Dazu ausführlicher: B. Dickerhof SJ, *Gibt es auch in Zukunft noch Ordensleben im deutschsprachigen Raum? Ordenskorrespondenz 2003, Heft 3*
- 9 Gregor der Grosse: *Der heilige Benedikt, Buch II der Dialoge/Lateinisch-Deutsch*, Eos Verlag St. Ottilien, 1995
- 10 Siehe etwa Peter Dyckhoff, *das mystische Gebet nach Dionysius*, München 1996
- 11 Sein Veränderungskonzept besteht aus den Stationen „unfreezing – moving – freezing“. Kurt Levin, *Field Theory in Social Science*, New York 1951, Seite 228
- 12 Zu den durchaus verstörenden Gepflogenheiten in der matthäischen Gemeinde als Spiegel des verstörenden Stils Jesu siehe auch: B. Dickerhof, *Geistliche Begleitung von Gruppen*, in: Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz (Hrsg.), „Da kam Jesus hinzu...“ (Lk 24,15). Handreichung für geistliche Begleitung auf dem Glaubensweg, Arbeitshilfen 158, Bonn 2001, Seite 165-167
- 13 Wie tief muss der verlorene Sohn sinken, um bei seiner Einkehr bei sich selbst auch zur Umkehr zu gelangen (Lk 15, 17ff)
- 14 Auch für Jesus selbst gilt, dass er an seinem Gottgleichsein nicht festhielt, sondern sich selbst entäußerte (Phil 2, 6-7).