

EINFÜHRUNG

Im Frühjahr 2001 fand ich im *San Francisco Zen Center* Norman Fischers Buch *Opening to You*. Darin beschreibt er, wie er als amerikanischer Zen-Priester während einer Klausur mit christlichen Mönchen im *Kloster Gethsemane* das *Stundengebet* kennenlernte: »Es war, als ob Aspekte meiner Spiritualität erwachten, die bisher geschlafen hatten.«

In den gesungenen biblischen Psalmen fand er seine eigenen jüdischen Wurzeln wieder und begann, die hebräischen Psalmen für sich neu zu übersetzen.

Die biblischen »Gespräche mit Gott« begleiten mich nun seit 30 Jahren. Manche sind mir »in Fleisch und Blut« übergegangen, manche (ver)stören mich immer noch. In der Auseinandersetzung mit den *tehillim*¹, den alttestamentlichen Hymnen an Gott, sind die hier gesammelten reflexiven Meditationen zu den biblischen Psalmen entstanden. Sie sind Ausdruck der Suche nach dem »ursprünglichen Gesicht«, dem »Wahren Selbst«, betende Annäherung an die »Eine Quelle«, die allem zugrunde liegt. Dieses Suchen ist das Grundthema der biblischen Psalmen, in denen sich alle Bereiche der menschlichen Erfahrung spiegeln: Befreiung und Erlösung vom Leid

1 *Tehillim* ist der hebräische Name des Buches der Psalmen und kann mit »Lobpreisungen« oder »Hymnen« übersetzt werden. Die griechische Entsprechung *psalmoi* ist die Übersetzung des hebräischen Begriffes *mizmor* und bezeichnet ein mit einem Saiteninstrument begleitetes Lied.

Es ist eine absichtlich Brechung, dass die ursprünglichen Psalmen als Gebete gesungen wurden, während die hier vorgestellten Psalmen »geflüstert« werden; und während das Gebet in der Regel gesprochen wird, werden die Gebete hier gesungen.

und der Ungerechtigkeit, die vertrauensvolle Hinwendung zu Gott, auch inmitten widriger Lebensumstände. Wer die biblischen Psalmen zum ersten Mal liest, wird neben wunderschönen Versen unweigerlich solche von erschreckender Brutalität, Hochmut und Arroganz finden, mit denen man am liebsten gar nichts zu tun haben möchte. Auch wenn es eine große Versuchung ist, diese einfach auszuklammern, so finden sich viele Menschen doch gerade in diesen »unerlösten« Gebeten wieder. Die Psalm-Übertragungen des Dichters und Priesters Ernesto Cardenal² greifen die Sehnsucht nach Befreiung von Unterdrückung und Folter auf – so kann auch die Wut und Verbitterung mit ins Gebet hineingenommen und ein Weg zur Befreiung werden.

In Anlehnung an die biblische Tradition, den Namen Gottes nicht auszusprechen, habe ich das Wort GOTT vermieden. Anders als der biblische Beter, der das Wort *Adonaj* (Herr) benutzt, habe ich das zuwendende *Du* gewählt. Dieses *Du* meint in erster Linie das alle Ichs und Dus umfassende DU. Das *Du* wird in dem Wissen angesprochen, dass es nicht »außerhalb«, sondern auch *im* Beter zu finden ist, dass beide nicht Eins, aber auch nicht Zwei sind. Oder wie es der Evangelist Johannes ausdrückt (Joh 14,20): »An jenem Tag werdet ihr erkennen, dass ich in meinem Vater bin und ihr in mir und ich in euch.« Auch der christliche Mystiker Meister Eckhart³ (1260–1328) thematisiert diese »Durchdringung«: »Du sollst ihn lieben wie er ist ein Nicht-Gott, ein Nicht-Geist, eine

2 Ernesto Cardenal: *Zerschneide den Stacheldraht – Lateinamerikanische Psalmen*; Jugenddienst Verlag, Wuppertal (1979).

3 »Meister Eckehart – Deutsche Predigten und Traktate« (Josef Quint, Hrsg.), Diogenes Taschenbuch, Zürich (1979).

Nicht-Person, ein Nicht-Bild, mehr noch: wie er ein lauterer, reines, klares Eines ist, abgesondert von aller Zweifelt. Und in diesem Einen sollen wir ewig versinken vom Etwas zum Nichts.«

Wenn man sich meditativ auf diese unmittelbare Begegnung einlässt, dann beginnt man vielleicht etwas von diesem »Zentrum«, der »unermesslichen Quelle« zu erahnen – und wird selbst zum »Gebet«.

WIE KÖNNTE MAN MIT DEN PSALMEN UMGEHEN?

Die christliche Tradition des Stundengebets ist uns nicht mehr wirklich vertraut. Jede Zeit des Tages wird geheiligt und betend vor Gott gebracht. Hierzu gehört die feierliche Rezitation hymnischer Gebetstexte und Psalmen. – Aber die meisten von uns leben nicht in einem Kloster mit einem weitgehend geregelten Tagesablauf, der dies erleichtern würde. Für die meisten von uns überwiegt das *labora*, das Arbeiten, über das *ora*, das Beten – letzteres kommt zu kurz, weil das tägliche Einerlei alles dominiert. – Aber was ist, wenn all unser Tun zu einem Gebet wird?

Wir brauchen in unserem Lebensfluss »Inseln der Besinnung«, um uns der Quelle in uns wieder zu erinnern, sie wieder hörbar zu machen. Dazu können die hier vorgestellten Psalmen eine Hilfe sein.

Notwendig ist eine innere Sammlung, eine Offenheit für den Augenblick. Vielleicht ist es ein bestimmter Satz, der uns innehalten lässt, vielleicht nur ein Wort, an dem wir hängen bleiben, ein Wort, an dem die Gedanken anknüpfen und dann zu einem ganz neuen »Bild« werden.

Dieses schweigende Versenken ist ein möglicher Weg, sich des ungeteilten Ursprungs zu erinnern. Dazu muss man eintauchen in die eigene Lebensgeschichte und sie spiegeln in den gesungenen Träumen und Hoffnungen der biblischen Betenden – und zu eigenen Erfahrungen kommen.

Ein anderer Zugang ist die absichtslose, schweigende, zentrierende Meditation, das Hören ohne hinzuhören, das Sehen ohne hinzusehen, einfach alles wahrnehmen, was ist und wie es ist, ohne es zu bewerten und ohne den Versuch, es zu kontrollieren. – Offen sein für das, was unerwartet ist, offen sein für das, was auftaucht. Dann sind wir völlig zurückgeworfen auf uns selbst – oder auf Ihn. Wieder ein anderer Zugang ist es, sich (mit anderen) in ein gesungenes Gebet hineinzufinden, das als immer wiederkehrende religiöse Aussage mit der musikalischen Dimension eine ganz eigene Qualität entwickelt – vielleicht sogar an einem besonderen Ort mit einer besonderen Atmosphäre. Im Klang erfährt man sich selbst ganz neu. Gemeinsam mit anderen Stimmen vor Gott – »Ein-Klang« jenseits der Personalität. Die Musik trägt eine religiöse Aussage in das alltägliche Leben, sie klingt weiter und tritt zu bestimmten Zeiten wieder hervor, wird erneut erinnert. – Vielleicht findet eine emotionale Anrührung statt, die eine Tür zum Herzen öffnet, die eine Begegnung mit dem »ganz Anderen« zulässt.

Nutzen Sie den wunderbaren Augenblick, der Ihnen gehört!

EINE »INSEL DER BESINNUNG«

Es ist hilfreich, wenn die »Inseln der Besinnung« eine bestimmte äußere Form, einen Rahmen haben, der zum Beispiel an das *Stundengebet* angelehnt sein könnte. Diese besonderen Zeiten müssen nicht lang sein, vielleicht 15 Minuten am Tag, vielleicht auch nur einmal die Woche.

Beginnen Sie Ihr Ritual mit einer stillen Sammlung – vielleicht zünden sie dazu auch eine Kerze an. In Anlehnung an das *Invitorium*, welches das Stundengebet der christlichen Mönche eröffnet⁴, kann man folgende Einladung sprechen:

»Öffne mir das Herz und die Augen,
damit ich Dich erkenne in jedem Augenblick!«

Lesen Sie dann einen der Psalmen (gesprochen oder schweigend) und lassen Sie ihn wirken. Nehmen Sie sich die Zeit zur Begegnung im Schweigen – so viel wie möglich, so viel wie nötig.

Schließen Sie dann die »Insel der Besinnung« zum Beispiel mit einem gesungenen Gebet im Sinne eines *Antiphons* ab. Beispiele sind über das Buch verstreut. Trauen Sie sich alles zu! Jedes Gebet, das von Herzen kommt, findet sein Ziel ...

4 »Herr, öffne meine Lippen, damit mein Mund Dein Lob verkünde.«

Hier bin ich

Text und Musik: Arndt Büssing

$\text{♩} = 88$

The musical score is written in G major and 4/4 time. It consists of four systems of music with lyrics. The first system has three measures with chords G, Em7, and Am7. The second system has two measures with chords D(ladd9) and G. The third system has three measures with chords Em7, Am7, and D7. The fourth system, labeled 'Schluss', has two measures with chords G and Em7.

1. Hier bin ich, _ hier bin ich: _ Öff - ne mir die Augen,
2. Hier bin ich, _ hier bin ich: _ Öff - ne mir den Himmel,
3. Hier bin ich, _ hier bin ich: _ Öff - ne mir die Hände,

öff - ne mir das Herz, dich in al - lem, _ was war und
öff - ne mir die Tür, dich mit al - lem, _ was war und
öff - ne mir den Geist, dich mit al - lem, _ was war und

ist, zu er - ken - nen, _ zu er - ken - nen...
ist, zu er - lang - en, _ zu er - lang - en...
ist, zu um - ar - men, zu um - ar - men.

Schluss

Hier bin ich, _ hier bin ich: _

1

Glücklich und zufrieden ist der Mensch,
der den Ort gefunden hat, an dem er ruhen kann,
der nicht mehr verfangen ist
in der Gier nach Immer-Mehr,
der nicht umherirrt auf der Suche nach dem Ich-Zuerst,
der lacht über das selbstgefällige Selbst.
Er verbeugt sich vor dem Erkennen,
das aufleuchtet Tag und Nacht,
und überspringt die engen Grenzen.
Wie ein Baum an klaren Wassern,
die sprudelnd ihn umfließen, lebt er im Augenblick.
Sein Tun und Nicht-Tun erlöst dich und mich,
heute und morgen, hier und dort.

Wie traurig diejenigen, die umherirren in ihrer Blindheit,
die immerzu kreisen um sich selbst,
ohne einen Ausweg zu finden.
Doch du kennst den Weg ohne Zeichen und atmest auf.

(vgl. Psalm 1)

2

All meine Worte, Du vernimmst sie,
die unausgesprochenen und die geflüsterten,
die geschrienen und die gebrochenen.
Wenn ich mich erhebe oder lege zum Schlaf:
Meine Gedanken sind bei Dir,
meine Gebete suchen Dein Ohr.

Ich lüge Dir das Blaue vom Himmel
und breche das Siegel bei jedem Schritt.

Du siehst mich an
und verbrennst die Gier
in meinem Herzen,
Du brennst alles hinweg.

Was bleibt nun von
mir und Dir?

Ein Segen.

(vgl. Psalm 5)

3

Wunderbarer Mensch:

Die Krone hast du an dich gerissen,
Himmel und Erde fest in der Hand,
– doch nichts im Griff.

Du, Verborgener, umfängst alles:

die Schnecke, das Schaf,
die Amsel, den Mensch,
die Blaualge, das Moos,
den Löwenzahn, den Basalt.

Unbegreiflich ist Deine Schöpfung.

Kein gut, kein böse,
kein besser, kein schlechter,
kein Ich-zuerst, kein du-nicht.
Du – in allem, was ist.

Die Kinder wissen nichts und staunen.

Die Wissenden sehen nichts und spotten.

Die Sehenden werden blind und schweigen.

Was ist der Mensch, dass Du an ihn denkst?

(vgl. Psalm 8)

4

Wie ein Vogel fliehe ich in die Berge zu Dir.
Schon ist der Bogen gespannt,
schon ist der Pfeil angelegt,
doch nichts gibt es, was zu treffen wäre.

Leer, ganz leer ist mein Herz.
Leer, ganz leer sind meine Hände.
Nichts, was uns trennen könnte.

Wenn es regnet, rinnen die
Tropfen von den Blättern herab
und treffen dich und mich.

Wer sich müht, dem gehen die Augen auf.
Wer alles weiß, läuft blind umher.

(vgl. Psalm 11)