

# Inhalt

- 7 Einleitung

## **Was ist der Mensch?**

- 13 Zur Frage geworden
- 17 Seelenort Gottes
- 23 Himmelsoffen
- 28 Sehnsucht

## **Gefundensein und doch suchen**

- 41 Gottes Sehnsucht nach dem Menschen
- 43 Gott sucht schon vor dem Menschen
- 45 Was Gott tut
- 47 Missverstandene Aktivität
- 53 Anleitung zum anderen Suchen
- 56 Unsere Bereitung

## **Gefangen in einer lauten Welt**

- 65 Überlagerungen

## **Entsinken**

- 73 Der Weg zum Grund
- 75 Schweigen
- 77 Leerwerden
- 83 Demut
- 86 Entwerden

- 90 Bei sich sein
- 92 Vom Entsinken zum Versenken

### **Versenken**

- 97 Zumutungen
- 100 Gotteinung – Gottesgeburt
- 108 Wie Gott erfüllt
- 111 Früchte

### **Ein offenes Herz**

- 117 Das Herz öffnen
- 118 Augen des Herzens
- 123 Ohren des Herzens
- 127 Mund des Herzens

### **Werden, was wir sind: Liebende**

- 131 Gott-Förmig
- 132 Liebe werden
- 140 Kraft der Liebe

### **Facetten liebenden Lebens**

- 145 Haltungen
- 148 Handlungen
- 151 Lernen von Meistern

157 Zusammenfassung

158 Textnachweis

# Der Weg zum Grund

## Leerwerden

Wenn du nun dahin kommen willst (die Heilige Dreifaltigkeit) in deinem Grunde zu betrachten, so nimm dreier Punkte wahr; der erste: dass du Gott allein und lauter vor Augen habest und Gottes Ehre in allen Dingen und nicht die deine; der zweite: in all deinen Werken und deinen Schritten achte mit Fleiß auf dich selbst, betrachte mit Beharrlichkeit dein abgrundtiefes Nichts, und sieh zu, womit du umgehst und was in dir ist; der dritte: beachte das nicht, was sich außer dir befindet und dir nicht anbefohlen ist; kümmere dich nicht darum, und lass die Dinge auf sich selber beruhen; Gutes lass gut sein, Böses berichtige nicht und frage nicht danach. Kehre dich in den Grund und bleibe dort und nimm der väterlichen Stimme wahr, die in dir ruft. Sie ruft dich in sich hinein und verleiht dir solchen Reichtum, dass du, wäre es not, die Fragen aller Priester der Kirche beantworten könntest; mit solcher Klarheit wird der gotterfasste Mensch beschenkt und erleuchtet.

TAULER, PREDIGTEN



## Einmal am Tag in den Grund gehen

Der Mensch, welcher je nach seinen Kräften nicht zum mindesten einmal am Tag sich in den Grund kehrt, der lebt nicht wie ein rechter Christ.

JOHANNES TAULER, PREDIGTEN



## **Im eigenen Haus sein**

Nun also, zu meinen, wir würden in den Himmel kommen, ohne in uns einzutreten, indem wir uns kennen lernen und unsere Armseligkeit betrachten, und was wir dem Herrn verdanken, und ihn oftmals um sein Erbarmen zu bitten, das wäre Unsinn. ... [Ist das der] Kampf, den es uns kostet, um uns immer wieder neu zu sammeln, so ist das genug. Kann es etwas Schlimmeres geben, als uns nicht in unserem eigenen Haus zu befinden?

TERESA VON ÁVILA, WOHNUNGEN DER INNEREN BURG



## **Gehen**

Gehen

wohin dein Frageblick  
träumt

In die äußerste

Gegenwart

ROSE AUSLÄNDER



## **Zeiten muss man festsetzen**

Zeiten muss man festsetzen, Stunden, die dem Seelenheil gehören.

AUGUSTINUS, BEKENNTNISSE

# Schweigen

## Lauschen und Staunen

Vor Lauschen und Staunen sei still,  
du mein tieftiefes Leben;  
dass du weißt was der Wind dir will,  
eh noch die Birken beben.

Und wenn dir einmal das Schweigen sprach,  
lass deine Sinne besiegen.  
Jedem Hauche gieb dich, gieb nach,  
es wird dich lieben und wiegen.

Und dann meine Seele sei weit, sei weit,  
dass dir das Leben gelinge,  
breite dich wie ein Federkleid  
über die sinnenden Dinge.

RAINER MARIA RILKE



## Schweigend

Warte, horche, erwarte kein seltsames Erlebnis. Leere  
Dich nicht anklagend aus, genieße Dich nicht. Laß Dich  
schweigend auf Dich selbst zukommen. ...

Halte Dich aus, Du wirst erfahren, wie alles, was sich in  
solcher Stille meldet, umfaßt ist von einer namenlosen  
Ferne, wie durchweht von etwas, das wie Leere erscheint.  
Nenne es noch nicht Gott! ...

Doch das ist nur der Anfang, die Vorbereitung einer  
Weihnachtsfeier für Dich.

KARL RAHNER

## **Stille**

Stille  
der Lärm beschwiegen  
im Innern  
die Wellen ruhen  
allgegenwärtig lauschend  
bin ich  
berührungslos  
in Kontakt  
mit der wogenden Welt  
frei strömend anwesend  
weder zögernd noch eilend  
bin ich  
bewegungslos in Bewegung  
im Fluss ohne Ufer  
still  
das ewige Lachen –  
in allem sein Schall.

ARIANE MARTIN



## **Frucht der Stille**

Die Frucht der Stille ist das Gebet.  
Die Frucht des Gebetes ist der Glaube.  
Die Frucht des Glaubens ist die Liebe.  
Die Frucht der Liebe ist das Dienen.  
Die Frucht des Dienens ist der Friede.

MUTTER TERESA VON KALKUTTA



## **Stätte der Stille und inneren Rast**

Maria war aber auch in sich gekehrt: so soll auch jegliche Magd Gottes in sich gekehrt sein, will sie die Gottesgeburt wirklich in sich erleben, nicht allein unter Verzicht auf zeitliche Zerstreungen, die irgendwie schädlich erscheinen, sondern auch auf sinnliche Auffassung ihrer Tugendübungen; vielmehr soll sie Ruhe und Stille in ihrem Inneren herstellen und sich in sich verschließen, vor den Sinnen in dem Geist sich verbergen und einhüllen und sehr dem Sinnlichen entschlüpfen und in sich eine Stätte der Stille, der innerlichen Rast bereiten.

Denn soll Gott sprechen, so musst du schweigen, soll Gott eingehen, so müssen alle Dinge ihm den Platz räumen. ... Du sollst dieses tiefe Schweigen oft und oft in dir haben und es in dir zu einer Gewohnheit werden lassen, so dass es durch Gewohnheit ein fester Besitz in dir werde; was nämlich einem geübten Menschen wie nichts erscheint, dünkt einen ungeübten ganz unmöglich: denn Gewohnheit erzeugt Geschicklichkeit.

JOHANNES TAULER, PREDIGTEN

## **Leerwerden**

### **Entblößung**

Es besteht kein Zweifel, dass einer, der in dieser Entblößung und im Loslassen von allem verharret, erreichen wird, was er beabsichtigt, doch unter der Bedingung, dass man sich als unnützen Knecht betrachtet.

TERESA VON ÁVILA, WOHNUNGEN DER INNEREN BURG



## **In die Leere gehen**

Geh ich zeitig in die Leere  
komm ich aus der Leere voll.  
Wenn ich mit dem Nichts verkehre  
weiß ich wieder, was ich soll.

Wenn ich liebe, wenn ich fühle  
ist es eben auch Verschleiß.  
Aber dann, in der Kühle,  
werd ich wieder heiß.

BERTOLT BRECHT



## **Entledigen**

Ich werde eine Heilige sein. Das bedeutet: Ich werde mich selbst all dessen berauben, was nicht Gott ist. Ich werde mein Herz aller erschaffenen Dinge entledigen. Ich werde in Armut und Entsagung leben. Ich werde meinen Willen aufgeben, meine Vorlieben, meine Launen und Neigungen, und dann werde ich mich zu einer bereitwilligen Sklavin für Gottes Willen verwandeln.

MUTTER TERESA VON KALKUTTA



## **Noch mehr lassen**

Du musst wissen, dass sich noch nie ein Mensch in diesem Leben so weitgehend gelassen hat, dass er nicht gefunden hätte, er müsse sich noch mehr lassen. Der Menschen gibt es wenige, die das recht beachten und darin beständig sind. Es ist ein gleichwertiger Austausch und ein gerechter Handel: So weit du ausgehst aus allen Dingen, so weit,



nicht weniger und nicht mehr, geht Gott ein mit all dem Seinen, dafern du in allen Dingen dich des Deinen völlig entäußerst. Damit heb an, und lass dich dies alles kosten, was du aufzubringen vermagst. Da findest du wahren Frieden und nirgends sonst. ...

Soll daher Gott etwas in dir oder mit dir machen, so musst du vorher zu nichts geworden sein. ... Du sollst ganz deinem Dasein entsinken und in sein Seinsein zerfließen und es soll dein ›Dein‹ in seinem ›Sein‹ ein ›Mein‹ werden so gänzlich, dass du mit ihm ewig erkennest seine ungewordene Seinsheit und seine unnennbare Nichtheit.

MEISTER ECKHART, DEUTSCHE PREDIGTEN UND TRAKTATE



### **Sich abschälen**

Sehet! So liebkost Gott uns, so fleht er uns zu, und Gott kann es nicht erwarten, bis die Seele sich von der Kreatur abwendet und abschält. Und es ist eine sichere Wahrheit und ist eine notwendige Wahrheit, dass es Gott so not tut, uns zu suchen, recht als ob seine ganze Gottheit daran hinge, wie sie's denn auch tut. Und Gott kann uns ebenso wenig entbehren wie wir ihn; denn selbst wenn es so wäre, dass wir uns von Gott abkehren könnten, so könnte sich doch Gott niemals von uns abwenden. Ich sage: Ich will Gott nicht darum bitten, dass er mir gebe; ich will ihn auch nicht dafür loben, dass er mir gegeben hat. Ich will ihn vielmehr bitten, dass er mich würdig mache zu empfangen, und will ihn dafür loben, dass er der Natur und des Wesens ist, dass er geben muss.

MEISTER ECKHART, DEUTSCHE PREDIGTEN UND TRAKTATE



## **Ausgießen**

Kein Gefäß kann zweierlei Trank aufnehmen. Soll es Wein enthalten, muss man notgedrungen das Wasser ausgießen; das Gefäß muss leer sein. Willst du göttliche Freude und Gott aufnehmen, musst du notwendig die Kreaturen »ausgießen« ...

Alles, was aufnehmen und empfänglich sein soll, das soll und muss leer sein.

MEISTER ECKHART, DEUTSCHE PREDIGTEN UND TRAKTATE



## **Ledig irdischer Bilder**

Sei frei von der Gewöhnung an die Dinge und ledig (irdischer) Bilder, und du kannst besitzen, wessen du immer an allen Dingen Bilder, und du immer an allen Dingen bedarfst.

JOHANNES TAULER, PREDIGTEN



## **Lass ab**

Lass ab von all deinen früheren Einbildungen, Meinungen, Deutungen und weltlichen Erkenntnissen, von Verstandesdünkel, Selbstsucht und Überlegenheitsstreben. Werde wie ein abgestorbener Baum, wie kalte Asche. Wenn du den Punkt erreichst, wo Gefühle aufgehört haben, Anschauungen sich verflüchtigt haben und dein Geist rein und bloß ist, öffnest du dich der Zen-Verwirklichung.

Danach kommt es darauf an, Beständigkeit zu entwickeln, den Geist stets von allen Verfälschungen freizuhalten. Ist da auch nur das geringste Schwanken, so besteht keine Hoffnung, die Welt zu überwinden.