

Kleiner spiritueller Pilgerführer

***Durch die Wüste ins gelobte Land
Übers Kreuz zur Auferstehung
Bedrängt, aber furchtlos (2. Kor 4.8)***

Inhalt

Einleitung

1. Sehnsucht nach Freiheit
2. Sehnsucht nach Mut
3. Sehnsucht nach Begleitung
4. Sehnsucht nach Ausdauer
5. Sehnsucht nach Frucht

Einleitung

Die Elemente zu diesem spirituellen Pilgerführer sollen den äusseren und inneren Weg beim Unterwegssein verschränken. Sie eignen sich für Einzelgänger oder Gruppen, die alleine oder begleitet unterwegs sind. Sie sind vorwiegend vor meiner Pilgerschaft (September – November 2009) entstanden, wurden aber während und nach der Pilgerschaft ergänzt.

Entsprechend vertieft sich die Erfahrung, wenn sie vor, während und nach dem Unterwegssein eingesetzt werden.

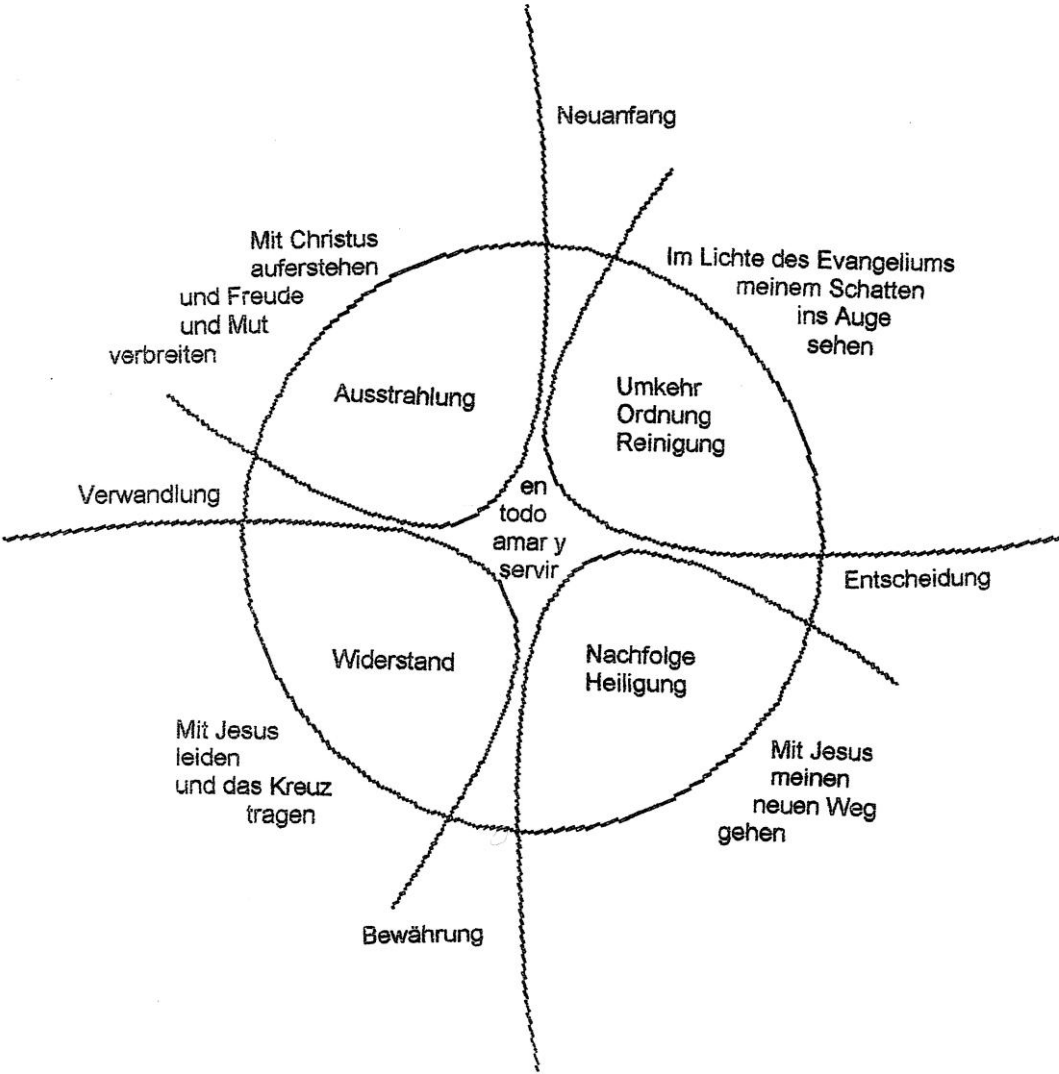
Sie orientieren sich an den Exerzitien (geistliche Übungen) des Ignatius von Loyola. (Anm.1)

Die Exerzitien regen zu strukturierter biblischer Meditation an und können als Rad oder Spirale dargestellt werden (vgl. Bild) mit einem Zentrum (Fundament) und vier Abschnitten. Beginnend mit und aufbauend auf dem Fundament werden die vier Phasen (ursprünglich 4 Wochen) im selbstgewählten Rhythmus durchlaufen, aber vermischen sich natürlich auch immer wieder. Die Vorgaben sind als Hilfe gedacht, die Meditationen zu fokussieren. Sie sollen aber immer mit persönlicher Freiheit gehandhabt werden.

Sie können auf kürzeren oder längeren äusseren und inneren Wegen dienen.

Dem ignatianischen Impetus „mas !“ („mehr !“) folgend, entsprechend dem Wunsch auf dem Weg vorwärts zu kommen (vgl. Fundament) und gemäss dem berühmten Pilgerlied „Ultreia“ (= immer weiter) wurde das Wort „Sehnsucht“ als Oberbegriff gewählt. Zu jedem der 5 Teile wurde je ein alttestamentlicher und ein neutestamentlicher Text ausgewählt. Eine Einführung regt zur Meditation an, ausgewählte Materialien (Texte, Lieder) sollen sie vertiefen.

Struktur der ignatianischen Exerzitien



1. Sehnsucht nach Freiheit

Einführung

Das Prinzip und Fundament (EB 23) der ignatianischen Exerzitien ist gleichzeitig Ziel und Weg, Gabe und Aufgabe. In ständiger Rückbesinnung auf das sichere Fundament sollen wir uns immer wieder mutig aufs Ziel ausrichten.

Die Sehnsucht nach mehr Möglichkeiten, mehr Weite, mehr Lebensfülle durchzieht die ganze Bibel als Hoffnung und Verheissung.

Abraham steht für den Auszug aus dem Vaterland, der Verwandtschaft und dem Vaterhaus (vgl. 1. Mos 12.1-4) (3).

In der Aufforderung zur Kreuzesnachfolge (vgl. Mt 10.37-39, (4)) ist wieder das Loslassen (und wieder die Familie !) zentrales Thema. Gleichzeitig ist damit schon klar angedeutet, dass es kein Wachstum ohne Schmerz gibt. Das macht das Christentum so realistisch.

Meine äusseren und inneren Grenzen geben mir einerseits Halt und engen mich andererseits ein. Wo möchte ich sie erweitern ?

Was aus meiner geografischen Heimat, meinen Beziehungen und meinen familiären Prägungen möchte ich hinter mir lassen ?

Bibeltexte:

1. Mos 12.1-4 Mt 10.37-39

Texte:

Jeder Tag soll der Mensch aus Ägypten ausziehen.

Das unruhige Herz ist die Wurzel der Pilgerschaft. Im Menschen lebt eine Sehnsucht.
(Augustin)

Wir sind Pilger,
die auf verschiedenen Wegen
einem gemeinsamen
Treffpunkt zuwandern. (Antoine de Saint-Exupéry)

Prinzip und Fundament, (sehr frei nach Ignatius):

in allem
immer mehr
Gottes Liebe entdecken,
bewahren und
weitergeben
und so
immer gelassener werden
ob reich oder arm
gesund oder krank
geachtet oder verachtet

*Lieder:***Ultreia - Lied der Pilger nach Compostela**

Tous les matins nous prenons le chemin,
 tous les matins nous allons plus loin.
 Jour après jour la route nous appelle,
 c'est la voix de Compostelle.
 Ultreia, Ultreia, et Suseia,
 Deus, adjuva nos!

Chemin de terre et chemin de foi,
 voie millénaire de l'Europe,
 la voie lactée de Charlemagne,
 c'est le chemin de tous les jacquets.
 Ultreia, Ultreia, et Suseia,
 Deus, adjuva nos!

Et tout là-bas au bout du continent,
 messire Jacques nous attend,
 depuis toujours son sourire fixe,
 le soleil qui meurt au Finistère.
 Ultreia, Ultreia, et Suseia,
 Deus, adjuva nos!

J. Claude Bénazet

Handwritten musical score for 'Ultreia - Lied der Pilger nach Compostela'. The score is written in G major (one sharp) and 2/4 time. It consists of four staves of music. The chords are labeled as Dm, A, Dm, F, C, F, Dm, A, Dm, A, Dm, C, F, C, F, Dm, C, F, Dm, A, Dm.

An jedem Morgen da treibt's uns hinaus,
An jedem Morgen da heißt es: Weiter!
Und Tag um Tag da klingt der Weg so hell:
Es ruft die Stimme von Compostell'.
Ultreia, Ultreia
E sus eia. Deus, adjuva nos!
Der Weg auf Erde und der Weg des Glaubens -
Aus ganz Europa führt die Spur schon tausend Jahr'
Zum Sternenweg des Charlemagne:
Das ist, ihr Brüder, unser Weg fürwahr.
Ultreia, Ultreia
E sus eia. Deus, adjuva nos!
Und ganz dahinten, am Ende der Welt,
Der Herr Jakobus erwartet uns sehr!
Seit ew'ger Zeit sein Lächeln ganz fest hält
die Sonne, wie sie sinkt in Finistère.
Ultreia, Ultreia
E sus eia. Deus, adjuva nos!

(Übersetzung von Wolfgang Simon)

Ein Tag der sagts dem andern (RG 755)
Alles ist eitel (RG 859)
Freedom is coming (Cavajom 139)

2. Sehnsucht nach Mut

Einführung

In der „ersten Woche“ lädt Ignatius zur „Erforschung des Gewissens“ ein. Wir sind eingeladen, Rückschau zu halten, in uns zu gehen, Ordnung zu machen, auszumisten, uns zu reinigen und so Ballast, Zwänge und „ungeordnete Abhängigkeiten“ hinter uns zu lassen.

Aber der Blick ins dunkle unserer Seele erschreckt uns, ist unangenehm und anstrengend, die gewonnene Freiheit überfordert uns schon bald und wir weichen wieder zurück.

Die Israeliten landen nach kurzer Flucht in der Wüste und sehnen sich schon bald wieder zurück nach den „gefüllten Fleischtöpfen“ der Sklaverei.

Petrus wagt den Schritt aus dem sicheren Boot hinaus aufs Wasser, schon bald verlässt ihn aber der Mut und er sinkt ein.

Was möchte ich in meinem Leben verändern ?

Welchen Preis bin ich bereit für meine Freiheit zu bezahlen ?

Bibeltexte:

2. Mos 16.1-3 (Fleischtöpfe)

Mt 14.22-33 (sinkender Petrus)

Texte

Lieber das bekannte Unglück als das unbekannte Glück

Lieder

Meine engen Grenzen (KG 68)

Veni sancte spiritus (RG 514)

Wade in the water (Kumbaya 90)

3. Sehnsucht nach Begleitung

Einführung

In der „zweiten Woche“ hilft uns Ignatius, eine Entscheidung zu treffen und damit auf den Weg zu gehen. Die Betrachtung des Lebens Jesu soll uns auf dem Weg begleiten. Überall auf dem Weg gibt es hilfreiche Begleitung.

Ich erfahre es beim Gehen. Sie ist da, aber ich merke es nur, wenn ich offen bin.

Die Israeliten finden in der Wüste Manna.

Wir bekommen unser **tägliches** Brot. Wir bekommen nicht auf Vorrat, nur soviel wir jetzt brauchen, und nicht was wir wollen, sondern was wir brauchen.

Die wichtigste Begleitung sind die Menschen. Auch ich bin eine wichtige Begleiterin, ein wichtiger Begleiter. Liebe hilft immer.

Was ist mir wichtig ? Was brauche ich ? Was hilft ?

Wie bin ich Licht der Welt, Salz der Erde ?

Bibeltexte:

2. Mos 16.13-20 (Manna)

Mt 5.13-16 (Licht der Welt, Salz der Erde)

Texte

Spiritualität heisst Offenheit, Achtsamkeit, Wachsamkeit

Mit der Suche nach Gott verhält es sich wie mit einem Fisch, der das Meer suchte: Er schwamm umher und suchte überall und fragte manche Tiere, aber sie wussten es nicht. Endlich traf er einen sehr alten Fisch, und hoffnungsvoll fragte er ihn: Wo ist das Meer ? - Du schwimmst darin !

Eines tut Not

In dieser Welt voller Heimatloser

Einkehren in sich selber

Hineingehen in das Dunkel

Den Russ von der Lampe putzen

Damit die Menschen auf der Strasse

Das Licht in deinen Augen sehen. (Aus Norwegen)

Die Ros ist ohn' warum, sie blühet weil sie blühet.

Sie acht nicht ihrer selbst, fragt nicht ob man sie siehet.

(Angelus Silesius, Cherubinischer Wandersmann)

Schläft ein Lied in allen Dingen,

die da träumen fort und fort,

und die Welt hebt an zu singen,

triffst du nur das Zauberwort. (Joseph von Eichendorff)

Lieder

Freut euch des Lebens (Pro Senectute 65)

Ihr seid das Salz der Erde (RG 839)

4. Sehnsucht nach Ausdauer

Einführung

Auf dem Weg und Lebensweg begegnet uns immer wieder Widerstand, Enttäuschung, Schmerz, Erschöpfung, Hoffnungslosigkeit. Äussere und innere Hindernisse verhindern ein Weiterkommen. Mit Jesus sein Kreuz auf sich nehmen ist auch in diesen Zeiten ein deutendes Bild und ein historisch begründeter Trost. Dies ist Inhalt der „dritten Woche“ der Exerzitien des Ignatius.

Elia ist von seinen Aufgaben überfordert und Opfer seines Übereifers geworden. Er mag nicht mehr und legt sich zum Sterben nieder. Er erfährt wunderbare Stärkung und Wegweisung.

Jesus wird in der Wüste nach 40-tägigem Fasten vom Teufel nach allen Regeln der Kunst verführt und widersteht.

Nach Franz Jalics lauern auf dem Grund unserer Seele immer wieder Habsucht, Machtsucht und Ehrsucht als unsere wichtigsten Verführer und Verhinderer.

Bin ich offen für Hilfe ?

In welche Fallen trapse ich immer wieder ?

Bibeltexte

1. Kön 19 (Elia am Horeb)

Mt 4.1-11 (Jesu Versuchung in der Wüste)

Texte

Wenn die Wellen über mir zusammenbrechen, tauche ich auf den Grund um nach Perlen zu suchen

Beppo, der Strassenkehrer (aus Momo, Michael Ende, in W. Hoffsummer, Kurzgeschichten I, Nr. 204)

Lieder

De noche... (Gesänge aus Taizé)

Nada te turbe (RG 706)

You can get it if you really want (Jimmy Cliff)

5. Sehnsucht nach Frucht

Einführung

Wie der Weg ans Kreuz ist auch der Weg zur Auferstehung deutendes Bild und historisch begründete Erfahrung für einen neuen Durchbruch zum Leben.

Bei Ignatius führt das in der „vierten Woche“ sofort zum Wunsch nach Umsetzung im neuen alten Alltag, in den „Betrachtungen zur Erlangung der Liebe“.

Dankbarkeit ist der Schlüssel zu dieser Umsetzung. Grosse Freude und grosse Vorsätze können schon bald im Sand des Alltags zerrinnen. Schon geht es bescheiden und hartnäckig in die nächste Runde....

Das Ende ist der Anfang.

Wo habe ich Vergebung und Heilung erfahren ?

Wo stehe ich schon wieder mit leeren Händen da ?

Wie lasse ich mir sie wieder füllen ?

Bibeltexte:

Ps 103.1-6 (Barmherzigkeit Gottes)

Joh 21.1-14 (nachösterlicher Fischzug des Petrus)

Einen fröhlichen Geber hat Gott lieb (2 Kor 9.7)

Ein Engel wurde von Gott ausgeschickt mit dem Auftrag, ihm Sand vom Meeresboden zu bringen. Der Engel tauchte auf den Meeresgrund und ergriff eine Handvoll Sand, aber jedesmal, wenn er bis zur Meeresoberfläche zurückgeschwommen war, war ihm aller Sand zwischen den Händen zerronnen. Er probierte und probierte und flog schliesslich völlig entmutigt zum Himmel zurück.

Niedergeschlagen stellte er sich vor Gott und beteuerte, er hätte alles versucht, aber er komme trotzdem mit leeren Händen. Gott lächelte: Schau unter deine Fingernägel ! Da klebten noch ein paar Sandkörner. Gut gemacht ! Du hast mir Sand gebracht, geh in Frieden.

Always fearless, always in trouble, always happy Mahatma Gandhi

Lieder

Jubilare Deo (KG 223)

Burden down Lord (Negro Spiritual)

Take the time out to love someone (Stevie Wonder)

Anmerkungen

1) Das Exerzitienbuch (1) ist für heutige Leser nicht direkt lesbar. Eine gute Einführung gibt z. B. (2). Ein reiches, mittlerweile auch ökumenisches Angebot an Exerzitienkursen ermöglicht erst, den Reichtum dieser alten (1544!) Schrift für heute fruchtbar zu machen. Vgl. www.exerzitien.ch, im Kt. Bern: Arbeitsstelle Kirche im Dialog, Mittelstr. 6A, 3000 Bern 9, 031 300 33 40

Literatur

- 1) Ignatius von Loyola , Geistliche Übungen, Übertragung und Erklärung von Adolf Haas, Herder , zitiert als EB (Exerzitien-Buch)
- 2) Ignatius von Loyola, Meister der Spiritualität, Stefan Kiechle, Herder Spektrum
- 3) Anselm Grün, Die Weisheit des Pilgers, Gütersloh
- 4) Eugen Drewermann, Das Matthäus Evangelium, Walter, zur Stelle

Abkürzungen

EB Exerzitienbuch Ignatius
RG Reformiertes Gesangbuch
KG Katholisches Gesangbuch

Pfr. Hans-Christoph Jost, Januar 2010

Kontakt:

Pfr. Hans-Christoph Jost
Altenherren 42
3150 Schwarzenburg
hchjost@bluewin.ch