

Die Zehn Grundübungen der Spiritualität des dritten Jahrtausends

Spiritualität ist die Art und Weise, wie ich mich als Mensch ganzheitlich - mit Leib, Seele und Geist - zur Gesamtwirklichkeit verhalte. Ich weiß, dass dies keine Selbstverständlichkeit ist, sondern der täglichen Übung bedarf:

1. Ich erspüre in allem

- das unaussprechliche Geheimnis, das alles begründet, umfasst, durchdringt und begleitet...
- die Gegenwart, die mich ganz persönlich meint und anspricht ...
- die Macht, die Freiheit will und zur Freiheit führt ...
- Gott, der "herabsteigt" ins Elend des Menschen und sich mit den Schwachen, den Armen, den Ausgegrenzten, den Fremden identifiziert ...
- Gott, der mich an seine Seite ruft, um Gerechtigkeit zu schaffen, Frieden zu stiften und die Schöpfung zur Geltung zu bringen ...

2. Ich entsage der Versuchung, das Geheimnis

- aus-zumalen und dar-zustellen ...
- in Begriffe und Sätze einzuschließen ...
- in Sprache aus-zusagen und aus-zudeuten ...
- in Systeme einzuordnen ...
- oder sonst wie dogmatisch und vorstellungsmäßig durchzusetzen

3. Ich glaube, dass sich dieses Geheimnis aus sich heraus

- sich zu mir und zur Welt in Beziehung setzt ...
- für mich und die ganze Welt da ist ...
- sich zeigt ...
- spricht ...
- herausfordert ...
- sendet ...

4. Ich schaue auf das Lebensmodell, das uns in Jesus von Nazaret gegeben ist und über dem der Lichtglanz Gottes aufgeleuchtet ist - für Zeit und Ewigkeit.

- auf das Kind, das in der Krippe zwischen Ochs und Esel liegt - und auf alle Kinder, die in Not und Elend zur Welt kommen müssen ...
- auf den Mann, der sich leidenschaftlich und konsequent für den Menschen einsetzt: den schuldig Gewordenen, den Kranken, den Aussätzigen - und dem nichts heiliger ist als der Mensch ...
- Auf den Menschen, der für dieses Engagement den Preis bezahlt hat und ermordet wird, der bis zum letzten Atemzug liebt, vergibt, sich hingibt ...
- auf den Auferstandenen, der jetzt über sechs Milliarden Gesichter hat und aus jedem heraus mir zuruft: "Ich bin es!" Ich: "der/die/das Ich-bin-da"

5. Ich gönne mir Sabbatzeiten:

- die Unterbrechung der vorwärtsdrängenden Zeit: indem ich jede Stunde, wenn auch nur für eine Sekunde innerlich aufblicke zum Geheimnis, das mich umgibt und mir innewohnt; indem ich regelmäßig Pausen mache, um mir die Göttlichkeit meines menschlichen Daseins ins Bewusstsein zu rufen; indem ich den Morgen, den Abend, die Essenszeiten bewusst gestalte (Gebet, Meditation, Ritual); indem ich dem Schlaf sein Recht und seine Würde gebe, vielleicht auch mitten am Tag ..
- die Verlangsamung und Entschleunigung des Lebens: indem ich mir Zeit lasse, an ein Ziel zu gelangen; indem ich viel zu Fuß gehe, um intensiver in der Wirklichkeit zu stehen; indem ich, wenn immer möglich, dem langsameren Verkehrsmittel in Vorzug gebe und den Flugverkehr (auch aus ökologischen Gründen) meide ...
- freie Tage und Ferien, um in Distanz zu gehen zur Welt der Arbeit, zu Werk und Leistung, um mich zu erholen und meine Kräfte zu regenerieren ...

- den Sonntag, um mit Freude und Lust zurückzuschauen und nach vorne zu blicken; um den Sinn meines Lebens zu entdecken und zu feiern, um die Würde meines menschlichen Lebens in Muße zu erleben; um das Fest der Auferstehung und der unzerstörbaren Hoffnung zu begehen, die Gegenwart Gottes zu besingen und mich in den Bund der universalen Liebe einbinden zu lassen - zusammen mit anderen, die mit mir das Brot des unvergänglichen Lebens und den Wein der unbändigen Freude teilen

6. Ich sage ein entschiedenes Nein zu allem, sofern es göttlichen Anspruch erhebt und Konkurrenz zum besungenen Geheimnis steht.

- zu Geld, Erfolg und Karriere ...
- zu Schnelligkeit, Größe und Macht ...
- zu Familie, Stand, Rasse und Nation ...
- zu Staat, Institution und Gesetz ...
- zu Wissenschaft, Technik und Ökonomie ...
- zu Gewohnheit, Tradition und Lehre ...

7. Ich begreife mich als aktives Glied der Kirche, weil nur so das Geheimnis lebendig bleibt und wächst; zusammen mit andern will ich

- das Wort hören, das Sinn stiftet ...
- das Leben empfangen, das den Tod überwindet ...
- die Finger in die Wunden des auferstandenen Gekreuzigten legen ...
- die Lieder der Hoffnung singen ...
- Gemeinschaft und Beziehungen leben ...
- ein Stück Welt gestalten ...
- die Zukunft einüben, in der die ganze Welt am gleichen Tisch satt wird ...

8. Ich suche mir Hilfen zur Gestaltung meiner Innerlichkeit, meide aber den ständigen Wechsel, weil nur Mühe und Ausdauer, Beständigkeit und Kontinuität zum Ziel führen. Ich will mich einüben

- in das bedingungslose Hören ...
- ins selbstlose Lesen der heiligen Schriften ...
- in das beredte Schweigen in die Stille ...
- in die Wahrnehmung des anderen ...
- in das schlichte Dasein ...

9. Ich suche das individuelle Antlitz der Geschöpfe, weit nur so das Geheimnis Gottes ein Gesicht bekommt - im Antlitz

- des Menschen ...
- des Tieres ...
- der Pflanze ...
- der Steine ...
- des Wassers ...
- der Erde ...

10. Ich lebe einen bewusst ökologisch-solidarischen Lebensstil

- saison- und umweltgerecht (auch vegetarisch) ...
- Produkte aus gerechtem Handel
- gast- und fremdenfreundlich ...