

### **IGNATIANISCHE EXERZITIEN sind christliche Meditationen.**

Der spanische Mystiker Ignatius von Loyola, lebte im Mittelalter und vertrat die Meinung der Heilige Geist könne nicht im Aussen, sondern nur im Menschen wohnen. Die Kirche, in welcher die Schöpfungskraft angebetet wird, solle der Mensch deshalb in seinem Inneren erbauen. Aus eigenem Erleben erfuhr er, dass es auch für diesen Bau einen Bauplan braucht.

Nur ein stabiles Fundament kann die oberen Stockwerke und das Dach tragen. In seinem Kriegshandwerk als Ritter zog er sich eine Verletzung zu und verfügte dadurch über viel freie Zeit. Aus Ermangelung anderer Literatur las er die Bibel und ein Heiligenlexikon und bekehrte sich zum Gottesglauben. Ignatius erkennt jedoch bald, dass weder Bücher noch Kopfwissen ihn zur erhofften geistigen Ruhe und zum inwendigen Erfülltsein führte. Er entdeckte das Meditieren und entwickelte eine Strategie, wie er am einfachsten das ersehnte Ziel erreichen konnte. Seine Meditationsanleitung beinhaltet den benötigten Bauplan zum Aufbau der eigenen, persönlichen inneren Kirche. Bekannt unter dem Namen »Ignatianische Exerzitien im Alltag« wird das System erfolgreich eingesetzt. Es wird dabei nicht meditiert, sondern kontempliert. Das heisst, ausgewählte Texte werden meditativ betrachtet; es wird darüber nachgedacht und gefühlt. Die Schriften sind so zusammengestellt, dass sie zuerst ein Fundament der Gottesbeziehung errichten und in der Folge psychische Reinigungsprozesse auslösen. Zunehmend spürt der Meditierende dabei, wie er innerlich getragen ist und sein Gottesvertrauen, welches entsteht alltagstauglich wird.

„Exerzitien“ sind geistige Übungen, sie werden als Meditationen des Abendlandes bezeichnet. Kopflastige, westliche Menschen bereitet es Mühe die Leere und Stille des östlichen Weges zu finden. Deshalb liegen ihnen Kontemplation oft näher. Die Gedanken kreisen um einen Gegenstand und suchen seinen Inhalt zu erfassen und dadurch entsteht ein meditativer Trancezustand.

Bei den Ignatianischen Exerzitien werden Worte aus heiligen Schriften kontempliert und in Bezug zum eigenen persönlichen Leben gesetzt. Die Übungen führen dadurch nicht aus dem täglichen Leben hinaus, sondern in den Alltag hinein. Der Mensch erfährt sich als Individuum und erkennt gleichzeitig, dass er nicht allein ist, weil ein mächtiger Verbündeter, eine geistige Kraft in seinem Innern wohnt. Von



dieser (religionsneutralen, überkonfessionellen) Gotteskraft kann er Hilfe erwarten und erfahren, unabhängig von allen äusseren menschlichen Institutionen und Verbindungen.

Der Ignatianische Exerzitienweg ist ein individueller Weg, es können sich zwar Gruppen zusammenfinden, aber nur als Weggefährten, nicht als Bundgenossen. Daher gibt es keine Gruppenprozesse oder Gruppendynamik, auch wenn einige Übende auf derselben Wegstrecke unterwegs sind, wandert doch jeder im eigenen Rhythmus und nach seinen Vorlieben dem persönlichen Ziel entgegen.

Der Mystiker Ignatius von Loyola lebte zur Zeit Luthers. Während Luther die Kirche und die Menschen auf mehr intellektuellem Weg zu Gott führte, zog er in die Gegenrichtung. Deshalb wird er auch als „Gegenreformer“ bezeichnet. Als bewährter Krieger und Ritter wollte er, als er sich auf den Exerzitienweg begab, keine weltlichen Schlachten mehr schlagen. Seiner kriegerischen Seite verdanken die Ignatianischen Exerzitien ihre einmalige Strategie. Durch Erfahrung wusste von Loyola, wie leicht sich der Mensch auf seinem dunklen, geheimnisvollen Pfad der eigenen Schatten verirren kann.

Ein klar definierter, strukturierter Weg mit Begleitung, bietet Gewähr das innere Licht zu finden, und nicht von Irrlichtern verführt zu werden. Denn auf diesem Weg, der Einkehr muss sich der Mensch naturgemäss mit verschiedenen Kräften auseinandersetzen. Er begegnet den göttlichen lichtvollen Engeln, ebenso wie der Dunkelheit und den seines Unterbewusstseins, die Ignatius als Teufel bezeichnet. Im aufgeklärten Zeitalter passen wir die mittelalterliche ignatianische Sprache unserem Verständnis an. Aber obwohl wir die gegensätzlichen Kräfte heute anders nennen, blieben sie in ihrem Wesen dieselben und immer noch aktiv wirksam. In der Antike nannte man die Unterscheidung dieser Kräfte „Kunst der Künste“ und „Wissenschaft der Wissenschaften“. Will der Mensch diesen meditativen Weg der Gottfindung allein gehen, verliert er sich allzu leicht in der Versuchung der negativen Energien, welche sich auch oft als Illusionen oder Irrlichter zeigen. Deshalb hilft eine erfahrene geistliche Begleitung und fördert den mystischen Weg.

