

## Gedanken zur Meditations-Woche vom 13. bis 19. November 2023

**Zitat** (Franz Jalics, 1927 – 2021, ungarisch-deutscher Jesuit und Meditationslehrer):

„Das Verweilen in der reinen Wahrnehmung ist bei uns dadurch behindert, dass wir wie unter dem Zwang von der Wahrnehmung zum Denken und vom Denken zu Tun übergehen.“

### Impuls:

In diesen Tagen - eigentlich schon seit einem guten Monat – muss ich immer wieder an die israelischen Geiseln denken, die bei dem barbarischen Überfall der Hamas auf Israel getötet und verschleppt worden sind. Wir wissen nicht, wie viele von ihnen noch am Leben sind und welche Qualen sie durchmachen. Man fühlt sich bei solchen Gedanken ohnmächtig, und es fällt dann oft schwer, trotzdem die innere Ruhe zu finden und solche Gedanken loszulassen.

In diesem Zusammenhang erinnere ich mich an die Lebensgeschichte von dem Jesuitenpater Franz Jalics, einem der großen Kontemplationslehrer unserer Zeit: Mitte der 70er Jahre wurde er im argentinischen Bürgerkrieg mit einem Mitbruder verschleppt. Er schreibt in seinem Buch „Kontemplative Exerzitien“ später über die starken Gefühlsschwankungen, denen er in der Gefangenschaft durch die mehrfach unerfüllt bleibende Hoffnung auf die wiederholt angekündigte Entlassung ausgesetzt war: „Als wir auch diesmal nicht freigelassen wurden, begann der gleiche Prozess von vorne: Wut, Angst, Depression, Traurigkeit und Weinen. In drei oder vier Tagen war ich durch all diese Gefühle hindurchgegangen. Erneut flackerte die Hoffnung auf den nächsten Samstag auf. Dieser innere Prozess wiederholte sich jede Woche auf dieselbe Weise, dreieinhalb Monate lang. Dabei blieb ich bei meinen Meditationen ständig beim Namen Jesu [*d. h.: bei seinem christlichen Mantra*] ... Nach dreieinhalb Monaten wurden die Zyklen dieses Prozesses kürzer, der Vorgang jedoch wiederholte sich täglich bis zum Tag der Freilassung: Wut, Angst, Depression, Traurigkeit und Weinen...“

Den Teufelskreis aus Todesangst, psychischer Folter und die fortwährende Dunkelheit überstand Franz Jalics zur Überraschung seiner Wärter ohne allzu schwerwiegende sichtbare psychische Belastungen. Nach seiner Befreiung litt er dennoch zunächst an latenten Depressionen und Aggression, die aber nach einigen Jahren verschwanden. Jalics führte dies auf seine anhaltende Praxis der Meditation zurück. Er schreibt dazu: „Die Monate von Verschleppung, Gefangenschaft und Nähe des Todes, verbunden mit der ständigen Wiederholung des Namens Jesu, hatten in mir eine tiefgehende Läuterung bewirkt.“ Und später: „Der Mensch muss seine Wunden weder selbst heilen noch analysieren. Er muss sich mit ihnen nicht auseinandersetzen. Er muss sie nur in der Gegenwart Gottes anschauen und erleiden. Gottes Blick löst sie auf.“ So fühlte er sich am Ende sogar davon befreit, seine Verschleppung irgendjemand als Schuld nachzutragen.

### Überleitung in die Stille:

Hören wir noch einmal auf das, was Jalics als Christ für uns alle – egal ob Christen, Juden, Moslems oder einfach nur Suchende – schreibt: „Wenn ich hellwach bewusst bin, aber mein Bewusstsein leer ist, bin ich in meiner Mitte. Dort sind wir nur Geist und befinden uns am nächsten zu Gott, der reiner Geist ist. Es ist ein einfaches Bewusst-Sein, ein bewusstes Da-Sein. Dort ist der Mensch im höchsten Grad Ebenbild Gottes. Dort kann er eine Ahnung davon bekommen, was es bedeutet, eins mit Gott zu sein.“ Ma-ra-na-tha – komm, Herr...