

---

# Lectio divina

## Gott begegnen in seinem Wort

Daniel Tibi / Siegburg

Gott begegnen – danach sehnen sich viele Menschen. Diese Sehnsucht bewegte die ersten christlichen Mönche, sich in die Wüste zurückzuziehen, um dort ein Leben ganz für Gott zu leben. Wichtigstes Medium zur Begegnung mit Gott war für sie die Bibel. Sie suchten Gott in seinem Wort. Unablässig rezitierten sie Psalmen und andere Bibelstellen, meditierten sie und schöpften daraus Nahrung für ihr Gebet. *Lectio divina* („Gott gewidmetes Lesen“) heißt diese Art, die Bibel meditierend und betend zu lesen. In den Klöstern ist sie seit jeher Brauch. Auch außerhalb der Klöster wurde sie in jüngerer Zeit wiederentdeckt. Sie kann ein Weg sein, die Sehnsucht vieler Menschen nach Begegnung mit Gott zu erfüllen.

### 1 Leiter, die in den Himmel führt

Eine Hinführung zur *Lectio divina* bietet die *Scala claustralium*,<sup>1</sup> eine Schrift des Kartäusers *Guigo II.* († 1193). Im Widmungsbrief an seinen Mitbruder *Gervasius* bittet ihn *Guigo*, als vorgeblich im geistlichen Leben Unerfahrener, seine Überlegungen zu den geistlichen Übungen der Mönche kritisch zu prüfen. Bei der Handarbeit, die zusammen mit Psalmengebet und *Lectio* zu den zentralen Beschäftigungen der Kartäuser damals wie heute gehört, denkt *Guigo* über die geistliche Übung der *Lectio divina* nach. Dabei seien ihm, so schreibt er, mit einem Male vier geistliche Stufen in den Sinn gekommen, nämlich *lectio* („Lesung“), *meditatio* („Meditation“), *oratio* („Gebet“) und *contemplatio* („Berschauung“).<sup>2</sup> Freilich handelt es sich dabei nicht um vier getrennte, in sich abgeschlossene Stufen. Vielmehr sind es vier Ebenen, die fließend ineinander übergehen.

<sup>1</sup> *Guigos* Text ist bei *Migne*, teilweise mit Abweichungen, abgedruckt unter den Werken *Augustins* (PL 40, 997–1006 als *Scala paradisi*) und *Bernhards von Clairvaux* (PL 184, 475–484). Kritische Ausgabe mit franz. Übersetzung: *Guigues II le Chartreux, Lettre sur la vie contemplative (L'échelle des moines)*. Hrsg. von *E. Colledge/L. Walsh*. Paris 1970 (*Sources Chrétiennes*; 163); Deutsche Übersetzungen: *Guigo der Kartäuser, Scala claustralium – Leiter der Mönche zu Gott. Eine Hinführung zur Lectio divina*. Übers. von *D. Tibi*. Nordhausen 2009 (zit. als *Scala claustralium*). Die Übersetzung von *Br. Urban Liedtke OSB, St. Ottilien* 2008, steht als Download zur Verfügung: [http://www.erzabtei.de/bibliothek/Guigo-Scala\\_Paradisi.pdf](http://www.erzabtei.de/bibliothek/Guigo-Scala_Paradisi.pdf) (nach PL 40 bzw. unter Verwendung einer Edition der Grande Chartreuse: <http://www.chartreux.org/textes/latin/scala.html>).

<sup>2</sup> Vgl. *Scala claustralium*, c. 1 (S. 29).

Guigo hat damit nichts Neues erfunden. Er steht fest in der Tradition. Bereits *Origenes* (185–254) fordert in seinem *Brief an Gregorius* zur beharrlichen *Lectio divina* auf, und mahnt zum begleitenden Gebet. Die vier Stufen, die Guigo nennt, erwähnt vor ihm schon *Smaragdus von Saint-Mihiel* († 830) in seiner Schrift *Diadema monachorum*,<sup>3</sup> stellt jedoch die *oratio* an die erste Stelle. *Hugo von Sankt Viktor* (1097–1141) nennt in seiner Schrift *De Meditando*<sup>4</sup> die Stufen in gleicher Reihenfolge wie Guigo, fügt jedoch zwischen *oratio* und *contemplatio* noch eine fünfte Stufe ein, die *operatio*, das Handeln, die Umsetzung im alltäglichen Leben.

Für Guigo sind die vier Stufen Sprossen einer Leiter, die von der Erde in den Himmel, zur Begegnung mit Gott, führt: „Dies ist die Leiter der Mönche, durch die sie von der Erde in den Himmel hinaufgeführt werden. Stufen hat sie nur wenige, unermesslich aber und unglaublich ist ihre Größe. Ihr unteres Ende steht auf der Erde, ihr oberes aber durchdringt die Wolken und versucht, die Geheimnisse des Himmels zu erkunden.“<sup>5</sup> Die Vorstellung eines stufenförmigen Aufstiegs zu Gott begegnet in der Mystik häufig. Beispiele gibt es viele, erinnert sei nur an die *Paradiesleiter* des *Johannes Klimakos* (ca. 580–650), in der er den Weg zur Schau Gottes in dreißig Stufen schildert. Biblische Grundlage dieser beliebten Symbolik ist der Traum Jakobs: „Er sah eine Treppe, die auf der Erde stand und bis zum Himmel reichte. Auf ihr stiegen Engel Gottes auf und nieder.“ (Gen 28,12).

## 2 Lesung

Erste Sprosse der Leiter ist die *lectio* („Lesung“). Grundlage der Lesung ist das Wort Gottes: die Bibel. Das Wort Gottes ist zusammen mit der Eucharistie zentrale Quelle geistlichen Lebens. Wort Gottes und Leib Christi sind geistliche Speisen, die die Gläubigen auf ihrer irdischen Pilgerschaft stärken.<sup>6</sup>

Die frühchristlichen Mönche lasen die Bibel in Form der *Lectio continua* („beständige Lesung“), d.h. sie lasen die Bücher der Bibel der Reihe nach, und wenn sie am Ende angekommen waren, begangen sie wieder von vorn. Eine gewisse Treue und Stetigkeit, Kontinuität eben, sind wichtig, um sich dem Wort Gottes wirklich auszusetzen und nicht nur seine eigenen Lieblingsstellen zu lesen. „Zu bestimmten Stunden widme man sich einer bestimmten Lesung. Wer eine zufällig gefundene Stelle ohne Fortsetzung liest, der zieht nicht nur keinen Nutzen

<sup>3</sup> Vgl. Migne PL 102, 593–690. Deutsche Übersetzung: Smaragdus von Saint-Mihiel, *Diadem der Mönche*. Eingel. u. übers. von Ch. Schütz. St. Ottilien 2009.

<sup>4</sup> Vgl. Migne PL 176, 993–998.

<sup>5</sup> *Scala claustralium*, c. 1 (29).

<sup>6</sup> Vgl. Zweites Vatikanisches Konzil, *Dogmatische Konstitution »Dei Verbum« über die Offenbarung* (18.11.1965), n. 21, in: K. Rahner/H. Vorgrimler (Hrsg.), *Kleines Konzilskompendium*. Freiburg 1966, 379.

für seine Seele daraus, sondern macht sie dadurch unbeständig“,<sup>7</sup> schreibt *Wilhelm von Saint-Thierry* (†1148). Die *Lectio continua* fordert den Leser. Er wird sich durch manche Durststrecke kämpfen und aufpassen müssen, dass er nicht bereits am Anfang gleichsam im Wüstensand stecken bleibt. Eine sinnvolle Alternative ist es, sich jeweils ein einzelnes Buch der Bibel vorzunehmen und dieses als Ganzes zu lesen.

Der Beter sollte möglichst absichtslos an das Wort Gottes herantreten und sich vom Geist in die richtige Richtung führen lassen, gleichsam die Segel nach dem Wehen des Heiligen Geistes hissen, ohne zu wissen, an welchem Ufer er ankommen wird. Auf diese Weise betrachtet der Beter sich selbst und sein Leben im Spiegel des Wortes Gottes. Wem die Offenheit fehlt, sich vom Wort Gottes umformen zu lassen, würde mit der *Lectio divina* letztlich nur Zeit vertun.

Neben der Bibel lasen die Mönche auch andere Schriften. *Benedikt von Nursia* (†547) empfiehlt in seiner Regel neben den „von Gott beglaubigten Büchern des Alten und des Neuen Testaments“ auch „Erklärungen dazu“ und „die Unterredungen der Väter, ihre Einrichtungen und Lebensbeschreibungen sowie die Regel unseres heiligen Vater Basilius“ (*RB* 9,8; 73,5). Um immer tiefer in den Sinn der heiligen Schriften einzudringen und damit Gott immer näher zu kommen, lasen die Mönche auch Auslegungen zur Bibel. Darüber hinaus waren ihnen Lebensbeschreibungen der Mönchsväter Vorbild zur Umsetzung des Wortes Gottes im alltäglichen Leben. Solche Schriften traten nicht an die Stelle der Bibel, sondern wurden parallel dazu gelesen, um den biblischen Text auszulegen und in die eigene Zeit hinein zu interpretieren. So ist es auch für uns heute sinnvoll, zusammen mit dem biblischen Text einen Kommentar zu lesen, der ihn erläutert. Auch Predigten oder Vorträge zum gelesenen Text oder der Austausch in einem Bibelkreis können hilfreich sein.

Die Bibel preist jene Menschen glücklich, die zu jeder Zeit über das Wort Gottes nachsinnen (vgl. Ps 1,1–3; Jos 1,8). Es gibt viele freie Augenblicke im Laufe des Tages, die durch die *Lectio* sinnvoll gefüllt werden können, beispielsweise eine Zug- oder Busfahrt, die Wartezeit beim Arzt oder Ähnliches. Neben solchen freien Momenten sollte natürlich auch eine feste Zeit im Tagesablauf für die Lesung reserviert werden.

*Pelagius* (†nach 418) begründete die Tradition, die besten Stunden des Tages der *Lectio* zu widmen. Das waren für ihn die ersten drei Stunden des Tages (etwa 6:00 bis 9:00 Uhr). *Benedikt* reduziert in seiner Regel (vgl. *RB* 48) die Dauer für Winter und Sommer auf zwei Stunden täglich. Für den Winter legt er die *Lectio divina* auf die Zeit von der ersten bis zur zweiten Stunde des Tages (etwa 6:00 bis

<sup>7</sup> Wilhelm von St-Thierry, *Epistola ad fratres de monte Dei – Lettre aux frères du Mont-Dieu*, c. 120. Lat.-franz. Hrsg., übers. u. erl. von J. Déchanet. Paris 1975 (*Sources Chrétiennes*; 223), 238; Deutsche Übersetzung: Wilhelm von St-Thierry, *Brief an die Brüder vom Berge Gottes. Goldener Brief*. Hrsg. von der Zisterzienserinnen-Abtei Eschenbach. o.O. 1992, 57.

8:00 Uhr), für den Sommer auf die Zeit von der vierten Stunde bis zur Sext (etwa 10:00 bis 12:00 Uhr), wobei er freistellt, die Mittagsruhe ebenfalls der Lesung zu widmen. Für die Fastenzeit erweitert Benedikt die Zeit der *Lectio* um eine Stunde und legt dafür die ersten drei Stunden des Tages fest. Freilich ist es für berufstätige Menschen unserer Zeit unrealistisch, sich bei Zeit und Dauer der *Lectio divina* an die Bestimmungen des frühchristlichen Mönchtums zu halten. Für uns Heutige dürften zwanzig bis dreißig Minuten täglich eine angemessene Zeitspanne sein. Erfahrungsgemäß sind der frühe Morgen oder der Abend am besten geeignet, da sie mehr Ruhe bieten. Am Morgen ist der Geist frisch und noch nicht überladen von den Eindrücken des Tages. Außerdem kann ein Bibelvers den Beter den Tag über begleiten. Die Lesung am Abend gibt dem Geist für die Nacht bekömmliche Nahrung, die die oft zähen und schwer verdaulichen Eindrücke des Tages ausgleicht. Es ist aber auch jede andere Tageszeit möglich. Der Beter kann anfangs verschiedene Zeiten ausprobieren. Die Zeit, in der er den meisten Nutzen aus der *Lectio divina* zieht und die sich am besten in seinen Tagesablauf integrieren lässt, sollte er dann getreu beibehalten.

Ein eigener Gebetsplatz ist wichtig, gleichsam ein Ort der Sammlung, wo die Begegnung mit Gott stattfindet. Wer die Lesung am Schreibtisch bei laufendem Computer und zwischen Stapeln von Arbeit hält, wird sich nicht recht konzentrieren können. Wichtig ist ein ruhiger Platz, an dem der Beter sich ungestört der Lesung widmen kann. Der eine schafft sich durch Kerzen, ein Kreuz oder Ikonen die rechte Atmosphäre, der andere verzichtet darauf, weil er durch nichts abgelenkt werden möchte. In der Wahl der Gebetshaltung ist jeder frei. Im Prinzip ist jede möglich, die ehrfurchtsvoll eingenommen wird und in der sich der Beter am besten sammeln kann.

Vor Beginn der Lesung ist ein Moment der Ruhe und Besinnung wichtig. Wer mit den Gedanken ganz woanders ist, dem fehlt die Offenheit und Aufmerksamkeit, sich von Gott ansprechen zu lassen. Schließlich richtet der Beter ein Gebet an den Heiligen Geist um das rechte Verständnis der Schrift. „Wenn die göttliche Lesung eine Gnadengabe ist, dann müssen wir zum Herrn flehen, dass er sie uns gewähre. Allein das demütige, aufrichtige, liebevolle Gebet kann erreichen, dass derjenige, der uns die Schrift gab, uns auch ihren tieferen Sinn erschließt.“<sup>8</sup> Nun beginnt der Beter, den ausgewählten Abschnitt der Bibel zu lesen. „Die Lesung ist das eifrige Lesen der Bibel mit aufmerksamem Geist“,<sup>9</sup> schreibt Guigo. Wichtig ist daher, sich die nötige Zeit und Muße zu gönnen, um sich ganz auf den Text einzulassen und nicht hastig über ihn hinweg zu eilen. „Lesen, besonders die *lectio divina*, darf nicht auf eine Aufgabe reduziert werden, für die neben all den anderen wichtigen Beschäftigungen noch irgendwie Zeit ge-

<sup>8</sup> G.M. Colombás, *Lectio Divina. Das Herz Gottes im Wort Gottes entdecken*. Köln 2003, 56.

<sup>9</sup> *Scala claustralium*, c. 1 (29).

funden werden muss. Um gut zu lesen, bedarf es der Muße. Zweckfreies Lesen bedeutet, sich in eine andere Welt zu versetzen, die gelassenes Nachdenken erlaubt“, schreibt der australische Trappist Michael Casey, der für diese Art des Lesens den Begriff »micro-reading« geprägt hat.<sup>10</sup> Um die Aufmerksamkeit stärker auf den Text zu richten und ihn besser im Gedächtnis zu behalten, empfiehlt er, Textstellen, die den Leser besonders ansprechen, abzuschreiben. „Der Akt des Schreibens ist selber Meditation – eine Weise, sich das Gelesene anzueignen. Wenn wir mit Sorgfalt und Ehrfurcht schreiben, bleiben wir länger beim Text und folgen seiner Eigenart.“<sup>11</sup> Auf diese Weise entsteht eine Art Lectio-Tagebuch, eine Blütenlese von Bibelstellen, die für den Leser besondere Bedeutung haben.

Die frühchristlichen Mönche, wie die Menschen der Antike überhaupt, lasen anders als wir heute. Während wir einen Text still mit den Augen verfolgen, murmelten sie den Text leise vor sich hin. Beim Lesen handelte es sich zu jener Zeit „nicht um einen rein geistigen, innerlichen Vorgang, sondern um ein vernehmbares Aufsagen von Texten“.<sup>12</sup> Auch in der Bibel ist diese Art, das Wort Gottes zu lesen, bezeugt. Im Psalm wird der Mensch glücklich gepriesen, der „Freude hat an der Weisung des Herrn, über seine Weisung nachsinnt (הִשְׁתַּחֲוֶה) bei Tag und bei Nacht“ (Ps 1,2). Neben „nachsinnen“ kann die Wurzel הִשְׁתַּחֲוֶה aber auch „nicht artikulierte Laute hervorbringen“ oder „murmeln“ bedeuten. Insbesondere wenn sie sich auf die Torah JHWHs bezieht, ist an ein hörbares Murmeln oder ein leises Rezitieren zu denken.<sup>13</sup> Diese Art des Lesens kann helfen, Zerstreuungen zu vermeiden und den Text tiefer zu durchdringen.

So ist Lesen bei der Lectio divina ein anderes als etwa die Lektüre eines Beitrags in einer Fachzeitschrift, bei der es darum geht, innerhalb möglichst kurzer Zeit möglichst viele Informationen zu erfassen. Außerdem unterscheidet sich die Lectio divina vom Lesen zum Vergnügen oder zur Unterhaltung, also etwa dem Lesen eines Romans oder einer Illustrierten. Natürlich soll auch die Lectio Vergnügen bereiten und keine lästige Pflicht sein, jedoch ist sie kein passives Sich-Unterhalten-Lassen und Ausspannen, sondern Gebet und Dialog mit Gott. Es geht darum, sich vom Wort Gottes ansprechen zu lassen, es auf sich und an sich wirken zu lassen, es zu schmecken und zu genießen, es zu verkosten sowie auf diese Anrede zu antworten und in Liebe vor Gott zu verweilen.

Zur Lectio zählt Guigo nicht nur das eigentliche Lesen eines Textes, sondern auch das Hören einer Lesung. Bücher waren in früheren Zeiten Kostbarkeiten, daher spielte in den Klöstern die vorgetragene Lesung eine große Rolle. In der

<sup>10</sup> M. Casey, *Fremd in der Stadt. Glaube und Werte in der Regel des heiligen Benedikt*. St. Ottilien 2007, 51 u. 68.

<sup>11</sup> Ders., *Lectio divina. Die Kunst der geistlichen Lesung*. St. Ottilien 2009, 121.

<sup>12</sup> Vgl. H. Bacht, »Meditatio« in den ältesten Mönchsquellen, in: *Geist und Leben* 28 (1955), 360–373, hier 366.

<sup>13</sup> Vgl. A. Negoita, Art. הִשְׁתַּחֲוֶה, in: *ThWAT* 2 (1977), 343–347.

Magisterregel ist vorgesehen, dass sich die Mönche zur täglichen *Lectio divina* in Kleingruppen zusammenfinden, wobei einer vorliest und die anderen zuhören (vgl. *RM* 10,50f.). Neben dem Lesen der Bibel sollten wir auch dem Hören des Wortes Gottes wieder einen größeren Stellenwert einräumen. Dank Bibelausgaben in Hörbuchform<sup>14</sup> können wir uns bei vielen Gelegenheiten aus der Bibel vorlesen lassen. Alltägliche Tätigkeiten können so vom Wort Gottes erfüllt und mit Gebet verbunden werden.

Ob gelesen oder gehört, bald wird den Beter ein Vers besonders ansprechen. Guigo bringt ein Beispiel: „In der Lesung höre ich: ‚Selig, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen.‘ (Mt 5,8). Welch kurzes Wort, doch lieblich und reich angefüllt mit vielfältigem Sinn zur Nahrung der Seele, reicht es gleichsam eine Traube dar. Nachdem die Seele es aufmerksam erwogen hat, spricht sie bei sich: ‚Das könnte gut für mich sein. Ich werde in mein Herz einkehren und versuchen, ob ich vielleicht diese Reinheit finden und erlangen kann. Kostbar und erstrebenswert ist sie nämlich; selig genannt werden, die sie besitzen, ihnen ist die Schau Gottes verheißen, die das ewige Leben ist und die gepriesen wird in so vielen Zeugnissen der Heiligen Schrift.“<sup>15</sup>

Guigo vergleicht einen Vers, der den Beter besonders anspricht, mit einer Traube, die seinen Appetit anregt. Das Wort Gottes ist eine Speise, die gut tut, stärkt und Genuss verschafft. Der Beter nimmt den Vers gleichsam wie eine Speise in den Mund und beginnt sie zu kauen, um den Inhalt tiefer zu erfassen.

### 3 Meditation

„Die Seele schreitet also zur Meditation, sie verharrt nicht an der Oberfläche, verweilt nicht abseits. Sie dringt ins Innere ein, erfasst die Einzelheiten.“<sup>16</sup> Die Wüstenväter übten die Meditation eines Bibelverses, indem sie ihn unablässig wiederholten: „Altvater Ammos berichtete: ‚Ich und der Altvater Betimes kamen einmal zum Altvater Achilas, und wir hörten, wie er gerade das Wort betrachtete: Fürchte dich nicht, Jakob, nach Ägypten hinabzugehen (Gen 46,3). Lange Zeit verweilte er in der Betrachtung dieses Verses.“<sup>17</sup> Dieses beständige Wiederholen eines Verses wird als *ruminatio* („Wiederkäuen“) bezeichnet. Im Alten Testament gelten Wiederkäuer als reine Tiere (vgl. Lev 11,3; Dtn 14,6), die in allegorischer Auslegung für den Beter stehen, der beständig über das Wort Gottes nachdenkt.<sup>18</sup>

<sup>14</sup> Unter [www.theateraufcd.de/mp3/Bibel.htm](http://www.theateraufcd.de/mp3/Bibel.htm) oder [www.bibel-hoerbuch.de](http://www.bibel-hoerbuch.de) gibt es verschiedene Bücher der Bibel als kostenlose Hörbücher im MP3-Format.

<sup>15</sup> *Scala claustralium*, c. 2 (31).

<sup>16</sup> *AaO.*, c. 3 (31).

<sup>17</sup> *Weisung der Väter – Apophthegmata Patrum*, n. 128. Übers. von B. Miller. Trier 1980, 53.

<sup>18</sup> Vgl. *Barnabasbrief*, X 11, in: *Die apostolischen Väter*. Übers. von F. Zeiler. Kempten, München 1918 (Bibliothek der Kirchenväter; 35), 92.

Die *ruminatio* dient der Zurüstung für Meditation und Gebet. Zunächst zieht sie eine intensive Vertrautheit mit der Bibel nach sich. Wer die *ruminatio* regelmäßig übt, wird bald einen Schatz an Bibelstellen haben, die er auswendig kennt. Er wird gleichsam eine lebendige Konkordanz und eine Bundeslade Gottes, die die Weisung Gottes in sich trägt. *Wilhelm von Saint-Thierry* empfiehlt, täglich einen Vers der Bibel auswendig zu lernen und ihn den ganzen Tag über „wiederzukäuen“.<sup>19</sup>

So wird die *ruminatio* Grundlage einer biblischen und damit christozentrischen Frömmigkeit. Die Seele wird in ein Klima versetzt, aus dem heraus die Meditation und das Gebet spontan entspringen können. Für Mönche der Antike und des Mittelalters galt das in weitaus größerem Maße als für uns heute. Die ganze Umgebung dieser Mönche war von der Bibel geprägt. „Es ist heute kaum mehr vorstell-, geschweige nachvollziehbar, wie gering damals der Input an neuen Informationen und Bildern war und wie intensiv deshalb der wenige Stoff in der Psyche und Phantasie nachwirken konnte. Was ein heutiger Mensch binnen eines Monats an Worten, Gedanken und Bildern zu verdauen hat (aber gar nicht verdauen kann), wird schon fast so viel oder mehr sein, als ein Mönch vor achthundert Jahren im Lauf von mehreren Jahren zu sich nahm.“<sup>20</sup>

Das Berufs- und Alltagsleben der westlichen Welt des 21. Jh. überflutet die Menschen geradezu mit Reizen, die die meisten gar nicht angemessen verarbeiten können. Werbung ist, aufdringlich genug, scheinbar allgegenwärtig. Mobiltelefone sind zweifellos etwas Sinnvolles, können Menschen aber unterschwellig vor die Anforderung stellen, immer und überall erreichbar sein zu müssen. Nicht wenige fliehen vor der Reizüberflutung in die Zerstreuung, beenden damit die Reizüberflutung aber nicht, sondern steigern sie im Gegenteil noch. „In einer Zeit der Überstimulierung“, schreibt Michael Casey, „fällt es vielen schwer zu verstehen, dass Erleuchtung nicht dadurch zustande kommt, dass man den Kitzel erhöht, sondern indem man tiefer in die Stille eintaucht. Es gibt eine Form der Monotonie, die nicht Langeweile ist, sondern den Weg zu einer tiefen Erfahrung ebnet.“<sup>21</sup> Die *Lectio divina* will aus der Zerstreuung und Reizüberflutung herausführen, indem sich der Beter auf einen Bibelvers konzentriert, ihn gleichsam langsam durchkaut und so genießt.

Das „Wiederkäuen“ führt hin zur Meditation. Diese ist nach Guigo eine „eifrige Tätigkeit des Verstandes, verborgene Wahrheiten durch die eigene Vernunft aufzudecken“.<sup>22</sup> Sie will zum Kern des Verses vordringen. Zunächst versucht der Beter den Literalsinn des biblischen Textes genau zu erfassen. Dazu gehört, den Text so gut wie möglich zu verstehen, auch mit Hilfe der Methoden wissen-

19 Vgl. Wilhelm von St-Thierry, *Epistola ad fratres de monte Dei*, c. 122 (Anm. 7), 241.

20 B. Schellenberger, *Die Stille atmen. Leben als Zisterzienser*. Stuttgart 2005, 88.

21 Vgl. M. Casey, *Lectio divina* (Anm. 11), 21.

22 Vgl. *Scala claustralium*, c. 1 (31).

schaftlicher Exegese. Natürlich ist die *Lectio divina* kein theologisch-wissenschaftliches Studium, jedoch stehen beide einander nicht entgegen, sondern ergänzen sich. Exegese ist die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Bibel als Quelle und Grundlage des christlichen Glaubens. Sie muss wissenschaftlichen Ansprüchen genügen und bedient sich Methoden anderer Wissenschaften wie etwa der Geschichtswissenschaft oder der Philologie. Im Vordergrund stehen Erwerb und Weitergabe von Wissen.

Die *Lectio divina* indes ist Gebet, kein Wissenserwerb. Sie ist auf die Praxis ausgerichtet, auf die spirituelle Bereicherung des eigenen Lebens und auf die Begegnung mit Gott. Trotzdem ist die wissenschaftliche Exegese „für den Leser der Schrift unverzichtbar, wie uns die Meister der *Lectio Divina* versichern. Das heißt natürlich nicht, dass jeder Bibelleser ein vollendeter Exeget sein müsste; wohl aber, dass er die Arbeiten der Exegese zur Hand nehmen sollte. Erinnern wir uns an den Schweiß eines Origines, eines Hieronymus, die ihre ganze Energie einsetzten, um einen korrekten Text der Schrift besitzen und in ihren wahren Sinn vordringen zu können, vor allem ihren wörtlichen Sinn, von dem die Göttliche Lesung ausgehen muss. Soweit möglich darf nichts verschwommen, vage, unklar bleiben. Die Philologie, die Naturwissenschaften, das ganze menschliche Wissen müssen zusammenspielen, um die historische Bedeutung des geschriebenen Wortes Gottes zu entdecken.“<sup>23</sup> Andererseits hat die Bibel einen spirituellen Mehrwert, den wissenschaftliche Exegese allein nicht greifen kann: „*Lectio* und *Studium* sollten als zwei sich ergänzende Schienen einer einzigen Gottsuche verstanden werden, der sich die ganze Person, Verstand und Herz, verpflichtet weiß.“<sup>24</sup>

Ein grundlegendes Glaubenswissen ist für jeden Christen wichtig, nicht zuletzt, damit er stets bereit ist, jedem Rede und Antwort zu stehen, der nach der Hoffnung fragt, die ihn erfüllt (vgl. 1 Petr 3,15). Das gilt auch für die *Lectio divina*, denn „wie anders können wir darauf bedacht sein und wie es vermeiden, nicht durch falsche oder eitle Meditation die Grenzen zu überschreiten, die von den heiligen Vätern gesteckt worden sind, wenn wir nicht zuerst durch Lesung und mündliche Belehrung unterwiesen worden sind?“<sup>25</sup> Dieses Glaubenswissen erwirbt sich der Beter im *Studium*. Das muss kein wissenschaftliches Theologiestudium sein, aber die geistliche Lesung und Betrachtung ist für jeden Christen wichtig und bewahrt ihn davor, Inhalte in den Text hineinzulesen, die er nicht enthält. Daher ist es sinnvoll, parallel zur Bibel eine Einführung in die biblische Zeitgeschichte zu lesen, um die Bücher in ihren historischen Kontext einordnen zu können. Ein Kommentar hilft zum besseren Verständnis.

<sup>23</sup> Vgl. G.M. Colombás, *Lectio Divina* (Anm. 8), 40.

<sup>24</sup> *AaO.*, 33.

<sup>25</sup> Vgl. *Scala claustralium*, c. 11 (45).

Nach dem wörtlichen Sinn sucht der Beter den geistlichen Sinn. *Philon von Alexandria* (ca. 15 v. Chr.–45 n. Chr.) verstand die jüdischen heiligen Schriften nicht nur wörtlich, sondern interpretierte sie allegorisch. Für die christlichen heiligen Schriften übernahm *Clemens von Alexandria* (ca. 150–215) diese Auslegungsmethode. *Johannes Cassianus* (ca. 360–435) entwickelte daraus die Lehre vom vierfachen Schriftsinn, die in der christlichen Antike und im Mittelalter allgemein übliche Methode der Bibelauslegung. Cassian unterscheidet den *wörtlichen* und den *geistlichen Sinn* der Schrift. Den geistlichen Sinn unterteilt er in einen allegorischen, einen moralischen und einen anagogischen Sinn:

*Allegorisch* wird ein biblischer Text auf Christus hin gelesen. So stehen der Auszug des Volkes Israel aus der Sklaverei in Ägypten und der Durchzug durch das Rote Meer für die Befreiung aus der Sklaverei der Sünde durch das Wasser der Taufe. Paulus legt im Galaterbrief die Erzählung von den zwei Söhnen Abrahams allegorisch aus (vgl. Gal 4,22–26).

Der *moralische Sinn* fragt nach Anleitung zum rechten Handeln im alltäglichen Leben. Welche Orientierung gibt mir der Text für mein Leben? Psalm 78 etwa ist eine Meditation der Geschichte JHWHs mit seinem Volk Israel, die zur Treue gegenüber Gott ermutigen soll. Paulus legt im Ersten Korintherbrief den Auszug aus Ägypten und die Wüstenwanderung auf diese Weise aus (vgl. 1 Kor 10,1–11).

Der *anagogische Sinn* fragt nach der endzeitlichen Bedeutung. So kann der Einzug des Volkes Israel in das verheißene Land die Aufnahme des Menschen in die ewige Gemeinschaft mit Gott symbolisieren.

Der Beter sollte seinen Vers auch in Bezug zu anderen Bibelstellen setzen. Je länger er die *Lectio divina* übt und je mehr Bibelstellen er auswendig kennt, desto größer wird sein Fundus sein, aus dem er schöpfen kann, um ein Netz zwischen den einzelnen Büchern der Bibel zu knüpfen. Nach dem Grundsatz, dass die Bibel sich selbst auslegt, wird er auf diese Weise davor bewahrt, einen einzelnen Vers aus dem Zusammenhang zu reißen. Ein einzelner Vers der Bibel lässt sich mit einem Baustein vergleichen. Die ganze Bibel ist dann ein Haus, das aus diesen Steinen aufgebaut ist, und nicht etwa ein mit Steinen beladener Laster. Je besser der Beter die Bibel kennt, desto mehr Gewinn wird er aus Assoziationen mit anderen Bibelstellen ziehen können.

Auf der Suche nach dem geistlichen Sinn setzt der Beter den Vers in Bezug zu seinem eigenen Leben. Was will Gott mir ganz persönlich sagen? Das Wort Gottes ist „eine Botschaft Gottes, die jeden Menschen betrifft, ein persönlicher Aufruf, um Gott persönlich kennenzulernen, Christus zu begegnen und für ihn und nicht mehr für sich selbst zu leben“.<sup>26</sup> Es ist nicht theoretisch-abstrakte Abhandlung über Gott, „kein leeres Wort, das ohne Bedeutung für euch wäre“ (Dtn

<sup>26</sup> Vgl. E. Bianchi, *Dich finden in deinem Wort. Die geistliche Schriftlesung*. Freiburg u.a. 1988, 27.

32,47), sondern immer konkret wirksam und wirkmächtig, gewaltige, dynamische Macht (vgl. Jer 23,29; Ps 29). Im Alten Testament finden sich Ansätze zu einer Hypostatisierung des Wortes Gottes. Es ist Träger göttlicher Kraft und von ihm geschieden, aber doch zu ihm gehörig.<sup>27</sup> Im Neuen Testament wird Jesus Christus mit dem Wort Gottes identifiziert. Er ist nicht nur Bringer oder Vermittler des Wortes Gottes wie ein Prophet, sondern vielmehr Wort Gottes in Person, fleischgewordene Torah JHWHs. In ihm „ist das ewige ‚Wort Gottes‘, das Schöpfungswort, das Gesetzeswort, nicht nur wiedergegeben, sondern geschehen. Er ist nicht nur Verkündiger und Tradent einer Thora, sondern Er ist selbst Thora“.<sup>28</sup> Das in Jesus Christus Mensch gewordene Wort Gottes spricht in der gesamten Bibel zu uns, im Alten wie im Neuen Testament, zu verschiedenen Zeiten auf verschiedene Weise (vgl. Hebr 1,1). Jesus Christus ist damit unser Lehrer, der uns unterweist und zum Vater führen will, wenn wir in der Bibel lesen. „Das meint christozentrisches Lesen der Bibel in der Tradition. Wir lernen nicht etwas über Christus, wir lernen von Christus.“<sup>29</sup>

#### 4 Gebet

Unsere Antwort auf die Anrede Gottes in seinem Wort ist das Gebet. Das Christentum ist keine Buchreligion, und der Umgang mit der Bibel erschöpft sich nicht im Lesen und Meditieren. So entspringt der Lesung und der Meditation das Gebet: „Wenn die Heilige Schrift eine Botschaft Gottes an den Menschen ist, so ist sie auch oder wird sie ein Gespräch mit Gott, andernfalls bleibt sie unfruchtbar. Wenn ich die Schrift lese, dann ist Gott ‚er‘, aber wenn ich sie im Glauben und betend lese, wird Gott ‚Du‘, das heißt, er ist mein Gegenüber, er spricht zu mir und ich antworte ihm.“<sup>30</sup>

Nachdem Guigo über die Herzensreinheit als Voraussetzung für die Gotteserkenntnis gelesen und meditiert hat, geht er zum Gebet über: „Herr, der du dich nur denen zeigen wirst, die reinen Herzens sind, ich habe lesend und meditierend nachgeforscht, wie ich wahre Herzensreinheit erlangen und dich besser erkennen kann. Dein Angesicht, Herr, will ich suchen (vgl. Ps 27,8). Lange meditierte ich in meinem Herzen, und bei meinem Meditieren entbrannte ein Feuer (vgl. Ps 39,4), dich immer mehr zu erkennen. Wenn du mir das Brot der Heiligen Schrift brichst, erkenne ich dich an diesem Brotbrechen (vgl. Lk 24,30f.) und je mehr ich dich erkenne, umso besser möchte ich dich erkennen, nicht nur in der Hülse des Buchstabens, sondern durch Erfahrung. Ich bitte darum, Herr,

<sup>27</sup> Vgl. J. Bergmann u.a., Art. רבד, in: ThWAT 2 (1977), 90–133, hier 128.

<sup>28</sup> Vgl. A. Debrunner u.a., Art. λέγω, in: ThWNT 4 (1942), 69–197, hier 139.

<sup>29</sup> M. Casey, *Lectio divina* (Anm. 11), 59.

<sup>30</sup> E. Bianchi, *Dich finden* (Anm. 26), 44.

nicht wegen meiner Verdienste, sondern aufgrund deiner Barmherzigkeit. Ich bekenne, dass ich unwürdig bin, aber selbst die Hunde bekommen von den Brotresten, die vom Tisch ihrer Herren fallen (vgl. Mt 25,27). Gib mir, Herr, ein Unterpfand der künftigen Herrlichkeit, wenigstens einen Tropfen des himmlischen Taus, um mein Verlangen zu stillen, denn ich brenne vor Liebe.“<sup>31</sup>

Das Wort Gottes ist bis ins Herz des Beters vorgedrungen. Im Gebet spricht er nun zu Gott über das, was die Lesung und das Meditieren bei ihm und in ihm ausgelöst haben. Nicht nur Bitte und Dank haben hier ihren Platz, sondern auch das Ringen mit Gott, Klage und sogar Anklage. Der Beter trägt seine innersten Gedanken und Gefühle vor Gott. Wichtig sind dabei nicht viele und gewählte Worte, wichtig ist, das Herz aufrichtig zu Gott zu erheben. Das Gebet entspringt gleichsam von selbst der Lesung und Meditation und ist an kein Schema gebunden. Als anfängliche Hilfe kann das traditionelle dreigliedrige Gebetsmodell dienen, nach dem auch viele liturgische Gebete formuliert sind:<sup>32</sup>

- Bezugnahme auf den gelesenen und meditierten Text
- konkrete Gedanken, die sich aus diesem Text ergeben
- Ausweitung der Gedanken: Formulierung von Dank, einer Bitte o.ä.

Nach diesem Schema ist auch Guigos Gebet aufgebaut. Zunächst bezieht er sich auf den gelesenen und meditierten Vers, der die Herzensreinheit als Voraussetzung der Gotteserkenntnis zum Thema hatte. Sodann spricht er von seiner Sehnsucht, Gott zu erkennen und bittet ihn, ihm die Erfahrung der Gotteserkenntnis trotz seiner eigenen Unwürdigkeit zu gewähren.

Biblisches Beten ist Beten mit dem Wort Gottes und damit christozentrisch. Das gelesene und meditierte Wort Gottes ist gleichzeitig Grundlage und Quelle für die Formulierungen von Gebeten. So sprechen die Beter der großen neutestamentlichen Gebete des *Benedictus* und *Magnificat* zu Gott mit den Worten des Alten Testaments. Es ist zweifellos der sicherste Weg zu echtem und reinem Gebet. Wir selbst wissen nicht, worum wir in rechter Weise beten sollen, aber der Geist, der die biblischen Autoren inspiriert hat, betet auch in uns (vgl. Röm 8,26).

Das Gebet will Kraftquelle für die Bewältigung des alltäglichen Lebens sein und den Beter seinen Mitmenschen enger verbunden und sensibler für ihre Ängste und Nöte machen. So entspringt aus dem Gebet die *operatio* („das Handeln“), die Guigo zwar nicht explizit als eigene Stufe der *Lectio* nennt, die aber zweifellos dazugehört. Wenn das Wort Gottes Anrede Gottes ist, müssen wir es im alltäglichen Leben umsetzen. Wirklich verstehen werden wir die biblischen Schriften erst, wenn wir versuchen, sie zu leben. Aus der Mitte des Gebetes erhält all unser Handeln seine Kraft und seine christliche Prägung. „Was nützt es weiter dem Menschen, wenn er durch die Meditation erkennt, wie er handeln

<sup>31</sup> *Scala claustralium*, c. 4 (35 u. 37).

<sup>32</sup> Vgl. M. Casey, *Lectio divina* (Anm. 11), 122f.

soll, aber nicht im Gebet durch Gottes Hilfe und Gnade die Kraft dazu erbittet? (...) Gott will, dass wir ihn unterstützen und ihm, wenn er kommt und anklopft, unseren Willen öffnen und ihn mit seinem vereinigen“<sup>33</sup> schreibt Guigo.

## 5 Kontemplation

Ziel der *Lectio divina* ist die Kontemplation, die Einung mit Gott. Guigo fasst den Weg zu diesem Ziel wie folgt zusammen: „Gleichsam als Fundament steht die Lesung an erster Stelle. Sie liefert den Stoff, der zur Meditation führt. Die Meditation prüft sorgfältig, was sie angreifen soll, gräbt gleichsam, findet einen Schatz und zeigt auf ihn. Da sie ihn aber nicht selbst heben kann, führt sie uns zum Gebet. Durch das Gebet, bei dem sie sich mit allen Kräften zum Herrn erhebt, erlangt sie den ersehnten Schatz: die Wonne der Kontemplation.“<sup>34</sup> Durch getreue Lesung und Meditation entsteht eine große „Vertrautheit mit Gott“ (*familiaritas cum Deo*). Erfahrungsgemäß werden mit der Zeit die Worte im Gebet weniger und das wortlose bewusste Verweilen in der Gegenwart Gottes nimmt immer mehr Raum ein.

Die unablässige Wiederholung eines Bibelverses, wie sie in der *Lectio* geübt wird, ist Grundlage des *Jesusgebets*,<sup>35</sup> bei dem die Anrufung „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner“ unablässig wiederholt wird. Die Anrufung des Namens Jesu verbunden mit einer Bitte um Erbarmen ist bereits im Neuen Testament bezeugt: Die kanaanäische Frau bittet auf diese Weise für ihre Tochter (vgl. Mt 15,22) und der blinde Bartimäus (vgl. Mk 10,47) sowie die zehn Aussätzigen (vgl. Lk 17,13) flehen so zu Jesus. Im semitischen Denken besteht Identität zwischen dem Namen eines Menschen und seiner Seele, seiner Persönlichkeit und seiner Macht. Wer den Namen eines Menschen anruft, vergegenwärtigt seine Person mit all ihren Eigenschaften. „Wenn das Jesus-Gebet wirkungsvoller ist als alle anderen Anrufungen, dann liegt es daran, dass es den Namen Gottes enthält. (...) In dem Augenblick, da man aufmerksam und überlegt den Namen Gottes anruft, begibt man sich selbst in seine Gegenwart, öffnet sich für seine Kraft und überliefert sich selbst als Werkzeug und Opfergabe in seine Hände.“<sup>36</sup>

Das Jesusgebet ist wie die *Lectio divina* biblisch-christozentrisch. Es nährt sich aus der Vertrautheit mit Gott durch die getreue Lesung und Meditation seines Wortes. Es hilft, den Strom der Gedanken zu bündeln und ihn beständig auf Gott hin auszurichten. Es will das ganze Leben erfassen und den Beter nach dem

<sup>33</sup> Vgl. *Scala claustralium*, c. 11 (45 u. 47).

<sup>34</sup> *AaO.*, c. 10 (43 u. 45).

<sup>35</sup> Eine Einführung ins Jesusgebet bei D. Tibi, *Auf der Suche nach dem unablässigen Gebet. Eine Hinführung zum Jesusgebet*, in: *Geist und Leben* 81 (2008), 202–213.

<sup>36</sup> Vgl. K. Ware/E. Jungclaussen, *Hinführung zum Herzensgebet*. Freiburg u.a. 2004, 34 u. 36.

Bild Christi um- und neugestalten. Es wurzelt in der *Lectio divina* und ist eine Möglichkeit, diese Gebetsform in kontemplatives Gebet übergehen zu lassen. Die Erlangung der Kontemplation ist ein göttliches Gnadengeschenk und nichts, was der Beter bewusst herbeiführen, sondern nur mit sich geschehen lassen kann. Gebet ist dann nicht mehr etwas, das der Beter tut, sondern etwas, was er ist, ein bleibender Zustand. Die Mystik nennt diesen Zustand »Gebet des Herzens«. Der Beter ist in diesem Zustand gleichsam als Ganzes lebendiges Gebet. „Selig, wem es gestattet wird, auf dieser obersten Stufe zu verweilen, und sei es nur für kurze Zeit, und der wahrhaft sagen kann: Siehe, ich fühle die Gnade des Herrn.“<sup>37</sup>

**37** *Scala claustralium*, c. 12 (49).