

Diplomarbeit

DAS „Spiritualität“ der Universität Zürich

SCALA DIVINI AMORIS

Stufen zur Gottesliebe

Ein mystischer Weisheitstext aus der Provence

Versuch eines Entwurfes für einen 5-Wochen-Kontemplationskurs  
in meiner Kirchengemeinde mit Texten aus dieser Schrift

Verfasst von Elke Rüegger-Haller, lic.theol.

Wibichstrasse 41, 8037 Zürich

044/361 27 88 oder [elke.rueegger@zh.ref.ch](mailto:elke.rueegger@zh.ref.ch)



# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Einleitung	3
Kursausschreibung	8
Erster Abend (=Start in den Kurs)	10
Unterlagen Kontemplation 2016	13
1.Woche Ich mach mich auf den Weg ...	13
2.Woche Ich mache mich auf den Weg ... und spüre	18
3.Woche Ich bin auf dem Weg ... und rieche	20
4.Woche Ich bin auf dem Weg ... und lausche	23
5.Woche Ich bin auf dem Weg ... und schaue	25
Auswertung des Kurses	28
Literaturliste	30

## Einleitung

„Gott kann nur lieben“<sup>1</sup> - das war die Grundbotschaft von Frère Roger in Taizé. So lautet auch der Titel eines Buches, das von Erfahrungen und Begegnungen erzählt, die sich alle um die Liebe Gottes ranken, die vor allem andern schon immer da war. „Gott kann nur lieben“ - ein Buchtitel und gleichzeitig ein Satz, der mich in seinen Bann zog, immer stärker, je öfter ich mit meinen KonfirmandInnen nach Taizé ins Konflager fuhr. Und das war immerhin 9 Jahre lang so. Als ich 2009 von Schaffhausen (Zwinglikirche) nach Zürich wechselte, schenkte mir die Gemeinde der Zwinglikirche einen kleinen Vorhang - dasselbe Modell wie die grossen Vorhänge der neuen Zwinglikirche, deren Umbau ich als Pfarrerin begleitet hatte - mit der Aufschrift „Gott kann nur lieben. Frère Roger“. Ja - dieser Satz prägte meine Arbeit, und es gab so manchen Gottesdienst, in dem er hörbar wurde. Ich freute mich sehr über dieses Geschenk, das seither am Fenster über meinem Pult hängt und mich so täglich begleitet. Ein wenig durchsichtig ist dieser Vorhang, und die Botschaft „Gott kann nur lieben“ ist eingestanz (siehe Foto auf dem Deckblatt der Arbeit).

Durch diesen Satz hindurch die Welt wahrnehmen - auch meine kleine Welt mit allem, was dazugehörte und bis heute dazugehört und auch in Zukunft dazu gehören wird ... auch mit allem, was schwierig war in meinem Leben (Magersucht, sexueller Missbrauch, zweimal Scheidung, immer wieder der Abbruch von Beziehungen und dazugehörendem Verlassenwerden oder Abbruch von Vertrautem, Konflikte am Arbeitsplatz usw). Und in all das hinein: „Gott kann nur lieben“.

Ein - oder sogar der einzig wichtige - Satz auch für die Begleitung von Menschen, die Schwieriges erlebt haben und mir in meiner Arbeit als Gemeindepfarrerin begegnen: „Gott kann nur lieben“.

Dieser kleine Satz ist nicht nur eine Herausforderung, die mich seit Jahren umtreibt, sondern mich immer wieder auch auf neue Wege lockt. Viele Jahre waren es die ignatianischen Exerzitien des Ignatius, die mich in ihren Bann zogen. «Gott in allem suchen und finden» ist das Hauptanliegen der ignatianischen Exerzitien, und das „den Schauplatz bereiten“ mit biblischen Geschichten und dort erleben, wie Jesus auch heute noch Menschen berührt und heilt, das faszinierte mich. Ich habe auch selber viel Heilendes erlebt auf diesem Weg<sup>2</sup>. Immer stärker wurde dann meine Sehnsucht nach „weniger“ (auch

---

<sup>1</sup> Vgl. Frère Roger. 2002. Gott kann nur lieben. Erfahrungen und Begegnungen. Freiburg im Breisgau: Herder

<sup>2</sup> Vgl. Rüeegger-Haller, Elke. Aufstehen und heilen. Missbrauch und Exerzitien. 2009. In *Ignatianische Impulse* 35. Würzburg: Echter

weniger Bibeltexte) und „langsamer“, und ich begann, mich für Kontemplation zu interessieren und sie auch zu praktizieren.

Der kleine Satz „Gott kann nur lieben“ blieb und bleibt als Herausforderung.

Und dann begegnete ich - angeregt durch Anemone Eglin in unserem DAS-Ausbildungskurs „Spiritualität“ - einem erst kürzlich entdeckten Text, der „SCALA DIVINI AMORIS“, einem mystischen Weisheitstext aus der Provence aus dem 13. Jahrhundert<sup>3</sup>. Auch hier ist die Liebe die treibende Kraft - „Stufen zur Gottesliebe“ lautet der Titel und beschreibt diese Liebe als Ziel und auch als beflügelnde Kraft auf diesem Weg. „Die Liebe macht alle Dinge schmackhaft. Sie ist nicht allein das Ziel, sondern selbst der Weg.“<sup>4</sup>

Oder „was den Menschen paralyisiert, ist nicht fehlende Erkenntnis. Es ist ein Mangel an Liebe.“<sup>5</sup>

Ungewohnte Worte in einer Kirche, die sehr oft mehr auf Moral und Erfüllung des Willens Gottes setzte (und bis heute oft setzt) als auf Liebe. Sinnlichkeit war (und ist noch immer) verpönt, gehörte ins Reich der Verführungen - vor allem durch die Frau, Eva lässt grüssen. Jesus Sirach (eine apokryphe Schrift, die nur Teil der katholischen Bibel ist, nicht der reformierten Zwingliübersetzung!) schreibt, in der Übersetzung der Bibel in gerechter Sprache: „Von einer Ehefrau stammt der Anfang der Schuld, und ihretwegen sterben wir alle.“<sup>6</sup> In der Einheitsübersetzung lautet der Satz so: „Von einer Frau nahm die Sünde ihren Anfang, ihretwegen müssen wir alle sterben.“<sup>7</sup> Frau und Sinnlichkeit - das gehörte lange zusammen. Eva, die den Mann verführte und bis heute verführt. Deshalb ist Sinnlichkeit ambivalent, lieber zu meiden, um dieser Gefahr der Verführung zu entgehen.

Simon Peng-Keller weist in seiner Einführung in die *Scala* darauf hin, dass vor der *Scala* eine christliche Tradition herrschte (und ich füge bei, noch immer an vielen Orten herrscht), die durch eine Wende nach innen geprägt war: Diese Wende nach innen bedeutete „die Befreiung von sozialen und materiellen Zwängen. Sie ermöglichte vertiefte Selbsterkenntnis.“<sup>8</sup> Das war eigentlich eine gute Sache, nur: Diese Wende nach innen brachte auch eine Einseitigkeit, denn „die Faszination für die sich langsam eröffnende Innenwelt liess die sinnliche Wirklichkeit zur Scheinwelt verblassen.“<sup>9</sup> Mehr noch, es führte auch mit zu der

---

<sup>3</sup>Scala divini amoris – Stufen zur Gottesliebe. Ein mystischer Weisheitstext aus der Provence Peng-Keller, Simon. Hrsg. 2013. Wenn ich den Text der Scala selbst meine, ist das in dieser Arbeit kursiv als *scala* angegeben. Bei Kommentar und Hinführung steht der Name des Herausgebers Peng-Keller, im Folgenden nur als Peng aufgeführt

<sup>4</sup> Peng, Kommentar 78

<sup>5</sup> Peng, Kommentar 78

<sup>6</sup> Bibel in gerechter Sprache. Sirach 25,24

<sup>7</sup> Einheitsübersetzung. Sirach 25,24

<sup>8</sup> Peng, Kommentar 61f

<sup>9</sup> Peng, Kommentar 62

oben beschriebenen Abwertung der Sinnlichkeit und half - so zumindest mein Eindruck -, die Abwertung der Frau (als Verführerin in der Nachfolge der Eva) aufrechtzuerhalten.

Eine neue Form der Einkehr tut not - und dabei kann die *Scala* entscheidend mithelfen: „Die *Scala* bietet ein einzigartiges Angebot, die kindliche Sinnen - und Weltfreude neu zu erwecken und die Ressourcen staunender Wahrnehmung zu erschliessen. Die Wegstufen, die sie vorzeichnet, führen zusammen, was sich uns biografisch nacheinander erschliesst. Sie verbindet die Wende nach innen mit einer neuen Wende nach aussen. Indem sie Sinn und Sinnlichkeit, Spirituelles und Sinnliches miteinander verknüpft, weist die *Scala* Wege zu einer erdverbundenen und vitalisierenden Spiritualität. Sie lässt uns das sinnliche Wahrnehmen als Tor entdecken, das aus der Enge des Selbst in eine Wirklichkeit hineinführt, die uns übersteigt und die das gleiche Geheimnis in sich birgt, das wir selbst in uns tragen.“<sup>10</sup>

Wenn ich das lese und höre, fällt mir die Schöpfungsgeschichte ein, wie sie in Genesis 1 und 2 erzählt wird. Die einzelnen Schöpfungstage gipfeln immer wieder in der Aussage: „Und Gott sah: Ja, es war gut.“<sup>11</sup> Und nach der Erschaffung des Menschen, dem Abschluss, lesen wir: „Und Gott sah alles, was Gott gemacht hatte: Sieh hin, es ist sehr gut.“<sup>12</sup> Ist das nicht auch eine Einladung, einzustimmen in das „sehr gut“ Gottes und ins Staunen zu kommen?

Mit dem Satz „Gott kann nur lieben“ beschäftigte mich immer auch die Frage, wie wir schwierige, schmerzhaft Erfahrungen in unserem Leben so integrieren können, dass wir mit ihnen und trotz ihnen leben können, lieben (lernen können) und eine erdverbundene und vitalisierende Spiritualität entdecken und leben können. Ich denke dabei auch an Frauen aus meiner Begleitpraxis, die sexuell missbraucht wurden und deshalb Sinnlichkeit als „besetzt“ erleben, besetzt von schwierigen, schmerzhaften Erfahrungen. Statt Sinnlichkeit zu erleben, erleben sie oft Lähmung ... eine Unfähigkeit, zu fühlen und auch entsprechend zu reagieren. Oft haben sie sich diese Schutzmechanismen zulegen müssen, die zum Überleben geholfen haben. Sinnlichkeit ist deshalb „besetzt“ von übergriffigen und übergreifenden Erfahrungen und Verletzungen. Vieles lässt sich hier nur andeuten.<sup>13</sup>

Aber auch sie möchte ich im Blick haben, wenn ich im folgenden Wege suche, um Sinnlichkeit einzuüben. Auch für sie möchte ich Übungsmöglichkeiten finden, um Sinnlichkeit wieder entdecken zu können. Für sie und auch für mich, weil ich diese Überlebensrealität selber auch kenne. Was wir brauchen: Achtsamkeit für das, was ist - neben dem bedrohlichen ist auch das, „dass Gott so mächtig und so gross ist, dass alle Geschöpfe in ihm sind. Und er ist so einfach und so subtil,

---

<sup>10</sup> Peng, Kommentar 63

<sup>11</sup> Gen 1, 9.12.18.21.25 (Bibel in gerechter Sprache)

<sup>12</sup> Gen 1, 31 (Bibel in gerechter Sprache)

<sup>13</sup> Vgl. mehr dazu auch in Rüegger-Haller. Aufstehen und heilen

dass er in allen Kreaturen näher und (in allen) tiefer ist, als es jedes Geschöpf von sich aus ist.“<sup>14</sup>

Schmecken, spüren, riechen, lauschen, schauen - dazu will diese Schrift locken, um die Liebe Gottes zu entdecken, die in allem ist, Weg und Ziel.

„Die ‚Leiter der Liebe‘ führt nicht aus der Welt hinaus, sondern in sie hinein.“<sup>15</sup>

Diese Leiter der Liebe leitet zu einem Perspektivenwechsel an. „Sie lädt uns ein, die sinnlich zugängliche Wirklichkeit, in der wir uns wie Fische im Meer bewegen, einmal anders und neu wahrzunehmen. Sie benutzt dazu das Mittel der poetischen Überzeichnung und Neubeschreibung. Auf diese Weise öffnet sie die Augen für das, was wir meist übersehen: die Präsenz Gottes in allem - als geheimnisvolle Gegenwart, die alles ‚süß‘ macht. Wir nehmen sie nur wahr, wenn wir uns auf sie einlassen, uns ihrer verwandelnden Kraft aussetzen. Unsere Sinne müssen sich für neue Qualitäten öffnen. Nur in geduldigem Verkosten, Ertasten und Lauschen zeigt sich, dass Gott so einfach und subtil ist, >>dass er in allen Kreaturen näher und tiefer ist, als es jedes Geschöpf von sich aus ist<<(Prolog)“<sup>16</sup>. Manchmal ist es für uns Menschen des 21. Jahrhunderts gar nicht so einfach, uns auf die bisweilen ungewohnten und „wunderlichen Aussagen“ dieser Schrift aus der Provence einzulassen. So manches Mal werden da Erkenntnisse dazwischenkommen, die andere Botschaften uns zuflüstern („neben dem Staunen denke doch auch an die Umweltzerstörung“ ... „wir müssen doch endlich uns einsetzen mit allen Kräften und können uns das nicht leisten, einfach zu meditieren und nichts zu tun“ usw.). Deshalb ist es wohl hilfreich, sich von Simon Peng-Keller daran erinnern zu lassen, dass die *Scala* „weniger zum Nachdenken anregen“<sup>17</sup>, sondern eher „ein neues und frisches Wahrnehmen“<sup>18</sup> wecken möchte. Neuen Geschmack am Leben wecken, das will die *Scala* - alles andere (auch das neue Handeln) kommt dann schon, das geht gar nicht anders. Zur *Scala* gehört auch eine theologische Unbekümmertheit, die versucht, die theologische und spirituelle Tradition zu verflüssigen und zu verlebendigen. „Entgegen der verbreiteten Tendenz, den mystischen Aufstiegsweg als Weg der Entsinnlichung zu verstehen, sieht die *Scala* in der Sinnlichkeit des Menschen nicht ein Hindernis, sondern ein geeignetes Therapeutikum gegen die Wahrnehmungsschwäche, die verhindert, dass das menschliche Sein von göttlicher Liebe durchflutet wird.“<sup>19</sup>

Dass das nicht nur einfach ist, wird gleich zu Beginn des Textes verdeutlicht. Die Schreiberin bzw. der Schreiber - wir wissen nicht, wer es war, auch nicht ob ein Mann oder eine Frau dieses oft vorkommende entschiedene „und nun sage

---

<sup>14</sup> Scala 21

<sup>15</sup> Peng, Kommentar 64

<sup>16</sup> Peng, Vorwort 12

<sup>17</sup> Peng, Vorwort 12

<sup>18</sup> Peng, Vorwort 13

<sup>19</sup> Peng, Vorwort 13

ich<sup>20</sup> geschrieben hat - beginnt im Prolog mit einem Bekenntnis: „Manchmal geschieht es, dass, wenn ich meine Seele bitte, Gott zu lieben, sie mir antwortet, dass sie es nicht vermag. Und ich will ihr vorführen, dass sie auf heuchlerische Weise lügt und sich undankbar äussert.“<sup>21</sup>

Das versucht die *Scala*, indem sie auf diesen Entdeckungsweg der Sinne einlädt. 5 Sinne zu unterscheiden und (neu) zu entdecken, dazu lädt diese Schrift ein:

1. Schmecken
2. Spüren
3. Riechen
4. Lauschen
5. Schauen

Und Peng-Keller schreibt zum Weg der *Scala*: „Der Weg achtsamer Wahrnehmung bringt die Mauern, die die Neinstimme aufgebaut hat, zum Bröckeln. Die göttliche Liebe schafft sich selbst den Weg zum menschlichen Herzen. Die Sinne dienen ihr als Eingangstüren.“<sup>22</sup>

„Das achtsame und geduldige Voranschreiten von einem Sinn zum anderen, von einem Element zum nächsten, ist Ausdruck einer Liebe, die zu unterscheiden weiss und geduldig zu warten vermag.“<sup>23</sup>

„Der Aufstieg geschieht nicht aus eigener Kraft. Er ist kein Sich-Aufschwingen zu einem selbstgesetzten Ziel. Die *Scala* beschreibt das Voranschreiten als sinnliches ›Antwortereignis‹. Auf allen Stufen geht es um ein sich verfeinerndes und intensivierendes Resonanzgeschehen.... Wo Gott in der Welt ankommt, entsteht Neues.“<sup>24</sup>

Es ist alles schon da - wir brauchen es nur noch zu entdecken mit unseren Sinnen. Dazu möchte die *Scala* locken. Und das möchte ich aufnehmen.

Jährlich führe ich in meiner Kirchgemeinde 5-wöchige Kontemplationskurse durch. Angelehnt an die äussere Form der ignatianischen „Exerzitien im Alltag“ treffen wir uns als Gruppe wöchentlich, um das **gemeinsame** Unterwegssein zu erleben. An diesen Abenden erhalten die Teilnehmenden u.a. Unterlagen, um das **alleine** Unterwegssein jeden Tag zuhause zu gestalten. In diesen Unterlagen geht es zum einen darum, zu erklären, ein wenig Überblick und so auch ein wenig Distanz zu ermöglichen. Sie wollen zum andern aber auch Anregungen geben zum Einüben achtsamen Wahrnehmens, das in die Nähe führt und Verbundenheit erleben lässt. Dass vieles ganz massiv reduziert werden muss, auch die vielen Anregungen der *Scala*, ergibt sich aus der Anlage der Arbeit bzw. der

---

<sup>20</sup> Scala, Prolog 21

<sup>21</sup> Scala, Prolog 21

<sup>22</sup> Peng, Kommentar 72

<sup>23</sup> Peng, Kommentar 64f

<sup>24</sup> Peng, Kommentar 65

Beschränktheit des entworfenen Kurses. Nie erstelle ich alle Unterlagen im Voraus, sondern ich lasse die Erfahrungen der einzelnen Wochen einfließen in neue Unterlagen (die Erfahrungen der ersten Woche fließen dann z.B. in die dritte Woche ein usw.). Und ich sage/denke/weiss jetzt schon, dass ich dieses Kurskonzept mit der *Scala* anpassen und erweitern werde in den nächsten Monaten und Jahren. Insofern ist auch diese Arbeit nur „ein erster Schritt“ auf einem Weg von tausend Schritten.

Ich möchte also im Folgenden versuchen, einen solchen 5 -Wochenkurs zu entwerfen, der *Scala* entlang, diesen 5 Sinnes"schulungen". Dabei ist mir sehr bewusst: Das kann nur ein erster Einstieg sein. Ein erster Einstieg, der aber hoffentlich lockt, die Welt der Sinne neu ernst zu nehmen und zu entdecken - gerade in der Spiritualität und im Suchen nach Gott.

Dass dieses Einüben in Sinnlichkeit vielleicht sehr viel mehr Zeit braucht als ich es jetzt in diesen Unterlagen verfolge, ist mir bewusst - das „dialogische Geschehen“ (auch das Tempo des Voranschreitens ist ein solches „dialogisches Geschehen“) eines solchen Kurses kann ich leider nicht in diese Arbeit packen. Sie bleibt deshalb eine wenig eine „Notlösung“, die mich nicht ganz zufriedenstellt. Und gegen Ende des Kursentwurfes hier werden deshalb auch die Angaben zu Tagesanregungen spärlicher, und oft habe ich nur noch versucht, Textausschnitte aus der *Scala* reden zu lassen. Das schien mir angemessener.

Ein Gedicht von Hilde Domin drückt etwas von der Haltung aus, die auch in diesem Suchen hilfreich ist:

## NICHT MÜDE WERDEN

Nicht müde werden  
sondern dem Wunder  
leise  
wie einem Vogel  
die Hand hinhalten.

Hilde Domin<sup>25</sup>

## Kursausschreibung

Ein Kurs beginnt mit der Ausschreibung - bei uns geschieht das in der Kirchenzeitung „reformiert“, die 14-täglich erscheint und neben dem allgemeinen Teil, der für mehrere Kantonalkirchen gleichzeitig gilt, auch noch sogenannte

---

<sup>25</sup> Domin, Hilde. Sämtliche Gedichte. 142



„Gemeindeseiten“ enthält. Meine Frage ist jedes Mal: Wie kann ich so einladen, dass ein wenig von dem deutlich wird, was wir da zusammen machen?

Die diesjährige Ausschreibung:

\*\*\*

## Kontemplation im Advent

Auch in diesem Jahr laden wir in der Adventszeit dazu ein, gemeinsam und alleine der Stille Raum zu geben - gerade dann, wenn eher Betrieb und Hektik der Vorweihnachts- und Weihnachtszeit uns überfällt. Begleitet werden uns kleine Textausschnitte aus einer Schrift, die im 13. Jahrhundert geschrieben wurde in der Provence, aber erst im 21. Jahrhundert entdeckt wurde und uns einen Weg zu Gott und seiner Liebe zeigt, der die Sinnlichkeit (unsere Sinne) ernst nimmt. An Weihnachten feiern wir ja die Geburt Gottes in diesem Säugling Jesu (und eine Geburt ist eine körperlich-sinnliche Erfahrung) - also passende Texte zur Vorweihnachtszeit.

**Gemeinsam** treffen wir uns jeweils am Montagabend 19.00 - 20.00 Uhr in der Kirche Letten, Imfeldstr. 51, 8037 Zürich - an folgenden Daten: 28.11./5.12./12.12./19.12.2016 und am 2.1.2017. Dort gibt's dann jeweils Anregungen (schriftlich abgegeben) für die folgende Woche, um zuhause **alleine** in die Stille zu finden. Gemeinsam und alleine - beides gehört zusammen und ergänzt sich, das werden Sie auch erfahren wenn Sie sich darauf einlassen.

Interesse? Mehr Infos gibt's bei Pfrn. Elke Rüegger-Haller, die diesen Kurs leitet. Sie ist ausgebildete Kontemplationsleiterin.

Der Kurs ist gratis. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Regelmässige Teilnahme ist vor allem für Sie als Teilnehmende von grossem Vorteil. Sie erleichtern die Planung, wenn Sie sich für eine Teilnahme anmelden bis zum 23.11.2016 an Pfrn. Elke Rüegger-Haller, elke.ruegger@zh.ref.ch oder 044 361 27 88

\*\*\*

An Interessierte und ehemalige TeilnehmerInnen verschicke ich noch einen (kürzeren) Flyer - auch in unseren Schaukästen hängt der Flyer.

Erfahrungsgemäss werden 6-10 Menschen sich anmelden oder zum Teil auch unangemeldet kommen, oft Menschen, die schon mehrere Jahre kommen. Die, die kommen, sagen, sie haben wenig Zeit, aber trotzdem spüren sie, dass ihnen „das“ guttut. Es ist eine konfessionell gemischte Gruppe (aus meiner eigenen Kirchgemeinde, der katholischen Pfarrei im Quartier und manchmal auch

Menschen von „woandersher“, bisweilen auch noch Menschen, die „nur“ per Mail mitmachen und die Unterlagen erhalten und dann im Laufe des Kurses sich für ein Begleitgespräch melden).

Früher gab es - jeweils ca. 2 Wochen vor Beginn der „Exerzitien im Alltag“ - einen Infoabend, aber der wurde kaum genutzt. Also ist der erste Abend auch ein wenig Einführung in den ganzen Kurs geworden.

In der Adventszeit und in der Fastenzeit gibt es dieses Angebot - jeweils über fünf Wochen. In der Zeit zwischen Mai und November suchen wir nach Möglichkeiten, dranzubleiben durch regelmässige Treffen, in denen wir zusammen still sind.

Wir treffen uns grundsätzlich im Kirchenraum, nicht in einem Nebenraum. Das ist ein bewusster Entscheid von mir, weil ich davon überzeugt bin, dass die Präsenz von „Stillezeiten“ und meditierenden Gruppen in unseren Kirchenräumen ganz wichtig ist! Die Stühle stehen im Kreis, Meditationsbänkli stehen neben den Stühlen für die, die ein Bänkli nutzen möchten.

## **Erster Abend (= Start in den Kurs)**

Inhaltsteile, deren Reihenfolge noch offen ist:

Im Kirchenraum läuft meditative Musik. Ich begrüsse vor der Türe des Kirchenraumes alle einzeln und bitte sie, schweigend in den Raum zu gehen.

Begrüssung - wenige Sätze zu dem, was wir machen in den nächsten Wochen und dann

eine kurze Vorstellungsrunde.

Dazu bitte ich alle, sich etwas aus der Mitte auszuwählen, zu nehmen, zu essen und den Geschmack ein wenig nachwirken zu lassen (in der Mitte liegen verschiedene Fruchtteile - mit Zahnstochern bespickt - : Orangenschnitze, Clemenentinschnitze, Apfelschnitze, Weinbeeren, Bananenrädchen, vielleicht auch Mandeln und Walnüsse usw.).

Zur Vorstellungsrunde ist dann jede/r eingeladen, den Namen zu sagen, vielleicht warum genau diese Frucht und noch etwas zum Geschmack, der spürbar/schmeckbar wurde - das greifen wir später nochmals auf.

Überleitung zur *Scala* und ihrem Weg, über die Sinnlichkeit zu Gott zu finden. Ein wenig zur *Scala* allgemein (alte Schrift um 1300 aus der Provence in provenzalisch geschrieben, erst kürzlich entdeckt und übersetzt).

Stichworte: Faszinierend, wie sie die Sinnlichkeit ernst nimmt und den Weg zu Gott als Weg der Liebe beschreibt, der das Entdecken der Sinne einübt, das achtsame Wahrnehmen dessen was ist, und so Gott findet in allem). Die *Scala* kennt 5 Sinne: Schmecken, Spüren, Riechen, Lauschen, Schauen.

Dann teile ich die Blätter für die erste Übungswoche aus (die gibt es dann auch für jede folgende Woche) - auf dem jeweiligen Deckblatt steht ein Zitat aus der *Scala* oder einer anderen Quelle.

Dieses Deckblatt der ersten Woche schauen wir gemeinsam an - als Einführung in das, was wir die nächsten Wochen gemeinsam und je alleine versuchen und üben wollen.

### Deckblatt 1. Woche:

„Kaum nehmen wir etwas wahr, fallen wir sofort ins Denken, Überlegen, Erwägen, Beurteilen und oft ins Grübeln. Das Ende dieser Überlegungen ist meistens, dass wir mit vielem nicht einverstanden sind und alles verändern wollen. Damit taucht in uns der <<grosse Macher>> auf, der in hektische Überaktivität fällt. Die Wahrnehmung kommt zu kurz. Doch es ist die Wahrnehmung, die letztendlich zu Gott führt... In der Wahrnehmung bleiben, heisst auch in der Gegenwart bleiben. In die Vergangenheit und in die Zukunft versetzen wir uns durch Gedanken und Wünsche ... Gott ist durch die Gegenwart zugänglich... Die ständige Aufmerksamkeit auf die Gegenwart wird uns in die Gegenwart Gottes führen ... Wir sind eingeladen, vorläufig das Denken und Tun loszulassen, um uns der Wahrnehmung zuzuwenden ... Wir brauchen nichts zu erreichen ... Alles was da ist, darf da sein. Wir brauchen nichts zu ändern. Wir lassen alles so stehen, wie es ist.“<sup>26</sup>

Nur dieses Zitat steht auf dem Deckblatt - ich führe noch ein wenig aus... ungefähr so:

Die erste Woche will uns Hilfestellung geben, diesen Aktivismus ein wenig loszulassen, der uns in den Fängen hat (gerade in der Vorweihnachtszeit, wo noch so vieles zu erledigen ist).

Und sie will uns auch - in der zweiten Hälfte der ersten Woche - einen ersten Zugang zum „Schmecken“ ermöglichen. Wir haben bei der Vorstellungsrunde schon ein wenig damit begonnen - die weiteren Sinne Spüren, Riechen, Lauschen, Schauen folgen in den weiteren Wochen.

---

<sup>26</sup> Jalics, Franz. Kontemplative Exerzitien. 35-39

**Unterlagen zum 1. Tag** zusammen anschauen und erläutern und so auch eine kurze Einführung geben in das, was jedes zuhause alleine machen kann.

Wichtig zu betonen: Der bewusste Anfang (Stillwerden), verschiedene Möglichkeiten vorstellen wie Körpergebet oder bewusstes Atmen, und das bewusste Abschliessen (Abschluss) mit einer Gebärde z.B.

Ablauf der Stille (Stillwerden, Anregung und Abschluss) - ich empfehle, den Wecker zu stellen auf max. 25 Minuten, sitzenbleiben auch wenn „nichts geschieht“ (vermeintlich).

Hilfreich ist auch, immer zur selben Zeit sich Zeit zu nehmen - wenn möglich am selben Ort und

Störungen ausschalten

Art des Sitzens klären - kann auf einem Stuhl sein oder einem Meditationsbänkli (kann mann/frau ausprobieren), Kissen einsetzen, muss einigermaßen bequem sein, wichtig ist sich gut einzurichten

Tagebuch zu schreiben kann hilfreich sein

Einrichtung der „stille Ecke“: Kann eine Kerze sein, eine Blume, oder ganz bewusst nichts

Erwähnung, dass die *Scala* alle 4 Elemente „durchgeht“: Erde, Wasser, Luft, Feuer - dass das auf den Blättern aber nur auszugsweise so sein wird, weil in fünf Wochen nur ein kleiner Einblick in dieses grossartige Ganze möglich ist.

Die *Scala* redet von Stufen, aber der Weg ist nicht linear eine Stufe nach der andern - eher eine Spirale, die sich dreht und immer wieder an den gleichen Themen vorbeikommt und viel viel Zeit braucht, bis wir vom „Habenmodus“ (und Machen- und Denken- und Handelnwollen und alles-recht-machen-wollen) zum „Seinmodus“ gelangen, zum einfach da sein, lassen was ist, wahrnehmen, ja sagen lernen. Erst dann öffnen sich unsere Sinne für all die „Süsse“, die die *Scala* beschreibt.

Es ist ein jahrelanger Weg, vielleicht ein Leben lang, aber ein (mich) faszinierender Weg!

(Gedanken, die ich je nach TeilnehmerInnen am Kurs sage oder auch nicht. Vieles geschieht auch intuitiv, situationsbedingt - das lässt sich hier kaum darstellen = Grenze dieser Arbeit).

Möglichkeit für Rückfragen - immer wieder auch zwischendurch.

Und dann sitzen wir, wie jeden gemeinsamen Abend, noch zusammen - auf Stühlen oder Bänkli - mit einem der Blätter der folgenden Woche - am ersten Abend Blatt 2: JA atmen.

Die Blätter der ersten Woche (1.Tag vollständig, die folgenden abgekürzt):

\*\*\*

## **Unterlagen Kontemplation Advent 2016**

### **1. Woche - Ich mache mich auf den Weg ...**

1. Tag „ganz da sein“ - achtsam sein/werden

#### **Stillwerden**

Ich nehme mir Zeit. Ich suche meinen Ort auf, wo ich ungestört bin.

Ich nehme eine Körperhaltung ein, die mir hilft, ganz da zu sein.

Ich mache meine Eröffnungsgeste (z.B. mich verneigen).

Ich nehme meinen Atem wahr und komme so ganz zum Lebendigen in mir.

#### **Tagesbesinnung**

Eine **Übung als Vorschlag** (alles durchlesen, ehe ich anfangen):

Ich versuche, in der Zeit der Stille ganz da zu sein im Jetzt, versuche meinem Atem zu folgen beim Ein- und Ausatmen, atme bewusst, mal tief, mal kürzer ... gehe dann mit der Aufmerksamkeit zu den Auflageflächen auf Boden und Stuhl und spüre sie ... alle Körperteile bewusst wahrnehmen und spüren ... einfach nur da sein, und wenn die Gedanken spazieren gehen: Sie liebevoll wieder zurückholen mit bewusstem Achten auf den Atem: Einatmen und ausatmen.

#### **Abschluss**

Ich setze der Besinnungszeit ein bewusstes Ende durch eine Geste meiner Wahl

#### **Anregung für den Tag**

Ich versuche, im Laufe des Tages immer wieder zu meinem Atem zurückzukommen, da zu sein, ganz - bei dem, was ich gerade tue.

\*\*\*

2.Tag JA

#### **Tagesbesinnung**

Eine **Übung als Vorschlag** (alles durchlesen, ehe ich anfangen):

Ich lege ein kleines Wort in mein Ausatmen: JA

Dasein und JA atmen

JA ist einerseits Ausdruck von seinlassen - ja sagen zu dem, was ist und andererseits die Abkürzung des hebräischen Gottesnamens JAHWE ( einige Übersetzungsmöglichkeiten wären „Ich bin da“- „Ich bin da, wo du bist“ - „Ich bin ein Unterwegsgott“ ... )

Und als Anregung **für den Tag**: Ich versuche, im Laufe des Tages immer wieder zu meinem Atem zurückzukommen, zum JA ... auch wenns nur kurze Momente sind: JA

\*\*\*

### 3. Tag Schmecken - Erde

#### **Tagesbesinnung**

„Süsse“ findet die *Scala* in allem. „Süsse“ - in damaliger Zeit war Zucker ein Luxusprodukt, Ausdruck von Überfluss. Die *Scala* lädt ein zum Verkosten dieser „Süsse“ in allem.

Textausschnitt aus der *Scala*: „Jetzt lasst uns zunächst die Erde betrachten. Ich sage, dass es in der Erde höchste Süßigkeit zu kosten gibt. Denn aus der Erde entspriessen die Kräuter, und aus den Kräutern entspriessen die Blüten, und aus den Blüten tropft der Honig.

Und aus der Erde entspriessen Bäume und aus den Bäumen die Früchte, die so süß sind...“<sup>27</sup>

Ich lese den Text ein zweites Mal ... an welchem der Bilder bleibe ich hängen? (Kräuter, Honig, Früchte...?)

Ich nehme dieses Bild in die Stille und lasse es zu mir reden ...

**Anregung für den Tag**: Wenn ich heute eine Frucht esse oder Honig schmecke oder Kräuter, versuche ich, diese „Süsse“, diese Vielfalt, wahr zu nehmen ... einfach zu schmecken... als Liebesgruss Gottes an mich

Immer wieder ... und nicht nur heute ...

\*\*\*

### 4. Tag Schmecken - Wasser

#### **Tagesbesinnung - ein Glas Wasser mitnehmen**

„Süsse“ findet die *Scala* in allem, in allen 4 Elementen, also auch im Wasser. „Süsse“ - zur Erinnerung: in damaliger Zeit war Zucker ein Luxusprodukt, Ausdruck von Überfluss. Die *Scala* lädt ein zum Verkosten dieser „Süsse“:

---

<sup>27</sup> Scala 24

„Daraufhin sage ich, dass es im Wasser grosse Süssigkeit gibt... Es verhält sich wohl so, dass die Quelle süss war, von der die Schrift spricht, wenn sie sagt, dass eine Quelle aus dem Ort der Freude entspringt, um das Paradies zu bewässern. (Gen 2,10).“<sup>28</sup>

Gen 2,10 steht: „Ein Strom geht aus von Eden, um den Garten zu bewässern.“

Wasser ist nötig, um all das wachsen zu lassen, von dem wir gestern lasen (Früchte, Bäume, Kräuter)

Ich hole mein Wasserglas und trinke in ganz kleinen Schlücken dieses Wasser ... schmecke... versuche, diese „Süsse“ zu schmecken ... diese Lebenskraft ...

**Anregung für den Tag:** Wenn ich heute Wasser trinke, versuche ich jedesmal, bewusst „diese „Süsse“, diese Vielfalt, wahr zu nehmen ... einfach zu schmecken... als Liebesgruss Gottes an mich.

Auch die Übung von gestern mit den Früchten, Kräutern, Bäumen darf weitergehen ... vielleicht auch auf einem Spaziergang.

Wahrnehmen, aufmerksam werden braucht Übung, Zeit, Wiederholung ... Immer wieder, jeden Tag neu, als Einladung, nicht als Druck!

\*\*\*

## 5. Tag Schmecken - Luft

**Tagesbesinnung - ein Spaziergang** (nachdem ich gelesen habe was hier steht)

„Süsse“ findet die *Scala* in allem, in allen 4 Elementen, also auch in der Luft:

„Daraufhin sage ich, dass es in der Luft grosse Süssigkeit gibt. Denn der Tau ist nichts anderes als Luft, die sich in Wasser verwandelt. Und es ist ganz offensichtlich, dass unsere Körper und das Gras und die Blumen, die am Tag trocknen und bitter werden durch die Wärme der Sonne, in der Nacht ihre Süssigkeit und ihre Kraft zurückgewinnen durch die Süssigkeit des Taus.“<sup>29</sup>

Im Sommer erleben wir Tau, jetzt eher Nebel oder Eis oder Schnee, Wind, Sturm. Ich ziehe mich angemessen an und gehe „an die Luft“, raus aus der stillen Ecke. Ich versuche, die Luft zu spüren, die Erfrischung, die sie bringt. Ich atme tief ein und aus ... spüre den Wind, die Bewegung der Luft ...

---

<sup>28</sup> Scala 25

<sup>29</sup> Scala 26

**Anregung für den Tag:** Die Luft ist immer da ... als Liebesgruss Gottes an mich - erfrischend, neues Leben ermöglichend ... ich erinnere mich daran, versuche das wahrzunehmen, immer wieder neu.

\*\*\*

## 6. Tag Schmecken - Feuer

### Tagesbesinnung

„Süsse“ findet die *Scala* in allem, in allen 4 Elementen, also auch im Feuer:

„Und danach sage ich, dass im Feuer grosse Süssigkeit ist. Denn wir nehmen ganz offensichtlich wahr, dass der Brotteig, das Gemüse und die anderen Lebensmittel, die in rohem Zustand bitter sind, sich durch die Wärme des Feuers in Wohlgeschmack verwandeln. Und wir beobachten, dass doch die Früchte nicht reif würden noch zur Süssigkeit kämen, wenn es nicht die Wärme der Sonne gäbe, die die Natur des Feuers stärkt, das in den Früchten ist.“<sup>30</sup>

Feuer, das verwandelt, schmackhaft macht ...

Ich lese den Text ein zweites Mal, nehme mir dann ein Bild aus den vielen heraus und bewege es ...

**Anregung für den Tag:** Ich versuche heute, diese Verwandlung zu schmecken ... beim Kochen, Backen oder Essen einer Frucht ...

Bewusst wahrnehmend ...

\*\*\*

## 2. Woche

### Gemeinsames Treffen zu Beginn der zweiten Woche

Beginn auch an den zukünftigen Abend so: Begrüssung draussen, im Kirchenraum ist es still

Im Kirchenraum nach der Begrüssung eine „Anhörrunde“. „Anhörrunde“ heisst: Wer mag, kann gerne etwas einbringen aus der vergangenen Woche: Eine Entdeckung, die hilfreich war, ein Problem, das blockiert, oder einfach etwas, was sie/er teilen möchte mit den anderen Unterwegsseienden.

„Anhörrunde“ heisst, wir hören an - es wird nicht diskutiert, es werden keine Ratschläge erteilt, es geht einfach um zuhören und mitteilen. Dieses Teilen macht oft Mut für den eigenen Weg, wenn mann oder frau entdeckt, dass ja der/die andere auch so denkt oder erlebt oder sucht. Manchmal entdeckt

---

<sup>30</sup> Scala 26



jemand auch in dem, was gesagt wird, etwas Hilfreiches für sich selbst. Und dieses **gemeinsam-unterwegs-sein** ermutigt auch zum Selber-Dranbleiben.

In einer zweiten Runde können dann auch noch Fragen beantwortet werden (wenn nötig).

„Anhörrunde“ ist eine Möglichkeit, sich mitzuteilen, aber kein Muss. Und es gibt auch Themen, die gehören eher in ein Einzelgespräch, nicht in eine Runde. Und manche schweigen auch gerne und hören zu. Das Angebot für Einzel-Begleitgespräche mache ich ebenfalls immer wieder.

Nach dieser Anhörrunde (die auch eine gute und wichtige Rückmeldung bringt auf das, was in den Unterlagen stand - kann ich dann in der übernächsten Woche aufnehmen) hören wir ein Musikstück oder singen ein ruhiges Taizélied, dann sitzen wir zusammen noch - der gesamte Abend dauert ca. eine Stunde.

Auch die weiteren gemeinsamen Abende sind so strukturiert, deshalb verzichte ich hier auf die Darstellung jedes einzelnen Abends. Beim Abschlussabend kommt noch die Runde dazu: „Wie geht es weiter?“ Wir sammeln Bedürfnisse und schauen, was sich umsetzen lässt. Mein Wunsch wäre, dieses Hineinwachsen ins Wahrnehmen und in Sinnlichkeit-Einüben über einen längeren Zeitraum anbieten zu können, denn ich merke, dass das in fünf Wochen nur sehr rudimentär möglich ist. So hätten dann auch einzelne und längere Passagen aus der *Scala* längere Zeit zum Bedenken Platz.

Und sehr gerne möchte ich auch (m)ein Modell durch Rückmeldungen korrigieren und anpassen, auch neuschreiben wo nötig.

Jetzt im Formulieren der Blätter fehlen mir die Rückmeldungen der Teilnehmenden. Manches ist deshalb empfinde ich sie eher „abgehoben“ und sehr theoretisch.

Trotzdem: Skizze der weiteren Wochen:

Nach der Anhörrunde an den gemeinsamen Abenden werden jeweils die Blätter für die folgende Woche verteilt und kurz angeschaut. Zuerst das Zitat des Deckblatts:

## **Deckblatt 2. Woche**

„Verborgen ist die Süßigkeit Gottes inmitten der Erde, im Wasser, in der Luft und im Feuer. Und inmitten der Süßigkeit der Geschöpfe ist sie verborgen und eingeschlossen.

O weh, so gelähmt und so schwach ist meine Seele, dass diese Süßigkeit jeden Tag durch den Mund geht und sie deren Geschmack nicht wahrnimmt.

Und sicher liegt das nicht am Mangel an Erkenntnis, sondern am Mangel der Liebe, die alle Dinge schmackhaft und ergötzlich macht. Denn im Geschmack der Dinge finden und kosten die Geschöpfe die Süssigkeit Gottes.

Dies ist die erste Stufe, die erforderlich ist zum Aufstieg der Seele, wenn sie in den Palast der Liebe eintreten will: dass sie nämlich in der Süssigkeit aller Geschöpfe die grosse Süssigkeit Gottes finden und empfinden möge. Gewiss, meine Seele hat diese Stufe nicht erklommen."<sup>31</sup>

Ich erkläre vielleicht noch (je nach Gruppe), dass die Liebe (nach der *Scala*) den Geschmack süss macht. Liebe ist ja nicht nur das Ziel, sondern auch die Kraft, die den Weg möglich macht. Auch Bitteres kann durch die Liebe in Süsse verwandelt werden, Süsse verstanden als Kostbares, Rares, Spezielles. Vielleicht ist es immer wieder nötig, dieses Verständnis von „süß“ in der *Scala* zu erklären, weil wir das Wort für gewöhnlich in engerem Bedeutungsrahmen benutzen und verstehen.

Der Obertitel der 1. Woche war: Ich mache mich auf den Weg ... und schmecke

## **2. Woche - Ich mache mich auf den Weg ... und spüre**

Hier die Themenblätter der 2. Woche

### 1. Tag Spüren - Erde

- Textausschnitt aus der *Scala*: „Und danach sage ich, dass es in der Erde grosse Sanfttheit des Berührens gibt. Denn unsere Körper, die so sanft zu berühren sind, kommen aus der Erde ... Und ich versichere, dass keine Sache sanft zu berühren ist, es sei denn dadurch, dass die Sanfttheit Gottes darin ist, die sich in aller Sanfttheit befindet, die einem Geschöpf innewohnt.“<sup>32</sup>

Tagesbesinnung:

Wenn ich sitze und meine Hände auf die Oberschenkel lege, berühre ich meine Oberschenkel. Ich gehe dieser Berührung nach ... spüre ihr nach und versuche, die Sanfttheit Gottes in meiner Berührung zu spüren.

**Tagesanregung:** Der Gedanke, dass die Sanfttheit Gottes in allem ist und wir deshalb Sachen sanft berühren können, will uns begleiten durch den ganzen Tag. Wenn wir etwas berühren, wenn wir jemanden umarmen (wir umarmen und küssen uns ja häufig beim Begrüssen), können wir versuchen, genau das gegenwärtig zu tun, spürend und versuchend, die Sanfttheit Gottes in dieser Berührung zu spüren.

---

<sup>31</sup> *Scala* 27.28

<sup>32</sup> *Scala* 29

## 2. Tag Spüren - Wasser

Textausschnitt aus der *Scala*: "Daraufhin sage ich, dass das Wasser weich und sanft zu berühren ist. Und deshalb badet der Mensch gerne darin. Und auch die Fische vergnügen sich sehr in der sanften Berührung des Wassers...."<sup>33</sup>

Tagesbesinnung und **Anregung**:

Wenn ich dusche oder bade, spüre ich der sanften Berührung des Wassers nach. Auch beim Händewaschen geht das. Wasser, das sanft berührt - in der sanften Berührung des Wassers können wir Gottes Sanfttheit nachspüren und so Gott entdecken in dem, was ist.

Händewaschen als Zeit der Stille entdecken, des ganz gegenwärtig Seins ...

## 3. Tag Spüren - Luft

Textausschnitt aus der *Scala*: „Danach sage ich, dass die Luft höchst sanft zu berühren ist. Und deshalb geht man gerne, um sich zu vergnügen, auf die Hügel und in die Berge. Denn ein grosses Vergnügen ist es, die Reinheit der Luft zu fühlen, obwohl man sie wegen ihrer Zartheit nicht sieht.“<sup>34</sup>

**Tagesanregung** (fertig lesen, ehe ich beginne):

Die Luft berühren und sich von ihr berühren lassen - **dazu gehen wir am besten draussen spazieren** ... einfach so. Ohne Aufgabe, Ziel oder Einkaufszettel, einfach spazieren und die Luft berühren und sich berühren lassen von ihr ... und die Berührung Gottes, die Sanfttheit Gottes spüren lernen in der Berührung durch die Luft.

Und das kann man immer wieder wiederholen, tagsüber und auch nachts.

## 4. Tag Spüren - Feuer

Textausschnitt aus der *Scala*: „Danach sage ich, dass das Feuer in seiner reinen Natur sanft zu berühren ist, obwohl es uns rau und stechend erscheint. Denn jene Rauheit gibt es nur wegen irgendeines irdischen Rauches.

Wir sehen doch, dass das Feuer den Rost und die Rauheit des Goldes und des Silbers entfernt und sie glatt und sanft zu berühren macht....

Denn dieses Feuer belehrt die Seele, sobald es sie berührt. Und sein Berühren ist nichts anderes als Belehren.“<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> Scala 30

<sup>34</sup> Scala 30

<sup>35</sup> Scala 31

**Tagesanregung:** Ich lasse diese Worte nachklingen, lese sie vielleicht ein zweites Mal. Feuer, das sanft berührt und reinigt - belehrt ...  
Kenne ich das, habe ich das schon erlebt? Berührendes und reinigendes Feuer?  
Lässt sich das spüren?

## 5. Tag Spüren - die zweite Stufe zum Palast der Liebe

Textausschnitt aus der *Scala*: „Also müsste meine arme selige Seele die Sanfttheit Gottes finden, die in der Sanfttheit der Geschöpfe ist. Und dies ist die zweite Stufe, auf die die liebenden Seelen hinaufsteigen in den Palast der Liebe: nämlich, wenn sie in aller Sanfttheit, die in einem Geschöpf ist, die Sanfttheit Gottes fühlen...“<sup>36</sup>

**Tagesanregung:** Ich schaue zurück auf diese Woche und erinnere mich, wo es mir gelungen ist, ein wenig dieser Sanfttheit Gottes in seinen Geschöpfen (und in den verschiedenen Elementen) zu spüren.

## 3. Woche Ich bin auf dem Weg ... und rieche

### Deckblatt zur 3. Woche

„Zur Ehre und zum Ruhm der süßen Gottesliebe will ich den Seelen, die sich auf Gottes Liebe verstehen, die grosse Unkenntnis und die grosse Undankbarkeit meiner Seele bekennen - damit sie Gott mehr lieben, als sie zu tun pflegen, und sie Erbarmen haben mögen über meine Seele, die (unseren) Gott nicht lieben will.

Manchmal geschieht es, dass, wenn ich meine Seele bitte, Gott zu lieben, sie mir antwortet, dass sie es nicht vermag. Und ich will ihr vorführen, dass sie auf heuchlerische Weise lügt und sich undankbar äussert.

*Und nun sage ich zu Beginn, um das »Offizium der Liebe« zu begründen, dass Gott so mächtig und so gross ist, dass alle Geschöpfe in ihm sind.*

*Und er ist so einfach und so subtil, dass er in allen Kreaturen näher und (in allen) tiefer ist, als es jedes Geschöpf von sich aus ist.“<sup>37</sup>*

(Anmerkung: Dieser Zitatteil soll auffallen, deshalb kursiv)

## 1. Tag Riechen - Erde

Textausschnitt aus der *Scala*: „Ferner gibt es in der Erde überströmenden Geruch. Denn aus der Erde spriessen die Kräuter, aus denen man die Geruchstoffe in den Salben gewinnt, und aus der Erde kommen die Blüten der

---

<sup>36</sup> Scala 32

<sup>37</sup> Scala 21.22

Früchte, die so stark riechen.

Und ich erkläre, dass der Geruch in ihnen von der grossen Feinheit im Geruch der Gewürze und der Salben und drinnen im Geruch der Blumen und der Früchte herrührt.

Denn sicherlich, der Geruch der Spezereien, der Salben, der Blumen und der Früchte wäre nicht (dieser) Geruch, wenn nicht der Geruch Gottes in ihnen wäre, der alles, was es auf dieser Welt gibt, wohlriechend macht...."<sup>38</sup>

**Tagesanregung:** Riechen - alles was aus der Erde kommt: Kräuter und Gewürze, Blüten und Salben, die aus Blüten/Kräutern hergestellt wurden - wir üben heute das bewusste Riechen und versuchen, diesen Geruch als „Ort Gottes“ wahrzunehmen. Der Geruch alles dessen wäre nicht, „wenn nicht der Geruch Gottes in ihnen wäre“, sagt die *Scala*. Riechen wir „den Geruch Gottes“?

## 2. Tag Riechen - Wasser

Textausschnitt aus der *Scala*: „Danach sage ich, dass das Wasser grosse Süssigkeit hat. Denn im Wasser findet man Ambra, einen Duftstoff, der überaus wohl riecht. Und einige Fische gefallen sich so sehr in diesem Duft, dass sie sich gefangen nehmen und töten lassen.“<sup>39</sup>

**Tagesanregung:** Ambra, ein Stoff, den die *Scala* kennt, ist eine Substanz aus dem Verdauungstrakt von Pottwalen. Sie wurde früher bei der Parfümherstellung verwendet. Heute wird sie nur noch in wenigen teuren Parfüms verwendet.

Wenn wir versuchen, Wasser zu riechen - was riechen wir? Lässt sich das auch beschreiben? Gottes Duft im Duft des Wassers?

## 3. Tag Riechen - Luft

Textausschnitt aus der *Scala*: „Danach sage ich, dass es in der Luft grossen Duft gibt. Denn die meisten Düfte, die wir wahrnehmen, sind in der Luft. Und die Weisen der Welt sagen, dass keines der Elemente so sehr geeignet ist, Düfte aufzunehmen wie die Luft. ...

Und einige Vögel gehen auf die Suche nach Nahrung vom einen zum anderen Land vermittelt des Duftes, den sie in der Luft fühlen. So sagen es die Weisen der Welt und auch die Heiligen, die mit ihnen übereinstimmen.“<sup>40</sup>

**Tagesanregung:** Vielleicht erklären wir manches Naturphänomen anders als die *Scala* das tut, aber das Staunen kann trotzdem anstecken: Das Staunen über

---

<sup>38</sup> Scala 33

<sup>39</sup> Scala 34

<sup>40</sup> Scala 35

alles, was mann und frau so riechen kann in der Luft - eine Einladung, das auszuprobieren heute, immer wieder ... und so Gottes Duft in allem zu entdecken.

#### 4. Tag Riechen - Feuer

Textausschnitt aus der *Scala*: „Danach sage ich, dass es im Feuer grossen Duft gibt. Denn ganz klar sehen wir, dass die Kräuter und die Gewürze, wenn man sie ins Feuer wirft, sehr viel stärker riechen, als sie es auf andere Art tun. Und die Äpfel riechen sehr viel stärker, wenn man sie in den Händen hält, als in einer Kiste, und zwar deshalb, weil die Wärme der Hände sie berührt.

Und von diesem Duft spricht Salomon, wenn er sagt: »O Herr Gott, dein Duft ist wie der Duft von Rosen in der Maienzeit und wie der Duft von Lilien, die neben dem Wasser stehen«<sup>41</sup> oder wie Duft von Reisig, welches duftet in der Zeit des Sommers oder wenn es brennt im Ofen.“<sup>42</sup>

**Tagesanregung:** Wir probieren zu riechen - Beispiele aus dem *Scala*-Text oder anderes, z.B. eine Mandarinschale, die im Feuer (mit Zündhölzern angezündet) brennt und ganz besonders intensiv riecht. Wir entdecken/nutzen unseren Riechsinn und üben ihn, das ist spannend und braucht vielleicht auch ein wenig Übung, bis auch wir sagen: „O Herr Gott, dein Duft...“

#### 5. Tag Riechen - den süssen Duft Gottes

Textausschnitt aus der *Scala*: „So müsste meine arme Seele im Duft der Geschöpfe den Duft Gottes empfinden, durch den alle Geschöpfe duften. Aber sicherlich, meiner Seele fehlt das Feuer der Liebe. Und deshalb kann sie den grossen Duft der Salben und der Gewürze Gottes nicht empfinden.“<sup>43</sup>

**Tagesanregung:** Wir versuchen, im Duft der Geschöpfe den Duft Gottes zu empfinden ...und so Gott zu finden. Duftverstärkend wirkt die Liebe.

Welche Erfahrungen habe ich in diesen Tagen schon gemacht beim Riechen?

Nach der *Scala* ist es die dritte Stufe des Weges, wenn die Seele „im Duft der Geschöpfe zu fühlen vermag den süssen Duft Gottes, welcher der Duft der liebenden Seelen ist, insofern er sie empfinden lässt einen neuen Duft, den sie vorher niemals wahrnehmen konnten.“<sup>44</sup>

Ein „neuer“ Gedanke für uns?

---

<sup>41</sup> Scala 36 zitiert Sir 50,8

<sup>42</sup> Scala 36

<sup>43</sup> Scala 36

<sup>44</sup> Scala 37

## 4. Woche Ich bin auf den Weg ... und lausche

### Deckblatt der 4. Woche

„Ich sage nämlich, dass es fünf Grade oder Stufen gibt, auf denen man hinaufsteigt in den Palast der Liebe. Die erste hat den Namen ›Freude‹. Diesen Grad hat die Seele erklommen, wenn sie in all der Süsse, die in einem Geschöpf ist, die Süsse Gottes findet und kostet. Dies versetzt sie in Freunde und in Verzückung über alles Geschöpfliche hinaus.

Der zweite Grad hat den Namen ›Vertrautheit‹. Diesen Grad hat die Seele erklommen, die in jedem Geschöpf, das sanft und weich anzufassen ist, die Hand Gottes fühlt, die sie (die Seele) so sanft und vertraulich anrührt, dass kein Geschöpf im Himmel und auf Erden mehr zu erfahren oder zu empfinden vermag als sie.

Die dritte Stufe hat den Namen ›Neuheit‹. Diesen Grad hat die Seele erklommen, die im Geruch der Geschöpfe einen neuartigen Duft geistiger Dinge verspürt, den sie noch nie wahrgenommen hat und der sie zurückkehren lässt in die Jugendlichkeit und in einen neuen Stand, von dem sie selbst nicht einmal weiss, was Gott ihr damit sagen will.

Die vierte Stufe hat den Namen ›Von-Sinnen-Sein‹. Und diese Stufe hat die Seele erklommen, die hört, dass Himmel und Erde widerhallen vom Klang, der von den Geschöpfen ausgeht. Sie alle loben Gott und bitten die Seele, (ihn) zu lieben. Und durch den Wohlklang dieses Gesangs vergisst die Seele sich selbst und alles, was ist, so dass sie nichts (mehr) sieht und nichts (mehr) hört und nichts (mehr) fühlt ausser dem Wohlklang dieses Tons der ihr das Herz raubt und sie ihren Sinnen entreisst.“<sup>45</sup>

### 1. Tag Lauschen - Erde

Textausschnitt aus der *Scala*: „Danach sage ich, dass es in der Erde eine wunderbare Melodie gibt, die sehr süss und angenehm zu hören ist. Denn aus der Erde kommen die Metalle, aus denen man die Kreuzeszeichen und Glocken macht, die uns jeden Tag einladen, Gott zu loben.

Und aus der Erde kommen die Bäume, aus denen man die Violen macht und Lauten und andere Instrumente, die jeden Tag bitten, Gott zu lieben. Denn Gott hat so grosse Süsse in die Instrumente gelegt zum Trost der Ohren unseres Leibes, wodurch unsere Seelen sich bereitmachen und sich anschicken, die süsse

---

<sup>45</sup> Scala 57

Melodie, die von der sanften Liebe Gottes kommt, wahrzunehmen und zu verstehen."<sup>46</sup>

**Tagesanregung:** Diesen Text mehrmals lesen, wirken lassen - und: Musik hören! „Violen, Lauten und andere Instrumente, die jeden Tag bitten, Gott zu lieben“. Wir können Musik entdecken als Ausdruck der Liebe Gottes und diesen Text dorthin wirken lassen, wo er uns anspricht.

## 2. Tag Lauschen - Wasser

Textausschnitt aus der *Scala*: „Weiter sage ich, dass die Wellen des Meeres wunderbar sind, wunderbar(er) jedoch ist Gott. Dies will besagen, dass so, wie von den Wellen die eine die andere hält und sie das Meer überfliessen und über die Ufer treten lassen, so treffen die Wellen der Liebe Gottes aufeinander und hält die eine die andere und machen Gott gleichsam tönicht und wie trunken überschäumen und über die Ufer treten, so dass er nicht mehr Vernunft und Grenze und Mass zu halten weiss...

Aber sicher, ich vermag es nicht zu sagen, und du weisst nicht, wie du es verstehen sollst, was für eine Torheit und Trunkenheit es war, was die liebende Liebe Gottes die verschlossenen Dinge und Reusen aufbrechen, die Brücken und die Mühlen mitreissen und so tönicht und so irre über die Ufer hinausgreifen liess."<sup>47</sup>

**Tagesanregung:** Diesen Text von Gottes überschäumenden Liebe mehrmals lesen ... und wirken lassen.

## 3. Tag Lauschen - Feuer

(Hier wird unser Körper zum Saiteninstrument, das tönt und klingt - ein sehr langer und dichter Text, deshalb hier die ganze Länge. Dieser Text ist auch Thema der nächsten Tage 4 - 6, zum immer-wieder-lesen-und-bedenken-und-wirken-lassen.)

Textausschnitt aus der *Scala*: „Weiter sage ich, dass es im Feuer grosse Süsse und eine grosse Gesangs- und Klangmelodie gibt. Und davon will ich ein Beispiel (aus der Apostelgeschichte) ... vortragen.

Am Pfingsttag, als alle Jünger zusammen waren in einem Haus, hörten sie plötzlich einen Klang, wie wenn ein grosser Wind und starkes Gewitter sich erheben. Und es war Feuer, welches niederging vom Himmel und erfüllte das ganze Haus, wo sie sassen. Und es verteilte sich über jedem von ihnen in Form von glühenden Zungen, die sich über ihnen festsetzten. Und dieser Klang brachte

---

<sup>46</sup> Scala 38

<sup>47</sup> Scala 41



so sehr ihre Seelen von Sinnen. Und das Feuer entzündete so sehr ihre Herzen, dass sie sofort wie töricht und wie betrunken hinausgingen, um auf allen Plätzen von Jerusalem den Glauben an Jesus Christus den Gekreuzigten zu predigen. Und Lukas sagt, dass die Leute glaubten, sie seien betrunken.

Sicherlich trunken waren sie wohl vom Saft, von dem man trinkt im Paradies.

O süsse Trunkenheit, o süsse Torheit, wenn sie doch meine Seele sich selbst vergessen liesse, so dass sie sich an nichts, was ist, erinnern würde ausser daran, immer mehr zu trinken. Und damit sie noch mehr Lust auf dieses Von-Sinnen-Sein haben möge, soll sie wissen, dass Gott eine *balada* (zu singen) begann. Und ich sage dazu, dass die Liebe und alle Geschöpfe (darauf) antworten und sagen: »Du hast uns gemacht.« Und da dein Leib ein hohler und runder Gegenstand ist, ist es nicht anders möglich, als dass er erzittert und widerhallt vom Wohllaut, den er von Gott und von den Geschöpfen vernimmt.

Und da aus deinem Herzen Adern herauskommen, die durch den ganzen Körper gehen, die viel zarter und viel feiner sind als die Saiten einer Viola, erscheint es notwendig, dass, wenn der Leib zittert und widerklingt vom Wohlklang, den er hört, all die Adern des Leibes sich bewegen und erzittern.

Und aus dieser Bewegung des Leibes und der Saiten, die aus ihm heraustreten, entsteht die süsseste Melodie, die es in diesem Leben gibt. Und es endet die Ballade. Und sie sagt »um der Liebe willen«. In dieser Weise also beginnt Gott seine *balada* und spricht: »Liebe.« Und die vernunftlosen Kreaturen antworten: »Du hast uns geschaffen.«

Und dein Leib mit den Saiten, die aus ihm heraustreten, bringt schliesslich den Violenklang hervor und (der Leib) sagt: »Um der Liebe willen.«

Von diesem Tanz und dieser wohlklingenden *balada* sagt Sankt Johannes der Evangelist, dass er alle Geschöpfe, die im Himmel und auf der Erde und im Wasser sind, singen hörte: »Liebe, du hast uns geschaffen, um zu lieben.«<sup>48</sup>

**Tagesanregung** für heute und die nächsten Tage: Hintergrund dieses Textes ist die Troubadur-Zeit: Gott singt ein Liebeslied und die ganze Welt ist sein Resonanzkörper. Liebe hält die ganze Welt zusammen! Und uns hält sie auch, diese Liebe! Es lohnt sich diesen Text immer wieder zu lesen und wirken zu lassen.

## 5. Woche Ich bin auf dem Weg ... und schaue

### Deckblatt der 5. Woche

„Die fünfte Stufe hat den Namen ›Gewissheit‹. Diese Stufe hat die Seele erklommen, wenn sie in der Schönheit und in der Klarheit aller Kreaturen das liebe Antlitz Jesu Christi erblickt, das strahlt und lacht in allen seinen

---

<sup>48</sup> Scala 44.45

Geschöpfen und die Seele ihres (erreichten) Standes gewiss macht. Denn was gesehen wird, das kann der Mensch für gewiss halten."<sup>49</sup>

„Und wir wissen gewiss, dass alle Macht der Liebe gehören wird...“<sup>50</sup>

## 1. Tag Schauen - Licht

Textausschnitt aus der Scala: „Danach sage ich, dass es in allen Geschöpfen grosse Schönheit und grosse Klarheit zu sehen gibt. Und ich sage dazu, dass die Schönheit Gottes durch ihre grosse Klarheit in alle Geschöpfe hineinreicht...

Die Seelen, die Lust haben, dieses Licht zu sehen, bitte ich, wenn sie zu Gott beten wollen, dass sie zu Beginn aus Liebe zu mir dieses kurze Gebet sprechen mögen:

>> Sonne der Schönheit und Gerechtigkeit,  
zeige dich meiner Seele  
und erhebe dich über die Erde meines Herzens -  
denn du bist das wahre Licht, welches die  
verborgenen Ecken der Seele erleuchtet -,  
so dass sich dort keine Dunkelheit der Täuschung  
und der Einbildung verbergen kann.  
Und du erhellst so das Herz,  
dass kein Staub von Sünde sich dort verbergen kann.  
O meine Liebe, Herr Jesus Christus:  
Du bist die Leuchte meiner Augen  
und der Friede meines Herzens! <<"<sup>51</sup>

Tagesanregung: Ich bete dieses „alte“ Gebet mit ...

## 2. Tag Schauen - Wasser

Textausschnitt aus der Scala: „Jetzt lasst uns weiterfahren und die Schönheit des Wassers betrachten! ... durch Jesaja spricht Gott: >>Ich werde über euch ausgiessen klares und reines Wasser, das euch reinigen wird von allen euren Sünden.<<"<sup>52</sup> Gross ist also des Wassers Schönheit und Klarheit, die so sehr reinigt und die Seelen so weiss macht, dass sie heller werden als Kristall und weisser als Schnee."<sup>53</sup>

---

<sup>49</sup> Scala 57

<sup>50</sup> Scala 55

<sup>51</sup> Scala 48

<sup>52</sup> Scala 50, zitiert Ez 36,25

<sup>53</sup> Scala 50

### 3. Tag Schauen - Feuer

Textausschnitt aus der Scala: „Weiterhin sage ich, dass es im Feuer grosse Schönheit und grosse Klarheit gibt ...

Von dieser Reinheit und dieser Schönheit des Feuers spricht die Schrift, wenn sie sagt, dass Gott vor den Söhnen Israels während des Tage in einer Wolkensäule voranging wegen der Hitze der Sonne, damit sie ihnen nicht schade, und nachts in einer Feuersäule, die die Nacht erleuchtete.<sup>54</sup>

Und sie sagt, dass jene Wolke dunkel war für die Ägypter und leuchtend für die Söhne Israels.

Unter dem Tag verstehen wir den Trost für diese Welt und unter der Nacht das Ergötzen des Trostes.

Unter der Wolke verstehen wir den Trost der Schau Gottes ... Und der holde Anblick Gottes erfrischt unsere Seelen gegen die böse Hitze der Tröstungen der Welt.

Eine zarte Empfindung ist, so sagt Herr St. Bernhard, der Trost Gottes. Und er pflegt den Trost keiner Seele zu geben, die gerne auch andere Tröstungen empfängt....

In dieser Weise also ging Gott den Söhnen Israels in der Wolkensäule voran, dass die Wärme der Sonne ihnen nicht schadete.

Und danach sagt er, dass er vor ihnen herging, in einer Feuersäule, die die Nacht erleuchtete.

Unter der Nacht versteht er die Trostlosigkeit dieser Welt.

Dazu sagt St. Gregorius, dass da, wo der Trost dieser Welt einen verlässt, der Trost Gottes beginnt....

Die Seelen aber, die in der Finsternis dieses Trostes sind, weil sie nicht ständig jenen glänzenden Spiegel sehen, den zu sehen sie geschaffen worden sind, jene Seelen also möge Gott erleuchten. Denn er ist das wahre Licht, das die Finsternis dieser Trostlosigkeit erleuchtet, welche die grösste ist, die es in diesem Leben gibt.<sup>55</sup>

**Tagesanregungen** auf dieser 5. Stufe zu finden, die „stimmen“, fiel mir sehr schwer - ich habe gemerkt: sie müssen „dialogisch wachsen“, aus dem eigenen Erleben mit diesem Text heraus und aus dem Dialog mit den Kursteilnehmenden. Ich bin selbst noch nicht hier angekommen, bin noch unterwegs, und ich muss eingestehen: Machen kann ich das nicht! Es muss wachsen, was hier stehen könnte. Textausschnitte auszuwählen, das ging noch, aber dann stand ich an.

---

<sup>54</sup> Scala 50 zitiert Ex 13,21f und 40,38

<sup>55</sup> Scala 54

## Auswertung des Kurses

1...im Schreiben der Unterlagen:

Entdeckt habe ich: Die Scala lädt ein zum Entdecken und Miterleben, zum Suchen und Finden und immer wieder Aufbrechen - begleitet von der Wolken- und Feuersäule, deshalb stehen diese Texte am Ende, auf dem Weg, der offen bleibt. Er endet nicht im Himmel, sondern im Unterwegssein - auch in Schmerz, Trauer und Zerrissenheit, bisweilen in der Wüste. Gerade dort war ja auch die Wolken- und die Feuersäule erlebbar. Als göttliches Licht, verhüllt, aber begleitend - das macht Mut für den Weg der Liebe.

Die Textauswahl war oft schwierig - und manche/viele Texte sind sperrig, fremd, aus einer anderen Welt und einer anderen Vorstellungszeit - all das braucht Zeit, Geduld, Liebe und immer wieder Hinhören und Hinspüren, erneutes Lesen und Nachklingenlassen ... manchmal war ich unsicher, ob die Texte überhaupt „verstehbar“ sind heute ...

Ich bleibe unterwegs mit der *Scala* - aber im Moment für mich alleine, ohne Kurs in der Kirchgemeinde damit - reich beschenkt und ahnend, dass es noch viel mehr gibt. Und ich bleibe fasziniert ... ! Und irgendwann gibt's dann ein neues Modell...

Und - jetzt, auch nach den Rückmeldungen, denke ich, die Auswahl der Texte war im Ganzen gesehen sinnvoll so wie sie von mir getroffen wurde.

2...in der Auswertung mit den Teilnehmenden am letzten Abend:

Ich zitiere einzelne Stimmen:

„Es gab Texte, die mir viel sagten ... die zum schmecken und riechen z.B., andere sagten mir weniger, aber ich habe mir erlaubt auszuwählen. Das von-Sinnen-sein kenne ich aus der Erfahrung von Musikhören ... habe ich bei Konzerten schon erlebt... auch beim Tanzen“

„Noch immer begleitet mich der Geschmack von Wasser - ich trinke sehr viel Wasser und habe noch nie vorher darauf geachtet, dass Wasser einen Geschmack hat - das wird mich auch weiterhin begleiten ...“

„Vor allem fasziniert mich das Bild, dass ich ein Instrument bin, mein Körper ein Resonanzkörper für Gottes Liebe ... ich habe den Wunsch, dass Gott mich brauchen kann als Resonanzkörper seiner Liebe in dieser Welt“

„Wenn ich den ersten Abend (hier) vergleiche mit heute (dem 5. Abend), dann merke ich, dass ich viel mehr wahrnehme ... Düfte z.B. ... ich nehme mehr wahr, werde offener für die sinnliche Wahrnehmung ... das wird mich weiterhin begleiten“

„Einerseits habe ich mich mit den Texten der *Scala* eher schwer getan, aber einzelne haben mich trotzdem angesprochen, ich habe gemerkt dass sie aus einer anderen Zeit und Kultur kommen... andererseits hat mich diese mystische Einheit mit der Welt in der *Scala* angesprochen. Das Zitat der 3. Woche (ausen auf dem Deckblatt) hat mich angezogen, da tut sich mein Herz auf und ich fühle mich vielem näher...“

„war okay - Texte sehr physisch, mir fehlt da oft die Berührung dazu - sie sind geerdeter als ich lebe - Tiere, Erde, Hände, Geruch ... passt zum Thema „sinnlich“ ... den Geschmack des Wassers nehme ich aber mit...“

„die reiche Bildersprache ist vielleicht auch einen Typenfrage - wir haben heute eine solche Bilderflut, das entwertet Bilder ... wie würde unsere Gesellschaft umgehen mit solchen Texten, frage ich mich...“ - „und: wie würde ich heute einen solchen Text verfassen? Heute, wo Sinnlichkeit oft auch breitgetreten wird (Werbung, Sex, ...)“

„weil der Text aus einer so anderen Kultur kommt, muss man auch sorgfältiger mit ihm umgehen, kein zu schnelles Verstehen möglich, eher ein Spüren oder in Schwingung kommen oder auf eine Spur gesetzt werden ... achtsames Wahrnehmen hilfreich, bei welchem Wort etwas anklingt ...“

„Ich habe gemerkt, dass es die Hauptsache ist, dass ich mich annehme so wie ich bin (auch mit dem Zuwenig meiner Kindheit) ... das JA hat mir dabei auch geholfen ... auch das JA, das nötig ist dass man überhaupt wahrnehmen kann, achtsam werden ... auch das JA zum NEIN...“

„das vorgeschlagene Körpergebet war für mich sehr hilfreich“

Soweit die Stimmen der Teilnehmenden. Schneebedingt (ganz plötzlich fiel Schnee) konnten leider nicht alle kommen zum letzten Abend. Aber ich habe gestaunt wie viel doch „angekommen“ ist von diesen Texten ... im Moment würde ich aber keinen Kurs mehr anbieten mit der *Scala*, ich muss erst selber noch viel mehr eindringen in diese „Botschaft“ oder auf diesem Weg noch weiterkommen. Aber alles in allem: Eine gute Zeit ... und eine spannende Erfahrung!

Ja - ein faszinierender und spannender Text, diese *Scala* ...

Die DAS-Arbeit hört hier auf. Mein Weg mit der *Scala* geht weiter ...

Danke, Anemone, hast du uns auf diese spannende Schrift aufmerksam gemacht! Und danke Anemone Eglin und Pierre Bühler, dass ich diesen „Versuch“ als DAS-Arbeit machen durfte!

## Literaturliste

Bail, Ulrike, Frank Crüsemann, Marlene Crüsemann, Erhard Domay, Jürgen Ebach, Claudia Janssen, Hanne Köhler, Helga Kuhlmann, Martin Leutzsch und Luise Schottroff, Hrsg 2006. *BIBEL in gerechter Sprache*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

*DIE HEILIGE SCHRIFT. Einheitsübersetzung*. 1981. Stuttgart: Katholische Bibelanstalt.

Frère Roger. 2002. *Gott kann nur lieben. Erfahrungen und Begegnungen*. Freiburg im Breisgau: Herder.

Herweg, Nikola und Melanie Reinhold. Hrsg. 2009. 3. Auflage. *Hilde Domin, Sämtliche Gedichte*. Frankfurt am Main: S. Fischer.

Jalics, Franz. 2001. 7. Auflage. *Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet*. Würzburg: Echter

Peng-Keller, Simon. 2013. Hinführung. In *Scala divini amoris. Stufen zur Gottesliebe. Ein mystischer Weisheitstext aus der Provence*. 9-18. Freiburg im Breisgau: Herder.

*Scala divini amoris. Stufen zur Gottesliebe. Ein mystischer Weisheitstext aus der Provence*. 2013. Übersetzt von Kurt Ruh. Peng-Keller, Simon. Hrsg. 19-58. Freiburg im Breisgau: Herder.

Peng-Keller, Simon. 2013. Spiritueller Kommentar. In *Scala divini amoris. Stufen zur Gottesliebe. Ein mystischer Weisheitstext aus der Provence*. 59-111. Freiburg im Breisgau: Herder.

Rüegger-Haller, Elke. 2009. Aufstehen und heilen. Missbrauch und Exerzitien. In *Ignatianische Impulse 35*. Würzburg: Echter.