

Kontemplative Betrachtung

Ein-Wort-Meditation und Lectio continua

Andreas Schönfeld, Köln

Nachfolge Christi im Geist. Weg, Mittel und Ziel spiritueller Wandlung ist der geistliche Mensch. Kein geistliches Leben, keine Erneuerung, ohne meditative Einübung. Wie kann ich Meditation, Schriftlesung und Liturgie im Alltag miteinander verbinden? Dass sich die drei Aspekte gegenseitig ergänzen, vertiefen. Es bedarf einer »Integrativen Methode«, welche Schriftlesung (*lectio divina*), Meditationssitz (*Leib*), Sammlung (*Einkehr*), bildhaftes Betrachten (*meditatio*), Inneres Gespräch (*oratio affectiva*), Objektloses Schweigegebet (*contemplatio*) miteinander, flexibel mit Bezug zum Kirchenjahr praktiziert. Die Methode besteht in einer »Ein-Wort-Meditation« in Verbindung mit der »Lectio continua« des Evangeliums. Ein Meditationsweg eingebunden in die sonntägliche Mysterienfeier, den Zeirhythmus der Liturgie. Die liturgische Symbolik, sakramentale Gnade, ihr Vorbildcharakter, ihre spirituelle Energie unterstützt, formt die persönliche Spiritualität. Ziel ist eine Hineinbildung in das Bewusstsein, die Weisheit Christi.

1

Mysteria Iesu Christi

- Quelle, Vorbild spiritueller Individuation offenbart sich in den Zentralereignissen des Evangeliums, den »Geheimnissen des Lebens Jesu« (*Mysteria Iesu Christi*). Was Christus von Natur aus ist, das sollen wir durch Gottes Gnade werden. Christliche Meditation ist Antwort auf das Geschenk der Erlösung in Christus.
- Die »Kontemplative Betrachtung« umfasst mehrere Übungsschritte. Diese können je nach Vorerfahrung, Interesse, zur Verfügung stehenden Zeit, unterschiedlich intensiv gestaltet werden. Es ist keine starre Methode. Grundprinzip ist eine prozessorientierte Dynamik des Geistes auf Unmittelbarkeit, Einfachheit, Gotteinung hin.
- Das »Übungsschema« muss zur Gewohnheit, verleblicht werden. Aus einer habituellen Geistesammlung kann ohne diskursive Vorbereitung in jedem Augenblick unvermittelt meditiert werden. Der Ablauf sollte studiert werden. Wichtig ist, dass ich weiß, was ich spirituell tue, wie ich vorgehe.

Lectio continua

- Die Methode hat die regelmäßige Evangeliumslesung als durchlaufende »Bahnlesung (*lectio continua*) zur Grundlage. Wobei die Abfolge der Betrachtungstexte möglichst der liturgischen Zeit (Kirchenjahr) zu entsprechen sucht.
- Es werden so weit es geht zusammenhängende, längere Passagen gelesen, um den »Weg Jesu« in seiner „biografischen“ Ereignisabfolge, spirituellen Dynamik mitgehen zu können.
- Die Textauswahl für die Betrachtung ist, um den Sinnzusammenhang des Evangeliums zu wahren, nicht mit den Werktags- und Sonntagslesungen der Lesejahre I und II bzw. Lesejahre A,B,C der Messfeier identisch.
- Die »Lectio continua« (*Bahnlesung*) folgt im großen Bogen dem thematischen Zyklus des Kirchenjahres. Es ergibt sich dadurch eine Art fließende Verbindung zur Liturgie.
- Häufiges Springen im Betrachtungsstoff wird dadurch vermieden. Was Folge wäre, wenn die lückenhafte Leseordnung der Messe zu Grunde gelegt würde. Diese wird zudem häufig durch die Gedenktage unterbrochen.
- Der Auswahlcharakter der liturgischen Texte führt zu keiner Gesamtübersicht über das Evangelium. Es wäre aufwendig, beständig neue Perikopen nachzuschlagen, zumal manche Lesungen Textpassagen auslassen.

- Durch eine Bahnlesung „Kapitel für Kapitel“ wird die »Schriftlesung« (*lectio divina*) als Grundlage der Betrachtung wesentlich erleichtert. Vereinzelt vorbereitet wird vermieden. Wer voll im Beruf steht, braucht eine unkomplizierte Vorgehensweise.
- Einige Unterbrechungen der »Lectio continua« ergeben sich aus dem liturgischen Jahreszyklus, den variablen Terminen der Advents- und Weihnachtszeit (Nov.–Jan.), des kurzen Jahreskreises I (Jan.–Febr.) und der Fasten- und Osterzeit (Febr.–Mai).
- Der lange Jahreskreis II (Juni–Nov.), welcher nach Pfingsten beginnt, bis zum Beginn des neuen Kirchenjahres reicht (1. Advent), bietet den größten textlichen Zusammenhang parallel zum Evangelium (24–28 Wochen).

Leseplan

- Das Grundschema der »Bahnlesung« in Kombination mit der liturgischen Zeit umfasst 7 Hauptabschnitte. Diese sollten im Text markiert werden. Es erleichtert die Einzelvorbereitung, wenn die Hauptabschnitte zuvor cursorisch gelesen wurden.
- Zur Einteilung des Betrachtungsstoffs eignet sich vor allem das »Matthäusevangelium«. Es bietet gerade durch die Bergpredigt den besten Überblick über die Weisheit Christi.
- Nur Matthäus und Lukas, bieten durch ihre Kindheitsgeschichte genügend Betrachtungsstoff parallel zur Advents- und Weihnachtsliturgie. Bei Johannes steht dafür der Prolog.
- Zusätzlicher Stoff kann aus Lukas („Sondergut“), vor allem für die Oster- und Pfingstzeit aus Apostelgeschichte bzw. Johannes (Ostervisionen, Geistsendung) oder Paulusbriefen (Charismen) hinzugefügt werden. Es ergeben sich folgende Themenkreise:

Kirchenjahr	Themenkreis	Bahnlesung (Mt)	Wochen
Adventszeit	Vorgeschichte (Johannes d.T.)	Lk 1,1–80 (Mt 1,1–25)	4
Weihnachtszeit	Geburt (Kindheit)	Lk 2,1–52 (Mt 2,1–23)	3–4
Jahreskreis I	Worte u. Taten I (Taufe)	Mt 3,1–4,25	5–8
Fastenzeit	Worte u. Taten II + Passion	Mt 21,1–23,39 + 26,1–66	6–7
Osterzeit	Auferstehung + Himmelfahrt	Mt 28,1–20 + Lk 24,1–53	7
Pfingsten	Geistsendung (Kirche)	Apg 1,1–2,13	1–2
Jahreskreis II	Worte/Taten III + Wiederkunft	Mt 5,1–20,34 + 24,1–25,45	24–28

- Zeitlich ergeben sich zusammen 53 Wochen (1 Jahr), wobei im Durchschnitt 1 Perikope pro Woche zu lesen wäre. Das wird meist zu viel Betrachtungsstoff sein. Deutliche Reduktion, Vereinfachung ergibt sich, wenn »Markus« als Betrachtungsstoff genommen wird:

Kirchenjahr	Themenkreis	Bahnlesung (Mk)	Monate
Adventszeit	Vorgeschichte u. Wiederkunft	Mk 13,1–37; 1,1–8 + Lk 1	Nov.–Dez.
Weihnachtszeit	Beginn in Galiäa (Taufe)	[Mt 1–2/Lk 2] + Mk 1,1–8	Dez.–Jan.
Jahreskreis I	Worte/Taten (Lehre im Tempel)	Mk 1,9–3,35 + 11,1–12,41	Jan.–Febr.
Fastenzeit	Passionsgeschichte (Kreuz)	Mk 14,1–15,47	März–April
Oster/Pfingstzeit	Auferstehung, Himmelfahrt, Geist	Mk 16,1–20 + Apg 1–2 [u.a]	April–Mai
Jahreskreis II	Worte/Taten (Weg nach Jerusalem)	Mk 4,1–10,52	Juni–Nov.

- Die Markusbahnlesung kann, besonders im Advent und Weihnachten, aus den anderen Evangelien ergänzt werden. Für Anfänger, jemanden, der mit mehr Zeit betrachten will, ist Markus zu empfehlen. Er bietet ein konzises Gesamtbild des Weges Jesu.
- Es ist grundlegend, die »Lectio continua« im Alltag durchzutragen. Beständige Schriftlesung, einfaches Meditieren. In der Woche, alle vierzehn Tage, ein Abschnitt mit Kernvers dürfte nicht zu viel sein. Oder erst weitergehen, wenn der innere Prozess es anbietet.

Lectio divina

- Lesezeit für das Evangelium bestimmen. Bequemer, fester Leseplatz erleichtert Regelmäßigkeit. Einfachheit, Ordnung und Ruhe unterstützen das Studium. Begleitende Hilfsmittel: Bibellexikon, Konkordanz, Schriftkommentare. Am Wochenende, Sonntag, die Betrachtung der kommenden Woche vorbereiten. Abends den Text lesen, den ich morgens meditieren will.
- Abschnitt im Evangelium lesen, etwa das Gleichnis »Vom Wachsen der Saat« (Mk 4,26–29). Dazu ein Neues Testament als „Arbeitstext“ verwenden (Einheitsübersetzung). Eine ganze Bibel ist zu unhandlich. Das Schriftbild sollte großgedruckt sein, über orientierende Überschriften verfügen.
- Meditativ Lesen, Denken, Nachspüren. Innerlich auch Zeile für Zeile still mitsprechen. Sich den Zusammenhang, Inhalt einprägen: Ort, Zeit, Personen, Umstände? Was wird gesagt? Was geschieht? Worum geht es? Was ist der spirituelle Sinn? Was nehme ich als Einsicht mit?
- Wichtige Stellen im Text unterstreichen. Den »Kernvers« der Perikope herausfinden, evtl. in ein Heft abschreiben. Er sollte den Hauptsinn des Abschnitts widerspiegeln, möglichst bildhaft, einfach sein. Ein einzelnes Wort, ein Satzteil oder ganzer Schriftvers: „Die Erde bringt von selbst ihre ›Frucht‹ [zuerst den Halm, dann die Ähre, dann das volle Korn in der Ähre]“ (Mk 4,28).
- Den »Kernvers« auswendig lernen, ins Gedächtnis einprägen. Das Wort mehrfach im Geiste konzentriert, ruhig wiederholen. Innerlich sprechen. Sich dabei selbst zuhören. Beim Memorieren die Augen schließen. Sich vorstellen, was ich sage. Phantasie einsetzen. Sich den Sinnzusammenhang des Kernverses klar machen.

Kernvers

- Auf dem durch meditatives Lesen verinnerlichten Evangeliumstext baut die »Ein-Wort-Meditation« auf. Sie besteht in der »Betrachtung« (*meditatio*) eines »Kernverses« aus der jeweiligen Perikope.
- Dies Kernwort soll möglichst einfach sein. Prägnant den Sinn des Ganzen in sich zusammenfassen, die Gesamtszene aus dem »Weg Jesu« wie in einem Brennpunkt vergegenwärtigen.
- Das gewählte Logion sollte als Gedächtnisstütze auswendig gelernt werden. So steht es jederzeit im Geist zur Verfügung, macht unabhängig von äußeren Umständen, vereinfacht die Sammlung.
- Wie eine Art „Samenkorn“ (Mk 4,26) wird es in den Geist eingesenkt, hilft die Seelenkräfte zu zentrieren. Der Geist wird einförmig, kommt zu sich, veräußert sich nicht in Assoziationen.

Meditationssitz

- Meditationszeit festlegen, wo ich ungestört bin. Ungefähr 10 bis 25 min. einplanen. Am besten am Morgen. Aufrechte Sitzhaltung einnehmen. Geist von Ablenkungen, Sorgen frei machen. Die Einübung eines Meditationssitzes ist vordringlich, um tiefere Sammlung erlangen zu können.
- Alternative: Im ruhigen Gehen meditieren. Waldweg, Garten, Routinewege. Aufrichtung zwischen Erdboden (Füße) und Himmel (Scheitel) spüren, gesammelt, fließend gehen. Oder sich auf einer Wegstück hin- und her bewegen („Wandelhalle“). Dies an beschaulichem Ort, in der freien Natur. Atem frei fließen lassen.
- Meditationssitz: Augen schließen oder halbgeöffnet auf einem ca. 1,5m entfernten Punkt auf Boden oder Wand ruhen lassen. Sinne von der Außenwelt zurückziehen. Rücken aufrecht, Becken aufgerichtet, Schultern fallen lassen, Kinn angezogen, Nacken gerade. Durch die Nase atmen. Nicht umherschauen, Hände ruhig halten. Fest und gelöst sitzen, sich nicht bewegen.

Δ Einkehrgebet

- Mit den Seelenkräften meditieren. Sich bewusst machen, dass ich Gedächtnis, Verstand, Willen, Gewissen, Stimmungen, Gefühle, fünf Sinne habe.
- Die eigene Person mit ihrer Biographie, Lebenserfahrung, Sehnsucht nach Leben, Sinn, Einung wahrnehmen.
- Meine »Seele« mit ihrem Verstandeslicht verspüren. Gott, um Erleuchtung, Läuterung, Geleit bitten.

Sammlung

- Absichten, Gedanken, Phantasien, Gefühle loslassen. Zur Ruhe kommen. Ichhafte Aktivität zurücknehmen. Den Geist einige Minuten sammeln. Nichts wollen, denken, vorstellen.
- Mehrfach vertieft, sanft ausatmen. Aufmerksamkeit liegt auf dem Ausatem. Nach Möglichkeit Bauchatmung verwirklichen. Atem fließen lassen. Atem fließt durch die Nase.
- Die Sammlung kann jederzeit, bei der Arbeit, im Gehen verwirklicht werden. Sie gelingt jedoch am leichtesten im Sitzen mit halbgeöffneten Augen. Grundlage das Sitzen.

Erinnern

- Den Kernvers aus dem »Gedächtnis« herbeiholen. Sich den Sinnzusammenhang im Evangelium vergegenwärtigen, vorstellen. Sich an die »Lectio divina« erinnern: „Was betrachte ich vom Weg Jesu?“
- Aufgeschlagenen Evangeliumstext oder ein Merkheft evtl. zur Hilfe nehmen. Wichtig ist eine anschauliche, einfache Imaginationsgestalt. Sich auf das Wesentliche der Perikope besinnen.
- Nicht *einen* Gedanken „im Kopf“ denkend hervorbringen. Ein »Vorstellungsbild« (*imago*) erzeugen, gleichsam in der Weite des Herzraums. Der beschauliche, innere Blick ruht auf diesen Bild.

Betrachtung

(1) Intention

- In die »Meditation« eintreten, indem ich entsprechend des gewählten Betrachtungsstoffs, meines spirituellen Ziels, der aktuellen Situation, um dasjenige bitte, was ich von Gott ersehne.
- Streben nach tieferer Gottes- und Selbsterkenntnis, Wachstum in Glaube, Hoffnung und Liebe, Selbstvertrauen, Tugend, Überwindung von Menschenfurcht, Sinnlosigkeit und Angst.
- Grundintention: Dass Gottes Wille geschieht. Einformung des Eigenwillens in den Willen Gottes für mein Leben. Haltung der aktiven »Gelassenheit« (*Indifferenz*), Gott in allen Dingen zu folgen.

(2) Vorstellen

- Den »Verstand« mit dem »Willen« (Absicht) auf das Vorstellungsbild lenken. Mit ruhigem »Geist« (*mind*) auf den Betrachtungsgegenstand schauen. Blick fällt nicht wie ein Gedankenstrahl „aus dem Kopf“, sondern in passiver Schau aus dem Herzraum auf das Meditationsobjekt. Augen sind dabei geschlossen.
- Das Meditationsobjekt soll sich von sich selbst her zeigen können, aus seinem eigenen Wesensgrund hervorleuchten, eine empfängliche, offene Innerlichkeit durch seinen Sinngehalt ansprechen. Nicht ichhaft „eigene“ Bilder erzeugen wollen.

- Der »Geist« soll folgende Qualitäten haben: passiv – aktiv, in sich ruhend – Erkenntnis suchend, umfassend – fokussiert, leer – bildhaft, empfänglich – ideenzeugend, vorbehaltlos – intentional, selbstlos – ichbewusst, engagiert – gelassen.

(3) Meditieren

- Das aus dem Gedächtnis imaginierte Vorstellungsbild (Kernvers) in seinem Sinnzusammenhang, seiner Symbolik, Affektladung, spirituellen Bedeutung, mystischen Tiefe unmittelbar auf den Geist wirken lassen.
- Einfaches, ruhiges Fragen, mehr als Haltung als „gedachte Frage“ erschließt das Meditationsobjekt: „Was ist das?, „Worum geht es?“, „Was bedeutet das?“, „Welche Weisheit liegt darin?“, „Wo bin ich dabei?“
- Die Fragen machen den Geist empfänglich. Dass sich der Sinngehalt in ihm abbilden kann. Nicht über das Meditationsobjekt rational „nachdenken“. Dies ist Aufgabe der »Lectio divina«.

(4) Empfinden

- Wahrnehmen, welche Assoziationen, Gedanken, Erinnerungen, Bilder, Empfindungen, Gefühle, Einsichten, Fragen ausgelöst werden. Was zeigt sich im Bewusstseinsraum?
- Bei dem Punkt verweilen, wo ich mich angesprochen fühle. Wo ich geistlichen »Trost« (*consolatio*) empfinde. Den Trost auf sich wirken lassen. Das göttliche Geheimnis, Ewige, das darin liegt, verspüren: „Was ist das, was mich berührt?“ , „Was sagt mir das?“
- Störende Seelenbewegungen loslassen, immer wieder zum Meditationsobjekt zurückkehren, die Sammlung erneuern. Dies sollte entschieden, beharrlich, jedoch ohne Druck geschehen.

(5) Nachspüren

- Mit den »Inneren Sinnen« (*sensus interiores*) nachspüren: Schauen, Berühren, Sehen, Hören. Nicht alle Sinne einsetzen. Denjenigen Sinn anwenden, welcher zum Gegenstand passt, sich besonders anbietet.
- Die »Anwendung der Sinne« eignet sich besonders für wiederholtes Betrachten. Das innere Gespür macht das Meditationsobjekt ganzheitlicher, plastischer erfahrbar. Dies gelingt leichter, wenn der Betrachtungspunkt bereits mehrfach imaginiert wurde.
- Das Trostempfinden in seiner spirituellen Bedeutung, mystischen Tiefe verspüren, dabei verweilen, es verinnerlichen. Das sinnhaft-geistige Nachspüren vereinfacht den kontemplativen Blick.

Schweigen

- Das Nachspüren führt zur »Versenkung« (*contemplatio*) in den trosthaften Meditationsgegenstand. Je gesammelter die Objektpräsenz, Trosterfahrung, desto unmittelbarer vermag der Geist zu betrachten. Unwillkürlicher Übergang ins kontemplative Schweigen.
- Das bildlose Schweigen von Anfang an als Übungsziel setzen. Es schrittweise vertiefen, seine Dauer ausdehnen, achtsam in ihm verweilen. Hellwach, Sitzen, Atmen, Schweigen. Die Augen sind halbgeöffnet. Dies hilft, Assoziationen, Tagträumen, Dösen zu vermeiden.
- Die wiederholte Betrachtung, das Nachspüren mit den Sinnen, absichtslose Verweilen bei demjenigen Punkt, wo ich »Trost« empfinde, führt von sich aus zum kontemplativen »Tiefengebet«, dem inneren Schweigen, Ruhen der Seelenkräfte.

Gespräch

- Die Schweigephase bildet Grundlage für das meditative Gebet. Dies ist ein »Gespräch« mit Gott oder Christus. Um den Affekt anzuregen (*oratio affectiva*), ist es förderlich sein, dies mit einem Selbstgespräch und Sprechen mit biographisch relevanten Personen zu verbinden. Je nach Betrachtungsstoff werden bestimmte Lebensthemen angesprochen.
- Dabei höre ich mich innerlich sprechen. Die Worte sollten gesammelt, wahrhaftig, ruhig aus der Personmitte, dem Herzraum kommen. Kein Sprechen mit einzelnen Gedanken. Der Ton sollte wohlwollend, gütig, eher tief sein. So sprechen, dass das Gefühl angesprochen wird. Suchen, Loben, Danken, Bitten, Verzeihen, Fragen.
- Das »Gespräch« (*colloquim*) erfolgt im Geiste. Antworten von Innen kommen lassen. Möglichst einfache Worte. Meinem Dialog aufmerksam zuhören. Wahrnehmen, welche Gedanken, Vorstellungen, Gefühle auftauchen. Bei dem Punkt verweilen, das Gespräch vertiefen, wo ich berührt bin.
- Um das Empfinden zu vertiefen, ist es meist hilfreich, die Augen zu schließen. Sammlung/Schweigen: Augen halb geöffnet, Betrachtung/Gespräch: Augen sanft geschlossen. Eine Änderung der Körperhaltung kann das Gebet begleiten, fördern. Stehen, Knien, Liegen usf.
- Zwischen Betrachtungs- und Schweigephase, wenn beides ca. 15 bis 25 min. geübt wird, kann »Meditatives Gehen« eingefügt werden. Das Gehen erfolgt kreisförmig durch den Raum. Die Hände vor dem Oberbauch zusammengelegt. Dies erleichtert längeres Sitzen.
- Das »Colloquium« kann als Zusammenfassung der Betrachtung oder nach dem Schweigen gehalten werden. Besser ist es, dem Affektgebet eine Schweigephase voraus- und nachgehen zu lassen. Um die Trostmomente ohne ichgesteuerte Intentionen auf den Geist wirken zu lassen. Indifferent abwarten, was sich von selbst zeigt. So wird vermieden, dass sich das Beten im Monologisieren verliert.
- Im Alltag sollte die Betrachtung kurz gehalten sein. Je nach Ansprechbarkeit, aktueller Verfassung bringt besonders das »Affektgebet« mehr in das Gefühl. Was die innere Umstellung auf den Berufsalltag stört. In der Freizeit kann dem mehr Raum gegeben werden. Dort ist mehr psychische Verarbeitungszeit vorhanden. Bei hoher Arbeitsbelastung, Stress, genügt die Sammlungsphase mit kurzem Gebet.

Δ Dankgebet

- Betrachtung bzw. Gespräch werden durch ein kurzes »Dankgebet«, Vaterunser oder anderes traditionelles Gebet abgeschlossen.
- Dies kann leise mündlich gesprochen werden. Es sollte immer gleich sein. Kann mit einer Intention verbunden sein.
- Als regelmäßiges Gebet auswendig lernen. Dadurch ergibt sich ein fester Rahmen, was den Übergang in den Alltag erleichtert.

Rückbesinnen

- Nach der Betrachtung sich rückbesinnen: „Was war wichtig?“, „Was ist zu entscheiden?“, „Wie gehe ich weiter?“, „War es echter Trost oder falscher Trost?“ Die Geister, Ursachen unterscheiden, prüfen (1 Thess 5,21). Wichtige Punkte in Geistliches Tagebuch schreiben.
- Im Laufe des Tages sich zwischendurch, wo es sich anbietet, auf die Meditationserfahrung rückbesinnen. Diese mit einem zusammenfassenden, einfachen Blick anschauen. Rückhalt im Grundtrost bewahren.
- Wartezeiten, Pausen, Gehwege, einfache Handarbeit, Routine nutzen. Den Geist gesammelt halten. Meditationserfahrung im Licht gesunder Lebenserfahrung, humanistischer Psychologie prüfen.

Spirituelle Integration

Die Methode ist einprägsam, an einer Hand abzuzählen. Ihr Ablauf ist leicht auswendig zu lernen. Dies gibt innere Sicherheit, befreit vom Nachdenken, äußeren Umständen. Wird sie einige Wochen konsequent eingeübt, läuft sie bald wie „von selbst“ ab (Mk 4,28). Es prägt sich eine stabile, zugleich flexible Meditationsform aus. Innere Ordnung, Spontanität und Bewusstheit bilden eine Einheit.

Die Fünzfahl (3+2) der »Hand« symbolisiert dabei das große Ziel der Kontemplation: Spirituelle Integration, die Einung von Gott und Mensch, auch den Kampf gegen Anfechtungen und Versuchungen, geistliche Unterscheidungsgabe (vgl. Mt 25,3; 1 Sam 17,40 oder 1 Kor 14,19). Das Übungsschema umfasst 5 Elemente, die stufenförmig aufeinander aufbauen:

- (1) Kernvers
- (2) Sammlung
- (3) Betrachtung
- (4) Schweigen
- (5) Gespräch

Die geistliche Logik der Methode gründet ist im Seelenaufbau als Abbild des dreieinigen Gottes (*imago Dei*). Schriftlesung schafft das Fundament, Einkehr- und Dankgebet setzen den äußeren Rahmen. Das Sitzen in Stille, die Sammlung des Geistes als spirituelle Grundqualität, bildet das kontemplative Band, welches alle Elemente miteinander verbindet, durch Christus in ein mystisches Glaubensbewusstsein integriert. Wie Meister Eckhart sagt: „Eines mit Einem, Eines von Einem, Eines in Einem und in Einem Eines ewiglich.“