

Meditation ^{*1}

Die religiöse Meditation

Meditieren, das heißt tief nachdenken. Unter religiöser Meditation versteht man im Abendland traditionell eine Zeit der tiefen Reflexion über einen religiösen Gegenstand. Die mittelalterlichen Mönche beschrieben sie als eine *ruminatio* oder eine *masticatio* des Wortes Gottes. Die modernen haben sich auf die Suche begeben nach geeigneten Techniken. So sind ab dem fünfzehnten Jahrhundert den Christen mit der *Devotio moderna* manchmal komplizierte Methoden vorgeschlagen worden, um fruchtbringend zu meditieren. Dann schien für die meisten Menschen die tätige Nächstenliebe eine Praxis hinter sich zu lassen, deren Sinn verloren ging. Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts sprach man kaum mehr von Meditationen, die oft zu wenig klaren, wenig wirksamen, mentalen Spaziergängen ausgeartet waren, nahe der willkürlichen Träumerei. Die Meditation selbst war in einen Dämmerzustand gefallen. Damals kehrte das Wort aus dem Orient zurück und bezeichnete eine ganz andere Geisteshaltung.¹

Die Methode des heiligen Franz von Sales

Die Betrachtung ist eine Art des stillen inneren Gebetes, das heißt zu beten. Sie ereignet sich in der Gegenwart Gottes, dessen Wort wir hören und das so mit uns selbst ins Gespräch eintritt. Daher kommt die Wichtigkeit für die authentische christliche Meditation, „sich in die Gegenwart Gottes zu versetzen“.

In der „*Introduction à la vie dévote*“^{*2} hat der heilige Franz von Sales seine Methode der Betrachtung vorgestellt, die „einfach und kurz“^{*2} war. Die Betrachtung des heiligen Franz enthielt drei Teile und einen Abschluss. Der erste Teil, Zeit der Vorbereitung, beinhaltete mindestens zwei Punkte: „Der erste besteht darin, sich in Gottes Gegenwart zu versetzen, der zweite, seinen Beistand anzurufen“. Franz führte mehrere grundlegende Mittel an, sich in Gottes Gegenwart zu versetzen, einen Akt, den er als wesentlich für die Betrachtung erachtete: die Allgegenwart Gottes erwägen, dass er ganz besonders in unserem Herzen ist, dass *das Wort* in seiner Menschheit auf uns blickt und dass Christus uns nahe ist (Kap 2). Außer diesen beiden „gewöhnlichen Punkten“ der Vorbereitung bezeichnete Franz einen dritten, „Herstellung des Ortes“ oder „innere Lektion“ genannt^{*3}, der, so sagte er, nicht für alle Betrachtungen „zutrifft“. Es ging darum, sich geistig (mit seiner Vorstellungskraft) in das zu betrachtende Geheimnis hineinzugeben,

^{*1} Der frz. Titel „*méditation*“ lässt mehrere Übersetzungsvarianten offen. Weitgefasst i.S.v. „Nachsinnen, (tiefes) Nachdenken“ oder auch wörtlich „Meditieren, Meditation“. Des Weiteren kann er stehen für „stille Andacht“ oder „stilles Gebet“. In der salesianischen Tradition, besonders ausgehend von Franz von Sales, werden wir vorwiegend den Begriff „*Betrachtung*“ wählen. Je nach Kontext sprechen wir (im Sinne eines Überbegriffes) von „*Meditation*“.

^{*2} Syn.: „*Philothea*“ oder „*Anleitung zum frommen Leben*“.

^{*3} Im Originaltext „*fabrication du lieu*“ oder „*leçon intérieure*“.

sich gewissermaßen darin „einzuschließen“ (Kap. 4). So betrat Philothea den zweiten Teil der Betrachtung, jenen der „Erwägungen“ des Verstandes, der ihren Hauptteil ausmacht. „Nach der Tätigkeit Vorstellungskraft“, schrieb Franz, „kommt die des Verstandes, die wir Betrachtung nennen. Sie besteht in einer oder mehreren Erwägungen, die *unser Herz für Gott und Göttliches erwärmen* sollen.“^{*4} In dieser besonderen, der Betrachtung gegebenen, Bedeutung sah Franz den Unterschied zwischen betrachten und studieren (Kap. 5). Der dritte Teil, derjenige der „Affekte und Entschlüsse“, war begonnen. Das Wort „Affekt“ verlangt hier danach, richtig verstanden zu werden. Ohne die Sensibilität auszuschließen, war diese mit den „Affekten“ bei Franz von Sales nicht direkt gemeint, sondern die Regungen des Willens, in die der Geist sich „ausgießen“ soll. Um eine Vorstellung davon zu geben, zählte er auf: die Liebe zu Gott und dem Nächsten, die Sehnsucht nach dem Himmel und der Herrlichkeit der Auserwählten, der Eifer für das Heil der Seelen, die Nachfolge Christi, das Mitleid, die Bewunderung oder die Freude, ihn zu betrachten, etc. Die Affekte lösen genaue und praktische Entschlüsse aus. Franz betonte die Notwendigkeit und den konkreten Charakter dieser Entschlüsse (Kap. 6). Schließlich verlangte er, die Betrachtung mit drei „Akten“ zu beschließen: der Danksagung, der Aufopferung und der Bitte an Gott, die „Affekte“ und die aus der Übung erwachsenen „Entschlüsse“ zu segnen (Kap. 7).

Man kann die salesianische Lehre über das innere Gebet nicht auf diese Kapitel der „*Introduction*“ beschränken. Zunächst befreite Franz dort den Betrachtenden von aller Servilität gegenüber seiner Methode (Kap. 8). Während er einerseits seinen Zuhörerinnen empfahl, sich einer Methode anzupassen, anerkannte er in einem seiner *Geistlichen Gespräche* mit den Schwestern von der Heimsuchung, „dass es Seelen gibt, die nicht verweilen können, noch ihren Geist auf irgendein Geheimnis richten, ohne von einer bestimmten, ganz sanften Einfachheit angezogen zu werden, die sie in großer Ruhe vor Gott hält, ohne andere Erwägung als zu wissen, dass sie vor ihm sind und dass er all ihr Gut ist“^{*3}. Und er fand das sehr gut. Die Betrachtung ist nur eine erste Stufe des Gebetes, heißt es tatsächlich in der „*Abhandlung über die Gottesliebe*“^{*5} (Buch VI, Kap 2), bevor die aufeinander folgenden Stufen der Kontemplation (Buch VII) analysiert werden. Wir werden sehen, dass der Generaloberer Albera das mystische Leben nicht anders verstand.

Die salesianische Betrachtung unter den Rektoraten Don Ruas und Don Alberas

„Jeder soll täglich außer den mündlichen Gebeten zumindest eine halbe Stunde dem inneren Gebet^{*6} widmen“, las man in den 1874 approbierten salesianischen Konstitutionen.⁴ Don Bosco scheint sich nicht viel mit der Methode, der es in dieser halben Stunde zu folgen galt, beschäftigt zu haben. Die Übung war für ihn eher eine betrachtende geistliche Lesung. Er unterschied sich hier von seinen Nachfolgern Don Rua und Don Albera, die sich für eine „salesianische“ Anpassung der „von den drei Kräften“ genannten Methode entschieden, die Ignatius von

^{*4} H.z.n. der dt. Taschenbuchausgabe der Philothea, Franz-Sales-Verlag, 2009, S. 84.

^{*5} „*Traité de l'amour de Dieu*“.

^{*6} Wörtl.: „*oraison mentale*“; Syn.: Betrachtung/(stilles) geistiges Gebet.

Loyola während der ersten Woche seiner *geistlichen Übungen* empfahl. Er lud darin den Exerzitanten ein, sein Gedächtnis, seinen Verstand und seinen Willen auf die Realitäten der Sünde, des Todes und der Hölle zu richten, untereinander verbunden und betrachtet im Lichte des heilbringenden Kreuzes. Darüber hinaus stellte man erneut fest, dass die salesianischen Generaloberen den Ordensleuten der Zeit von der Einleitung bis zum Abschluss das Schema der *Indroduction à la vie dévote* des heiligen Franz von Sales vorschlugen, der übrigens diese ignatianisch genannte Methode gut kannte.

Don Rua widmete der Betrachtung eine besondere Predigt seiner unveröffentlicht gebliebenen Exerzitien: „Della meditazione“.⁵ Die Betrachtung ist wichtig, er sagte. Wer nicht betrachtet, *versteht* nicht, er ist also unfähig, Christus zu erkennen. Die Betrachtung ist nicht eine bloße Pflicht, sondern ein Mittel, in der „Vollkommenheit“ Fortschritte zu machen, seine „Leidenschaften“ zu überwinden und den „Versuchungen“ zu widerstehen. Wie soll man die Zeit der Betrachtung gestalten?, fragte sich unser Prediger. Die Methoden variieren. Manche betrachten ohne Buch, andere mit einem Buch. Einige bereiten ihre Betrachtung schon vom vorausgehenden Abend an vor, andere beginnen beim Aufstehen etc. Don Rua detaillierte seine eigene Methode. Die Betrachtung umfasst drei Teile: die Vorbereitung, die Argumentation und den Abschluss. Sich in die Gegenwart Gottes zu versetzen ist das Wesentliche der Vorbereitung. Die Argumentation der Betrachtung ist der Teil, „bei dem die drei Kräfte zusammenwirken (müssen): Gedächtnis, Verstand und Wille“⁶. Die Lektüre an sich stellt noch keine Betrachtung dar. Der gewissenhafte Betrachter hält inne, um die gelesenen oder gehörten Sätze auf sich selbst anzuwenden, die zu verabscheuenden Fehler und die zu übenden Tugenden festzustellen. Weder der Geist noch das Herz sollten während der Zeit der Betrachtung faulenzeln. Die Augenblicke der Vertiefung rufen „Affekte“ hervor, die Don Rua nach der Art des heiligen Franz von Sales verstand. Was den Abschluss der Betrachtung angeht, lehrte er, so enthält er den Entschluss und die Danksagung. Dann verliert man bestimmt keine Zeit, wenn man betrachtet.

Die Gesamtheit der Methode sollte den jungen Salesianern gelehrt werden. Don Rua empfahl ihren Verantwortlichen die Einführung der Novizen in die „Affekte“ und die „Entschlüsse“, zusammen mit der Inanspruchnahme der drei vorchriftsmäßig benannten Kräfte.⁷

Das Handbuch „Gebrauchliche Übungen der Frömmigkeit in den salesianischen Häusern“⁷, herausgegeben von Don Albera 1916, gedacht zugleich für die Jungen und die Salesianer, beinhaltet „für die Salesianer“ einen bindenden Artikel mit dem Titel „Betrachtung“, der die Methode Don Ruas anwandte. Die gemeinschaftliche Betrachtung begann mit einer Anrufung zum Heiligen Geist. Dann fiel die sehr salesianische Weisung: „Versetzen wir uns in die Gegenwart Gottes, und bitten wir Ihn um Verzeihung für unsere Sünden und die Gnade, diese Betrachtung gut zu verrichten“, gefolgt von einem Gebet in diesem Sinn. Die in Gemeinschaft gelesene Betrachtung musste in zwei oder drei Punkte unterteilt werden. Die Übung schloss obligatorisch mit einer Aufforderung, die

^{*7} Im frz. Text: „*Pratiques de piété en usage dans les maisons salésiennes*“.

rechten Entschlüsse zu fassen und dem Herrn für die erhaltenen „Erleuchtungen“ zu danken.⁸

Die Empfehlungen Don Alberas

Derselbe Don Albera hat in einem Rundbrief an die Salesianerpriester seine Gedanken über die „Methode, gut zu beten“, näher ausgeführt.⁹ Er inspirierte sich an den damals üblichen Lektionen der „Lehrer des geistlichen Lebens“.

Das diskursive Gebet ist notwendig für die Anfänger, sagte er. Und wie viele fangen ihr ganzes Leben an! Die Seele, die noch von den äußerlichen Sorgen und Beschäftigungen ganz in Anspruch genommen ist, bedarf vieler Reflexionen und Erwägungen, um sich mit Herz und Verstand bis zu Gott zu erheben und den Willen zu bewegen, „heilige und feste Entschlüsse“ zu fassen. Don Albera fürchtete die Kompliziertheit. Vielleicht dachte er an die ignatianischen „Präludien“. Einteilungen und Unterteilungen, schrieb er, „beeinträchtigen das Werk des Heiligen Geistes und nehmen der Seele die notwendige Bewegungsfreiheit ihrer Erhebung zu Gott“¹⁰. Im Hinblick auf die Träumer fuhr er jedoch fort, dass unsere Betrachtung aktiv sei und dass sie eine wirkliche Arbeit der Seelenkräfte beinhalte, die nicht in trockene Spekulation ausartet. Die Tätigkeit des Verstandes soll sich auf die notwendigen Erwägungen beschränken, um im Willen die übernatürlichen Regungen zu erwecken.

Und er hielt es für gut, seine Religiösen dazu anzuregen, sich nicht mit einem diskursiven Gebet zu begnügen. Das Gebet des Herzens und das Gebet der Vereinigung sind nicht für die Mönche und Klausurierenden reserviert. Sie den Salesianern zu verbieten, wäre ein Fehler. Jedes betrachtende Gebet ist zuerst ein Gebet, das wieder zur Begegnung mit Gott führt. Der Betrachtende sucht die Vereinigung mit Ihm. Die salesianische Betrachtung ist also auf eine gewisse Art vereinigend. Einige werden denken, dass die Salesianer nicht so hoch zielen sollen, dass Don Bosco diese Art der Erhebung bei seinen Söhnen nicht gewollt hat, er, der ursprünglich ihnen nicht einmal die gemeinschaftliche methodische Betrachtung auferlegte. „Aber ich kann euch versichern“, bekräftigte Don Albera, „dass es immer sein Wunsch gewesen ist, seine Söhne durch die Betrachtung sich bis zu dieser innigen Vereinigung mit Gott erheben zu sehen, die ihm selbst auf so wunderbare Weise gelungen war; er wurde nie müde, uns jedes Mal dazu anzuregen, wenn sich eine günstige Gelegenheit bot.“¹¹

Die salesianische Betrachtung am Ende des zwanzigsten Jahrhunderts

Die Lehren Don Ruas und Don Alberas über die salesianische Betrachtung, vielleicht zu voluntaristisch, sind in dem Maß als das zwanzigste Jahrhundert seinem Ende zuzuging, ein wenig verloren gegangen.

Die Vorschrift bestand fort, gut gefasst in den erneuerten Konstitutionen (1982) der Töchter Mariä, Hilfe der Christen. Die Betrachtung ist eine Zeit des Dialogs mit Christus, sagten sie zu Recht. „Gott hat uns so sehr geliebt, dass er seinen Sohn gesandt hat. Er ist das Wort der Wahrheit und des Lebens, das von

uns persönlich und von der Gemeinschaft dauernd eine konkrete Antwort erwartet. Sehr wichtig für diesen inneren Dialog ist die Meditation, der jede von uns besondere Sorgfalt schenke, vor allem in der täglich dafür vorgesehenen halben Stunde. Im Stillewerden unseres ganzen Seins lassen wir uns wie Maria, ‚die hörende Jungfrau‘, von der Kraft des Geistes durchdringen, die uns nach und nach Christus gleichgestaltet, unsere Gemeinschaft festigt und den apostolischen Eifer belebt.¹²

Jedoch interessierten die Methoden der Meditation von nun an wenig. Wenn wir den Wegweiser des Gebetes der Salesianer lesen, hatte allein der frühere gemeinschaftliche Rahmen wirklich Bestand. „Die Betrachtung in Gemeinschaft zu halten und sie mit einem Weihegebet an Maria abzuschließen“ ist „ein Charakteristikum der salesianischen Tradition“, schrieb er, und eröffnete eine Folge von Erwägungen über die zu befolgende Methode.¹³ Diese Aussprache mit Gott folgt einer spezifischen Wegbeschreibung, bekräftigte er gleichwohl. Ihre übliche Struktur umfasst: ein Einführungsgebet mit Anrufung des Heiligen Geistes, eine Lektüre, eine persönliche Betrachtung, einen Vorsatz (*proposito*) und ein Abschlussgebet. Der erste und der letzte dieser Bestandteile unterstreichen die gemeinschaftliche Dimension der Übung. (Selbstverständlich gilt die Voraussetzung, dass die gemeinsame Lektüre nicht mehr obligatorisch ist, wie es zu anderen Zeiten der Fall war.) Der Wegweiser fügte gleich hinzu, dass die Betrachtung eventuell in einer gemeinschaftlichen Feier des Stundengebetes bestehen konnte, in einem Wortgottesdienst, im Beten der Laudes, unterbrochen durch eine ausgiebige Zeit der persönlichen Reflexion und auch in einer analogen Feier der Eucharistie.

Nach unserem Wegweiser beginnt das Einführungsgebet zur Betrachtung in seiner traditionellen Form (es werden mehrere Formen vorgeschlagen) mit dem Kreuzzeichen und dem *Veni, Creator spiritus*, gefolgt von dem Gebet: „Gott, du hast die Herzen deiner Gläubigen durch die Erleuchtung des Heiligen Geistes gelehrt. Gib, dass wir in diesem Geist erkennen, was recht ist, und allezeit seinen Trost und seine Hilfe erfahren. Darum bitten wir durch Christus, unsern Herrn. Amen.“⁸ Was den Abschluss betrifft, so besteht er, wenn wir die erste gewählte Formulierung lesen, im Ausruf: „Selig, die das Wort Gottes hören“, mit dem Responsorium: „... und von ihm leben jeden Tag“, unmittelbar gefolgt von dem Weihegebet an Maria, Hilfe der Christen.⁹ Um die Betrachtung zu nähren, empfahl der Wegweiser vorzugsweise die Heilige Schrift, aus der er eine Reihe an Passagen auflistete, dann Auszüge aus den Schriften Don Boscos, der salesianischen Konstitutionen, des Zweiten Vatikanums, von Klassikern der christlichen Spiritualität wie Johannes vom Kreuz, Teresa von Avila oder Franz von Sales, und auch Gebete, die dieses Handbuch in angepasster Form wiedergab, vom hl. Augustinus, vom hl. Anselm, vom hl. Thomas von Aquin, von Kardinal Newman, von Johannes XXIII., von Karl Rahner, von F. Cromphout und P. Stanislaus Lyonnet. Man wird bemerken, dass es sich stets um Gebete handelt und nicht um

⁸ So der Wortlaut dieses Gebetes im Gebetbuch der Salesianer Don Boscos: „*Im Dialog mit Gott*“, Enseldorf 1992, S. 17.

⁹ Übersetzung des frz. Gebetstextes. Vgl. zu den Abschlussgebeten der Betrachtung im deutschen Sprachraum: *Im Dialog mit Gott*, a.a.O., S. 18 f.

spirituelle Erörterungen. Der Meditierende verließ nicht das Genre des *stillen Gebetes*. Und das war gut.

Die östlichen Meditationen

Unter dem Einfluss der Theorien östlicher Religionen haben sich im letzten Drittel des zwanzigsten Jahrhunderts neben der traditionellen christlichen Anschauung, welche die Meditation als eine Zeit der Vertiefung der geoffenbarten Wahrheit unter der Führung des Heiligen Geistes mit Hilfe geeigneter geistlicher Übungen versteht, mehr oder weniger abweichende Auffassungen immer klarer abgezeichnet.

Für ihre Anhänger war die Meditation „ein methodisches Training, um in das menschliche Selbst einzutauchen“. Versuchen wir zu verstehen. Es handelte sich 1.) um eine Sinnerfahrung, in der beide Begriffe hervorgehoben werden: die *Erfahrung*, die nicht nur in Reflexion oder Zustimmung ohne Auswirkung auf die Existenz besteht; und der *Sinn* des Lebens in seiner Totalität, also nicht der einzelnen täglichen Zufälligkeiten dieses Lebens; 2.) um Übung und Methode, wobei die Übung (so in einigen Schulen des Zen) für das Ganze der Meditation gehalten werden kann; 3.) schließlich um das Überschreiten des Bereichs des Ichs zum Selbst hin, vom Buchstaben zum spirituellen Sinn und vom ‚man‘ zur Person selbst.¹⁴ So verstanden ist die „Meditation“ ein direktes Tauchen nach den Quellen des Denkens und des Seins, in der Stille, im Ruhen der Fähigkeiten, in den subtilen Bereichen des Bewusstseins.

Aber aus christlicher Sicht hat die „Meditation“ damals ihren Sinn verändert. Es ist wahr, dass gewisse physische oder psychophysische Übungen automatisch Empfindungen der Ruhe und Entspannung hervorrufen, befriedigende Gefühle, ja sogar Phänomene von Licht und von Wärme, die einem spirituellen Wohlbefinden gleichen. Geeignete Techniken werden dafür eingesetzt, spirituelle Erfahrungen zu erzeugen, analog zu denjenigen, von denen die Schriften bestimmter katholischer Mystiker sprechen.¹⁵ Nur zum Zweck einer psychophysischen Vorbereitung für eine wirklich christliche Meditation genutzt, sind diese Methoden ganz legitim. Jedoch ist es leicht, versteckt von der Methode zum Inhalt des Gebetes abzugleiten und so in eine Form der modernen „Gnosis“ zu fallen, die die Erkenntnis des wahren Gottes mit der Erleuchtung des Geistes verwechselt, die sie in einer Art Nirwana sucht. Wie dem auch sei, diese Übungen mit der eigentlich christlichen Meditation zu verwechseln, welche die diskursive Erforschung eines Aspektes der göttlichen Wirklichkeit voraussetzt, ist ein Irrtum. Das Wort ist geblieben, aber der Gegenstand hat sich verändert.

Gewisse Anhänger der „östlichen Meditationen“ gehen weiter und fürchten nicht, das Absolute ohne Bilder noch Begriffe, für die buddhistischen Theorien geeignet, auf gleiche Stufe wie den Allmächtigen in seiner Majestät zu setzen, der sich, geoffenbart in Christus, über der endlichen Wirklichkeit erhebt. Sie leugnen, dass die Wirklichkeiten der Welt eine Spur sein können, die auf die Unendlichkeit Gottes verweist. Infolgedessen schlagen sie vor, nicht nur die Betrachtung der Heilswerke des Gottes des Alten und Neuen Bundes aufzugeben, sondern den

Gedanken selbst, eines einen und dreifaltigen Gottes, der Liebe ist, zugunsten eines Eintauchens in einen unbestimmten Abgrund der Gottheit. Dieses Mal verlassen wir nicht nur die christliche Meditation, sondern das Christentum selbst.¹⁶

Kommen wir zum Wesentlichen zurück. Das christliche geistliche Leben ist eine Gabe des Geistes, erinnerte damals der Generalobere Vecchi. Es handelt sich darum, sich dem Hören zu öffnen, zu antworten, sich in Anspruch nehmen zu lassen, zu empfangen. Es ist eine Gnade, deren Initiative und Möglichkeiten sich nicht in uns finden. „In gewissen Formen der östlichen Spiritualität besteht der wichtigste Weg in der Selbstbewusstwerdung, der Askese, die Vertrauen gibt auf seine eigene Fähigkeit und Genugtuung für die erreichten Erfolge im Kampf gegen sich selbst. In der christlichen Spiritualität besteht der wichtigste Weg in der Nächstenliebe. Es geht darum, eine Präsenz zu empfinden, die uns zum Gegenstand ihrer besonderen Liebe gemacht hat, und mit Liebe zu antworten. Sie stützt sich ganz auf die Beziehung: Sie ist nicht ein Kampf gegen sich selbst, sondern vor allem ein Kampf für Gott.“¹⁷ Wir finden hier die salesianische Betrachtung in ihrer Authentizität wieder, welche eine Aussprache mit Christus ist.

Anmerkungen

- ¹ Kurze Geschichte der christlichen Meditation, seit der Bibel, von mehreren Autoren im Artikel „Méditation“, *Dictionnaire de Spiritualité*, Bd. 10, 1980, Sp. 906-927.
- ² *Introduction à la vie dévote*, zweiter Teil, Kap. 1-8. Beschreibung in M. Sauvage, „Méditation dans les écoles de spiritualité“, *Dictionnaire de spiritualité*, loc. cit., Sp. 923-924.
- ³ Entretien XVIII, *Oeuvres*, Bd. VI., s. 349-350.
- ⁴ „Singulis diebus unusquisque praeter orationes vocales saltem per dimidium horae orationi mentali vacabit“ (Cap. *Pietatis exercitia*, Art. 3).
- ⁵ „Della meditazione“, in M. Rua, *Prediche per Esercizi*, quad. primo, S. 13-17; wiedergegeben in: FdB 2893 D9 à E1.
- ⁶ „La 3a parte è lo svolgim. dell’arg. e questa è la parte a cui devon concurr. le tre pot. mem, intell. e vol. (in che modo).“ M. Rua, zit. quaderno, S. 15.
- ⁷ „Addestri i novizi all’esercizio della memoria, dell’intelletto e della volontà, proponga i punti da svolgere e suggerisca gli affetti da eccitare e le risoluzioni da prendere.“ (M. Rua, Brief an die Salesianer, 5. August 1900, L.C., S. 213).
- ⁸ *Pratiche di pietà in uso nelle case salesiane*, Torino, S.E.I., 1921, S. 36-37.
- ⁹ P. Albera, „Metodo per far bene l’orazione“, in: „Don Bosco modello del Sacerdote Salesiano“, Brief an die Salesianerpriester, 19. März 1921, L.C. S. 406-408.
- ¹⁰ „Queste cose intralciano l’opera dello Spirito Santo, e tolgono all’anima la libertà di movimenti che le è necessaria per elevarsi a Dio“, (loc. cit., S. 406).
- ¹¹ „Qualcuno forse penserà che un Salesiano non debba mirare tant’alto, e che D. Bosco non abbia voluto questo dai suoi figli, giacchè da principio egli non impose loro neanche la meditazione metodica in comune. Ma io posso assicurarvi che fu sempre suo desiderio di vedere i suoi figli elevarsi, per mezzo della meditazione a quell’intima unione con Dio ch’egli aveva così mirabilmente attuata in se stesso, e a questo non si stancò mai d’incitarci in ogni occasione propizia“ (P. Albera, Brief an die Salesianerpriester, 19. März 1921, L.C., S. 406-407).
- ¹² „Dio ci ha tanto amati da mandare il suo Figlio, Parola di Verità e di Vita, che ci interpella costantemente come persone e come comunità ed esige una risposta concreta. Momento forte di questo dialogo interiore è la meditazione. Ognuna di noi vi attenderà con particolare

impegno ogni giorno per lo spazio di mezz'ora. Nel silenzio di tutto il nostro essere come Maria, „la Vergine in ascolto“, ci lasceremo pervadere dalla forza dello Spirito che guida gradualmente alla configurazione a Cristo, rinsalda la comunione fraterna e ravviva lo slancio apostolico” (Konstitutionen FMA, Art. 39).

- ¹³ „Fare la meditazione riuniti insieme e concluderla con una preghiera quotidiana di consacrazione o affidamento a Maria è caratteristica della tradizione salesiana” (*In dialogo con il Signore. Guida alla comunità salesiana in preghiera*, Leumann, Elle Di Ci, 1989, S. 49). Der Artikel „La meditazione del salesiano” füllt die Seiten 49-67.
- ¹⁴ Nach Josef Sudbrack, „La méditation aujourd'hui”, in: *Dictionnaire de spiritualité*, Bd.10, 1980, Sp. 927-928. Sudbrack ist Autor des Werkes *Meditation: Theorie und Praxis*, Würzburg – Stuttgart, 1971.
- ¹⁵ Vgl. besonders die „Gnadenerweise“ (frz. „faveurs“), welche Teresa von Avila in ihrer *selbstverfassten Vita* beschreibt. Man lese z.B. im Kapitel X: „Die Seele ist in solchem Maß ihrer Kräfte enthoben, dass sie ganz außer sich selbst scheint. Der Wille liebt. Das Gedächtnis scheint mir wie verloren. Der Verstand arbeitet meiner Meinung nach nicht, aber er verliert sich nicht. Dennoch, wiederhole ich, handelt er nicht durch Überlegung. Er ist wie erschreckt vor dem, was er schaut.“
- ¹⁶ Beschreibung der orientalischen Methoden nach jener von Kardinal Ratzinger, „Einige Aspekte der christlichen Meditation“, Brief an die Bischöfe, 15. Oktober 1989.
- ¹⁷ J. Vecchi, „CG24 et vie consacrée”, Konferenz von Paris, 27. Dezember 1997.