



Winn- gasse als Zeit



ingabe ist nichts
erst zu lieben.“

Herausgegeben von Christian Tröster

J.-P. de Caussade

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers

1. Die Tugend der Hingabe

1.1 Heilig ist, wer Gottes Anordnungen treu entspricht und sich seinem Wirken überlässt

1.2 Das göttliche Wirken arbeitet unablässig daran, die Seelen zu heiligen

2. Der Zustand der Hingabe

2.1 Wesen und Wert des Hingabezustandes

2.2 Pflichten der Seele, die Gott zum Zustand der Hingabe beruft

2.3 Prüfungen im Zustand der Hingabe

2.4 Mit welcher väterlicher Sorge sich Gott der Seelen annimmt, die sich ihm hingeben

3. Geistliche Ratschläge

3.1 Wie man zu einer vollkommenen Gleichförmigkeit mit dem Willen Gottes gelangen kann

3.2 Das äußere Verhalten einer Seele, die zum Leben der Hingabe berufen ist

3.3 Ein Verhalten zum seelischen Fortschritt

3.4 Wie man sich nach Fehlern verhalten soll

3.5 Versuchungen und innere Leiden

4. **Gebete des Paters de Caussade**

Vorwort des Herausgebers

Jean-Pierre de Caussades "Hingabe an Gottes Vorsehung" war ab dem Ende des 19. Jahrhunderts ein spiritueller Bestseller und man möchte hinzufügen: zu Recht. Der Autor entfaltet darin eine geistliche Unterweisung, die es, um auf unsere Zeit zu schauen, mit Werken wie Eckhart Tolles „Jetzt. Die Kraft der Gegenwart“ oder Jeff Fosters „Radikales Erwachen“ (um nur wenige zu nennen) aufnehmen kann. Es ist ein gut lesbares Werk, vielleicht eine Art Glücksbuch oder Lebensschule, ein Buch jedenfalls, das frei, oder wie der Autor sagen würde, „heilig“ machen kann – wenn man sich denn auf dessen Lehre einlassen will. Das ist kein kleines Versprechen. Eine große Zahl von Lesern hat sich jedenfalls davon angesprochen gefühlt, bis in die 1980er Jahre hinein. Doch danach geriet das Buch in Vergessenheit. Seit Jahrzehnten ist es im deutschsprachigen Raum nicht mehr aufgelegt worden. Die wenigen gebrauchten Exemplare werden im Netz zu Mondpreisen angeboten, der Autor ist aus dem kollektiven Gedächtnis verschwunden. Wer außerhalb einiger Klostermauern kennt heute noch Jean-Pierre de Caussade?

Warum soll man dieses Buch überhaupt lesen? Wie gesagt, weil es glücklich und innerlich frei machen kann. Ist es auch für Leser geeignet, die sich nicht im Christlichen verorten? Den Versuch wäre es jedenfalls wert. Wahrscheinlich kommt es hier auf die Widerstände an, die Begriffe wie ‚Gott‘ oder ‚Glauben‘ bei manchem hervorrufen. Zum vorliegenden Buch kann man jedenfalls anmerken: Kaum je ist eine christliche Lebensschule so undogmatisch, freiherzig und wahrhaftig formuliert worden. An keiner Stelle geht es um Glauben *an* irgendetwas, seien es Namen, Dogmen, Lehren oder Geschichten. Sondern um den Glauben als Urvertrauen und Lebenskraft, die jedem und darunter nach Aussage des Autors auch ausdrücklich den „schlichten Seelen“ gegeben ist – also jenen, die nicht Theologie studiert haben und sich für dergleichen auch nicht

interessieren. Und weiter: Was ist mit der Sprache des 18. Jahrhunderts? Wie umgehen mit Begriffen wie „Heiligkeitsschimmer“, „Geschöpflichkeit“ oder „Standespflichten“. Das mag an manchen Stellen altbacken klingen und sogar bedrohlich, wenn man Formulierungen liest wie: „Halten Sie sich niedrig“ oder „verdemütigen Sie sich“, verbunden mit der Aufforderung zu „heiliger Selbstverachtung“. Hier heißt es, genau hinzuschauen und sich nicht von historischen Begrifflichkeiten verwirren zu lassen. Sie dominieren dieses Buch keineswegs. Zudem lassen sie sich in moderne Terminologie übertragen, man könnte an solchen Stellen vielleicht von den Instanzen des „Ego“, des „Über-Ich“ und des wahren, des göttlichen Selbst sprechen. Ablesbar wird das an de Caussades Ratschlägen, die sich gegen Selbstanklagen und moralischen Rigorismus richten. So befindet er, dass das „Unbehagen, das aus der Häufigkeit unserer kleinen Übertretungen entspringt“ vom Bösen herrühre. Wir müssten also, so schreibt er, jenes „als eigentliche Versuchung bekämpfen.“ Wohlgemerkt, nicht derjenige, der Fehler begangen hat, ist hier angeklagt, er ist entlastet. Allein seine Moralvorstellungen und Ansprüche werden als das Übel identifiziert und sie sind es, die zu bekämpfen seien. Die genannte „Verdemütigung“ bezieht sich also an keiner Stelle auf eine Unterwerfung unter eine moralisierend kontrollierende Instanz und schon gar nicht auf äußere Autoritäten. Sondern auf eine Akzeptanz des Lebens, eine Akzeptanz der Wirklichkeit, in der sich Gottes Wille von Augenblick zu Augenblick ausdrückt.

Einige der Begriffe werde ich weiter unten zum besseren Verständnis erläutern. Andere habe ich, ausgehend von einer älteren deutschen Übersetzung, durch zeitgemäßere ersetzt. Dazu weiter unten ebenfalls ein paar Anmerkungen.

Worum geht es in diesem Buch? Die Grundthemen, die de Caussade hier entfaltet, heißen: Gegenwart, Hingabe (oder Unterwerfung), Heiligkeit und Pflicht. In spiritueller Lektüre bewanderte Leser werden darin unschwer Begriffe aufscheinen sehen, die in östlich orientierten Lehren eine Rolle spielen:

Präsenz (Presence), Surrender (Unterwerfung), Erleuchtung, Erwachen, Bhakti (hingebende Liebe) und Dharma (die richtige Lebensweise). „Nicht dieses oder jenes bringt segensreiche Wirkungen“, so schreibt Jean-Pierre de Caussade, „sondern das, was Gott im Augenblick will. Was im verflossenen Moment am besten war, ist es gegenwärtig nicht mehr. Der Wille Gottes fehlt nun. Er erscheint jetzt in anderer Gestalt, nämlich als Pflicht des gegenwärtigen Augenblicks. Und diese Pflicht, in welcher Gestalt auch immer sie auftritt, bildet das, was die Seele zur Zeit am meisten heiligt.“ Klarer kann man aus religiöser Sicht den Aufruf nicht formulieren, „ganz in der Gegenwart zu leben“. Jean-Pierre de Caussade steht damit in einer Reihe mit den großen Meistern der Spiritualität. Eckart Tolle mit seiner „Kraft der Gegenwart“ hatten wir schon erwähnt. Viel früher schon sagt Meister Eckhart, „Zeit ist das, was das Licht von uns fernhält. Es gibt kein größeres Hindernis auf dem Weg zu Gott als die Zeit.“ Und der Poet Rumi schreibt: „Vergangenheit und Zukunft verbergen Gott vor unserer Sicht.“ In unserer Zeit hat Franz Jalic, der große Lehrer des kontemplativen Gebets, in seinen Exerzitien immer wieder betont, dass der Übende „immer wieder in die Gegenwart zurückkommen“ solle, wenn die Gedanken mal wieder auf Wanderschaft waren. „Lege dein Herz in diesen einzigen Augenblick,“ sagt er, „lasse dich ganz auf die Gegenwart ein. In der Gegenwart selbst ist die Gegenwart Gottes verborgen. Von dort wird sie offenbar werden. Die Gegenwart ist der Acker, in dem der Schatz verborgen ist (Mt 13,44). Kaufe diesen Acker und du wirst nicht enttäuscht werden.“¹

Die Gegenwart also als Schlüssel zu einem erfüllten und glücklichen Leben. Jean-Pierre de Caussade ist dafür ein Apologet hohen Ranges. Der Begriff „Sakrament des gegenwärtigen Augenblicks“ gilt als seine Erfindung. Mit all seiner Eloquenz und spirituellen Erfahrung entfaltet er dieses Leitmotiv in immer neuen Facetten. Dass die „Hingabe an die Vorsehung Gottes“ in gewisser Weise ein monothematisches Werk ist, hat schon der Theologe Romano Guardini festgestellt. „Die Bände sagen im Grund immer das Gleiche“, schreibt er,

„da es aber wahrhaft einfach ist, bleibt es stets neu.“²
Tatsächlich sind de Caussades Ausführungen lebendig, wirklichkeitsnah und von einer Radikalität, die auch dem Geist des 21. Jahrhunderts einleuchtet. Das liegt zum einen daran, dass das, was er uns empfiehlt, selbst erlebt, durchlitten und durchmeditiert hat, unter anderem während einer rasch fortschreitenden Erblindung, die ihn in seiner Arbeit behinderte. Zum zweiten war das vorliegende Buch von ihm gar nicht als solches gedacht. Grundlage sind Briefe, die er als Beichtvater und Seelsorger an Schwestern des Visitantinnenklosters in Nancy schrieb – daher die direkte Ansprache der Leserin, daher die anschaulichen Bilder.

Jean-Pierre de Caussade wurde 1675 in Cahors, in der französischen Provinz Okzitanien, geboren und trat, kaum zwanzig Jahre alt, in den Jesuitenorden ein. Nachdem er 1705 zum Priester geweiht worden war, arbeitete er zunächst acht Jahre lang als Lehrer an verschiedenen Gymnasien seines Ordens. Dann begann er seine Arbeit als Prediger, Exerzitienleiter und Beichtvater. Ab 1741 war er Oberer der Ordenskollegien in Perpignan und Albi, er starb er 1749 oder 1751 in Toulouse. Zu Lebzeiten hat er nur eine einzige Schrift veröffentlicht, sie handelt von den verschiedenen Stufen des Gebetes nach der Lehre von Jacques Bénigne Bossuet, einem Theologen des 17. Jahrhunderts. Weil aber die Empfängerinnen seiner Briefe die Tiefe und Kraft seiner Formulierungen erkannten und wertschätzten, kopierten sie daraus längere Passagen für den Hausgebrauch. Diese Fragmente verschwanden in den Archiven und wurden erst hundert Jahre später in einem Pariser Kloster wiederentdeckt. Ein Ordensbruder von Jean-Pierre de Caussade, Pater Henri Ramière S.J. veröffentlichte sie Mitte des 19. Jahrhunderts. Eine Auswahl dieser Schriften gliederte er zudem thematisch und publizierte sie im Jahr 1860 unter dem Titel „L'Abandon à la Divine Providence“ (Hingabe an die göttliche Vorsehung) – ein in hohen Auflagen publizierter spiritueller Bestseller war geboren.

Das unausgesprochene Thema: Eine Anleitung zum Glücklichein, die Entwicklung einer Lebenshaltung in Bezug auf Gott, aber ohne viel Theologie oder Bibelstudium. Warum, so fragt er, sollte man das Höchste, Gott, nur im Studium der Heiligen Schrift finden können, nicht aber in Seinen anderen Werken? Es geht doch um unser Leben! Die Bibel, so schreibt Jean-Pierre de Caussade, „sie ist Gotteswort; alles darin ist heilig und wahrhaft. Versteht man sie nicht, so empfindet man davor nur um so größere Ehrfurcht. Man preist die Tiefen der göttlichen Weisheit und lässt ihr volle Gerechtigkeit widerfahren. Mit Recht! Doch das, was Gott zu euch spricht..., die Worte, die er von Augenblick zu Augenblick formt, die nicht Tinte und Papier zur Unterlage haben, sondern das, was ihr leidet, was ihr fortwährend zu tun habt: Verdienen diese kein Echo von eurer Seite? Warum achtet ihr nicht auch darin Gottes Wahrheit und Gottes Willen? Aber hier missfällt euch alles; hier bekrittelt ihr alles. ... Begreift ihr nicht, dass ihr zwar mit dem Auge des Glaubens das Gotteswort in der Heiligen Schrift verfolgt, aber es ganz zu Unrecht mit anderen Augen lest in seinen übrigen Werken?“

Zusätzlich zu den bekannten vier Evangelien proklamiert Jean-Pierre de Caussade deshalb keck ein weiteres, das „Evangelium des Heiligen Geistes“: „Der Heilige Geist setzt das Werk des Erlösers fort. ... Er schreibt es in den Herzen. Alle Handlungen, alle Augenblicke der Heiligen bilden dieses Evangelium des Heiligen Geistes. Die heiligen Seelen sind das Papier, ihre Leiden und Taten dienen als Tinte.“ Und die Heiligen, das wird Jean-Pierre de Caussade nicht müde zu betonen, sind nicht irgendwelche herausgehobenen Figuren der Geschichte, sondern wir: Jeder und Jede, beginnend bei den Empfängerinnen der Briefe bis zu uns, die wir heute diese Zeilen lesen. Die Heiligkeit, so schreibt er, „erschöpft sich darin, dass man einfach hinnimmt, was sich meistens doch nicht vermeiden lässt, und dass liebend erduldet wird — mit freudiger Zuversicht und Gelassenheit nämlich —, was wir sonst nur allzu oft widerwillig ertragen. ... Darin besteht das Senfkorn, dessen Früchte wir deshalb nicht ernten, weil wir es ob seiner Kleinheit

übersehen. Das ist die Drachme des Evangeliums, die Kostbarkeit, die wir nicht finden, weil wir sie zu entfernt glauben, um ernstlich danach zu suchen. Fragt mich nicht nach dem Geheimnis, diese Kostbarkeit zu heben. Es handelt sich um gar kein Geheimnis. Diese Kostbarkeit ist überall; allezeit und allerorten liegt sie vor uns offen. Die uns wohlwollenden und die uns übelwollenden Geschöpfe verschwenden sie mit vollen Händen.“

Erleuchtung, Erwachen oder eben Heiligkeit, so kann man seine Lehre zusammenfassen, besteht im Leben hier und jetzt, abzüglich des Widerstands dagegen. Für alles weitere, so schreibt Romano Guardini, befreit de Caussade seine Leserinnen „von der Tyrannei der Methoden“.³ Sowohl die „wohlwollenden“ wie die „übelwollenden Geschöpfe“ sind als Gesandte Gottes anzusehen, „offenbar können wir uns nicht leichter, nicht wirksamer und nicht nachhaltiger heiligen als durch den schlichten Gebrauch all dessen, was Gott, der oberste Seelenführer, uns jeden Augenblick zu tun oder zu leiden gibt.“ Die Betonung liegt dabei auf „jeden Augenblick“, also jetzt – nicht aber in der Vergangenheit oder Zukunft. Die eine ist verschwunden, die andere nur eine Idee. Einzig der gegenwärtige Augenblick gibt uns die Möglichkeit, an unserer Vervollkommnung und Heiligung zu arbeiten, das heißt sich völlig Gottes Willen hinzugeben. Daher besteht meine ganze Vollkommenheit darin, dass ich im gegenwärtigen Augenblick in uneingeschränkter Übereinstimmung mit dem Willen Gottes bin und handle. Was aber soll dieser so geheimnisvolle Wille Gottes sein? Wie sollen wir ihn erkennen können?

De Caussade findet dafür die radikalst mögliche und zugleich einfachste unter allen Antworten. Gottes Wille ist das, was ist. Um Gottes Willen zu entsprechen und unseren eigenen Willen dem Gottes gleich zu machen, bedarf es nichts anderes, als der Zustimmung. Oder anders ausgedrückt: das zu wollen, was Gott will; das zu wollen, was sich jetzt als Wirklichkeit vorfindet: „Nur durch die Fülle des gegenwärtigen Augenblicks vermag die Seele wahrhaft genährt, gekräftigt, gereinigt, bereichert und

geheiligt zu werden. Was verlangst du also noch mehr? Da du alle Güter darin findest, warum sie anderswo suchen? Verstehst du es besser als Gott? Da er es so fügt, wie kannst du es anders wollen?“ Und weiter: „Um das alles heiligmäßig zu vollbringen, habt ihr nur eure Einstellung zu ändern. Euren Willen nämlich. Darin besteht die Heiligkeit: zu wollen, was uns auf Gottes Anordnung hin trifft. Die innere Heiligkeit liegt tatsächlich in einem einfachen „es geschehe“, in einer bloßen Willenshaltung, die mit derjenigen Gottes übereinstimmt. Was gibt es Leichteres? Wer könnte einen so lebenswerten und gütigen Willen nicht lieben? Lieben wir ihn also; und durch diese bloße Liebe wird alles in uns vergöttlicht.“ Die hier geforderte Haltung ist kilometerweit von einer möglicherweise resignativen Akzeptanz entfernt. Die Rede ist von einer aktiven Bejahung der Wirklichkeit: Das zu wollen, was ist! Nur so und nicht anders kann sich – es entbehrt nicht der Logik – das Diktum von de Caussades Ordensgründer Ignatius von Loyola erfüllen: Gott in allen Dingen finden.

Und de Caussade hat noch eine andere gute Nachricht: Das hier vorgeschlagene ist einfach: „Wie beglückte sie (die Vorväter) diese Einsicht! Welchen Trost und welchen Mut schöpften sie aus dem Gedanken, dass die Freundschaft mit Gott samt der himmlischen Glorie dadurch zustande kommt, dass sie nicht mehr tun, als was sie ohnehin tun müssen; dass sie nicht mehr leiden, als was sie ohnehin zu leiden haben; dass das, was sie verschleudern und für nichts achten, genügt, um eine gewaltige Heiligkeit aufzubauen! Herr, könnte ich doch zum Künstler dieses heiligen Willens werden! Allen möchte ich beibringen, dass nichts Leichteres, Alltäglicheres, Gegenwärtigeres in unsere Hand gelegt ist als die Heiligkeit.“

Dem aufmerksamen Leser wird vielleicht aufgefallen sein, dass die empfohlene Haltung dem entspricht, was oft als Anleitung zur Meditation oder zum kontemplativen Gebet gesagt wird: Alles da sein lassen, wie es ist, sich an keinem Gedanken festhalten (weil es unweigerlich in die Vergangenheit oder die Zukunft führt), keinen Gedanken zurückweisen (weil er nun

eben mal da ist), allem zustimmen, weil sich darin die Gegenwart und das Wirken Gottes ausdrückt. So jedenfalls hat es F. Thomas Keating OCSO (1923-2018) in seinen Anweisungen zum „Gebet der Sammlung“ zusammengefasst und damit eine in unserer Zeit weit verbreitete kontemplative Bewegung ins Leben gerufen.⁴

Interessant ist allerdings, dass Jean-Pierre de Caussade kaum eine Anleitung zum kontemplativen Gebet gibt. Zwar betont er den Wert der Kontemplation, sie nimmt für ihn sogar „den ersten Rang unter allen Hilfsmitteln ein.“ Aber, das ist die entscheidende Aussage: Die Kontemplation bewirke die Gottverbundenheit nicht anders als alle übrigen Dinge, die Gottes Anordnung entsprechen. Ihm gelten also nicht nur alle Gebetsformen als gleichwertig (ein Gedanke, der sich übrigens auch bei Thomas Keating findet). Sondern das ganze Leben soll in einer kontemplativen Haltung gelebt werden. Entsprechend empfiehlt er, alle Gemütszustände und Ereignisse des Lebens als gleichwertig anzusehen, nicht nur während der Meditationszeiten: „Ich predige also die Hingabe, teure Liebe, und nicht einen besonderen Zustand. Ich liebe alle Zustände, in die deine Gnade die Seelen versetzt, und ziehe keinen dem andern vor.“ Und weiter: „Alle körperlichen Zustände werden unter seinem (Gottes) Einfluss zu Gnadenerweisen. ... Geht es um den Namen des Zustandes, um seinen Unterschied andern Zuständen gegenüber und um seine Vorzüge? Nein, es handelt sich vielmehr um Gott selbst und sein Wirken. Der Art und Weise muss die Seele gleichgültig gegenüberstehen.“

Eine Schule, ein Handbuch nicht für das kontemplative Gebet, wohl aber für die kontemplative Lebenshaltung formuliert zu haben, darin liegen die Kraft und der bleibende Wert von de Caussades Schriften. Wie sehr er damit (meist ziemlich im Verborgenen) sogar in unserer Zeit gewirkt hat, zeigt sein Einfluss auf den britischen spirituellen Lehrer Douglas Harding (1909-2007). Harding ist einer der originellsten mystischen Denker der Neuzeit. Er, der die Texte des Zen, des Buddhismus,

des Tao und des Advaita studiert hat, bezeichnet de Caussade als „die große christliche Autorität für Hingabe“. In diesem Zusammenhang beschreibt er seinen eigenen, tiefsten Durchbruch als die Erkenntnis, „dass die tiefste Sehnsucht darin besteht, dass alles so sein soll, wie es ist – weil man sieht, dass alles aus der eigenen wahren Natur, dem gewahren Raum fließt“. Und weiter: „Wie wird der Durchbruch vollzogen? Was kann man tun, um sich ihm zu nähern?

Gewissermaßen gar nichts. Es ist kein Tun, sondern ein Nichttun, ein Aufgeben, ein Loslassen der falschen Überzeugung, dass hier jemand ist, der loslassen kann.“ Was ihn schließlich zu der Aussage bringt, „dass man nichts und alles im tiefsten Grunde bereits *will*. ...Dass immer dann, wenn wir fähig sind JA! zu unseren Lebensumständen zu sagen und alles, was auch immer passiert, aktiv zu wollen (statt sich passiv in die Umstände zu fügen), jene echte und dauerhafte Freude aufkommt, die in der östlichen Tradition *ananda* genannt wird.“⁵ Jean-Pierre de Caussade hätte sich in diesen Formulierungen gewiss wiedergefunden.

Christian Tröster

Ein paar Anmerkungen zu den Begrifflichkeiten. Diese Ausgabe ist inspiriert von einer älteren Übersetzung ins Deutsche, sie stammt wahrscheinlich aus den 1940er Jahren. Ich habe die Übersetzung überarbeitet und zentrale Begriffe unter Rückgriff auf das französische Original aktualisiert. Im Folgenden eine Liste einiger Nomen und Verben.

Französisches Original	Übersetzung 1940er Jahre	Aktuelle Übersetzung
contemplation	Beschauung	Kontemplation
paroles intérieures	Einsprechung	Eingebung
l'attachement	Anhänglichkeit	Anhänglichkeit/ahaftung
détachement	Losschälung	Entsagung/Nichtanhaftung/ Loslösung
détaché	losgeschält	losgelöst, frei
lecture	Lesung	Schriftlesung/Schriftmeditation

Die ältere deutsche Übersetzung verwendet für das französische Wort „l'ordre“ durchgängig den Begriff „Anordnung“. Dies hat nicht nur einen gewissen Charme dadurch, dass darin die Worte „Ordnung“ und „Befehl“ enthalten sind, sondern es entspricht auch dem französischen Begriff, der die gleiche zweifache Bedeutung hat. De Caussade schreibt dazu: „Ob man sagt, die Anordnungen Gottes oder das Wohlgefallen Gottes oder der Wille Gottes oder das Wirken Gottes oder die Gnade, so kommt das in diesem Leben auf eins heraus.“

Auch die weiterhin verwendeten Begriffe „Pflichten“ und „Standespflichten“ bedürfen möglicherweise der Erläuterung. Das Wort „Standespflichten“ entspricht den Realitäten einer

ständig organisierten Gesellschaft im 18. Jahrhunderts. Heute würde man darunter allgemeiner die „Einhaltung der Regeln und Gesetze“ verstehen. Unter „Pflichten“ versteht Jean-Pierre de Caussade die praktischen Notwendigkeiten des Alltags, die nicht nur nicht zu vernachlässigen sind, sondern als der aktive Teil der Heiligung anzusehen sind. In spirituellen Kreisen, die von Buddhismus oder indischer Spiritualität beeinflusst sind, findet man dafür heute gelegentlich den Begriff Dharma.

Den Titel „Hingabe ans Jetzt“ verstehe ich als eine Aktualisierung des hergebrachten „Hingabe an Gottes Vorsehung“. Den Eingriff habe ich mir auch deshalb erlaubt, da der ältere Titel nicht von Jean-Pierre de Caussade selbst stammt, sondern von Henri Ramière. Im Deutschen war über längere Zeit auch eine von Romano Guardini herausgegebene Auswahl mit dem Titel „Ewigkeit im Augenblick“ erhältlich.

C.T.

¹ Franz Jalics, Kontemplative Exerzitien, Echter Verlag, 1994, S. 195

² in J.P. de Caussade, Ewigkeit im Augenblick, Herder Verlag 1940, S. 1

³ ebd. S. 19

⁴ Thomas Keating, Das Gebet der Sammlung. Einführung und Begleitung des kontemplativen Gebetes, Vier Türme Verlag, 2010

⁵ Douglas Harding, Die Entdeckung der Kopflosigkeit. Einfach sehen, wer ich wirklich bin. Omega Verlag, 2013, S. 133-137