

Manfred Rompf

Aus der Stille leben – Einübung in die christliche Meditation und Kontemplation

Durch den Autor 2022 aktualisierter Nachdruck des AMD-Studienbriefs S. 60, ursprünglich erschienen in der Zeitschrift Brennpunkt Gemeinde" Ausgabe 4/2016, mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Arbeitsgemeinschaft Missionarische Dienste (Berlin), www.a-m-d.de

*Der Nachdruck erfolgt durch
Meditation - Kommunikations - Aktion (www.meditation-essen.de)
Essener Schule der Kontemplation (www.kontemplation.org)
Institut für Evangelische Theologie Fachgebiet Religionspädagogik
Universität Kassel (www.uni-kassel.de/fb02/institute/evangelische-theologie/fachgebiete/religionspaedagogik)*

1. Einleitung

Sehnsucht nach Stille haben heute viele Menschen. Aber auch in früheren Zeiten, als es noch nicht so laut und hektisch zugeht in der Welt, haben sich Menschen in die Stille zurückgezogen, wie z.B. Buddha, Mose, Jesus und Mohammed. In der Stille können wir Kraft schöpfen für unser Leben im Alltag, Sinn und Orientierung finden für unser Leben und schließlich spirituelle Erfahrungen machen. Wir alle haben schon mehr oder weniger Erfahrungen mit Stille gemacht. Stille ist mehr als die Abwesenheit von Lärm. Wenn wir Stille tief in unserem Inneren erleben, dann erfahren wir es als Geschenk, das auch seine Wirkung entfalten kann, wie es in folgendem Gedicht zum Ausdruck kommt:

Wenn sich Stille in mich senkt,
erwacht die Welt in mir
und Gott, der alles Leben lenkt,
wirkt dann jetzt und hier.

Wenn sich Stille in mich senkt,
weicht alle Trauer fort
und Gott, der alles Leben lenkt,
nimmt seinen Wohnsitz dort.

Wenn sich Stille in mich senkt,
kann endlich Friede sein
und Gott, der alles Leben lenkt,
wäscht mein Herz rein.

Wenn sich Stille in mich senkt,
erkenne ich mich klar
und Gott, der alles Leben lenkt,
macht seine Liebe wahr. ©Stephanie Freienstein 2012 - www.stephanie-freienstein.de

In diesem Gedicht steckt natürlich nicht nur die plötzliche Erfahrung einer stillen Stunde; dahinter steht schon ein längerer Erfahrungsweg. Jede und jeder bringt seine Erfahrungen, seinen Glauben, seine Zweifel und Weltanschauung mit, und entsprechend können Erfahrungen der Stille erlebt und ausgedrückt werden.

2. Gebet, Meditation und Kontemplation

Gebet

In der Stille komme ich zu mir selbst, ich denke über mein Leben nach, so komme ich in ein Selbstgespräch. Wenn ich glaube, dass es Gott gibt, ganz gleich, ob ich mir Gott als eine Überperson oder als Energie, als Ursprung allen Lebens vorstelle, ja, selbst wenn ich noch voller Zweifel bin, wer oder was Gott sein könnte, versuche ich auch mit dieser Wirklichkeit zu sprechen. So entstehen Gebete mit Fragen, Zweifeln, Bitten für sich selbst, für andere und für die Welt. Im Staunen über das Wunder des Lebens, die Schönheit der Natur können Dankgebete entstehen und ich verspüre Freude in meinem Inneren. Nun sind wir heute nicht die Ersten, denen solches widerfährt. Schon seit Urzeiten haben Menschen solche Erfahrungen gemacht. Vieles davon ist in den heiligen Schriften der Religionen niedergeschrieben worden.

Meditation - das betrachtende Gebet

Auf meiner Suche nach dem Sinn des Lebens bleibe ich nicht nur bei mir selbst und meiner eigenen Gottesvorstellung, sondern kann auf die Erfahrungen anderer zurückgreifen. Für Christen dient die Bibel als Orientierung. Sie ist eine Fundgrube für Erfahrungen mit Gott, mit den Menschen und der Welt. Ich kann die Texte der Bibel einfach lesen, um mich zu informieren, um zu wissen: Wie haben Menschen in früheren Zeiten gelebt, geglaubt und gelehrt? Damit würde ich aber nur mein Wissen erweitern. Um etwas von den Erfahrungen der Menschen damals für mich heute fruchtbar werden zu lassen, ist es sinnvoll, Texte, die mich besonders ansprechen zu vertiefen, zu betrachten, sie in meinem Herzen zu bewegen (Lukas 2,19). Dafür kann man sich einen kurzen Text, vielleicht nur einen Satz auswählen und darüber nachsinnen mit der Frage: Was könnte Gott mir persönlich mit diesem Wort sagen? Das ist dann ein betrachtendes Gebet, eine Schriftme-

dition. Mehrere Minuten der Stille kann ich mir für eine solche Übung Zeit nehmen, vielleicht noch in dem Text ein Stück weiter lesen und dann auch darüber nachsinnen, also meditieren.

Was besagt das Wort Meditation?

Das lateinische Verb, das dem Fremdwort „Meditation“ zu Grunde liegt, heißt „meditari“ und bedeutet sowohl „nachsinnen“ als auch „exerziermäßig üben“. Es geht in der Meditation um ein Üben, das mir hilft, im Nachsinnen den Sinn zu finden. „Nachsinnen“ bedeutet dabei nicht ein einseitig rationales Denken. Herz und Gemüt sind ebenso an der Sinnsuche beteiligt. In der Meditation ist also der Mensch in seiner Ganzheit von Seele, Leib und Geist angesprochen. Das Üben bezieht den Körper mit ein.

Wir unterscheiden zwischen gegenstandsbezogener und nichtgegenständlicher Meditation. In der gegenstandsbezogenen Meditation können alle Sinne aktiv sein. Ein Gegenstand über den ich meditiere, z.B. eine brennende Kerze oder eine Blume können meinen Geruchssinn, mein Empfinden von Wärme, mein Erleben von Schönheit und Vergänglichkeit anregen. Ich kann das Geschaute auf mein Leben beziehen im Fühlen und Denken. Bei der Schriftmeditation können besonders bildhafte Texte, wie Psalm 23 „Der HERR ist mein Hirte“ oder Gleichnisse meine Vorstellungen und Empfindungen anregen. Bei der Schriftmeditation sprach Luther in der Tradition des Mittelalters davon, dass man mit einem Bibelwort „schwanger geht“ und dass Bibelworte „verkostet“, „geschmeckt“ werden. Er sprach von der „Ruminatio“, zu Deutsch „Wiederkauen“, dass also ein Bibelwort zunächst auswendig oder besser inwendig gelernt wird und dann genüsslich wiedergekaut wird, also immer und immer wieder wiederholt wird. Hier kann es einen Übergang zur Kontemplation geben, wenn über das Wort nicht mehr nachgedacht wird, sondern wir es nur nutzen, um still in der Gegenwart Gottes zu verweilen.

Nichtgegenständliche Meditation

Alle großen Religionen haben seit Jahrtausenden methodische Hilfen besonders zur nichtgegenständlichen Meditation entwickelt. Verschiedene Methoden kann man vergleichen und von einander lernen. Die Unterschiede liegen vor allem im Inhaltlichen und der jeweils dahinterstehenden Glaubensüberzeugung bzw. Religion.

Die fernöstlichen Meditationsangebote haben besonders in den letzten 50 Jahren bei uns im Westen das Interesse geweckt und auch Christen angesprochen und sie angeregt, nach ihren eigenen Wurzeln zu suchen. Auch Menschen, die keine Glaubensüberzeugung haben, suchen Hilfen, um zur Ruhe zu kommen, zu sich selbst zu finden und auch den rechten Sinn ihres Lebens zu finden. So hat Meditation heute auch Eingang gefunden in die Volkshochschulen, in die Medizin und Psychotherapie. Die Methoden zur nichtgegenständlichen Meditation lassen sich leicht von ihrem religiösen Hintergrund lösen. Das ist für viele Menschen heute eine Möglichkeit, sich ganz undogmatisch auf Stille und Besinnung einzulassen. Manche finden so wieder zu einer Spiritualität, die bereits religiöse Züge hat. Manche entdecken ihre christlichen Wurzeln oder versuchen, sie sich neu zu erschließen, ohne in eine enge Gesetzmäßigkeit zu kommen, der sie vielleicht gerade entronnen sind.

War es früher so, dass der Weg zur gegenstandsfreien Meditation über die gegenständliche, besonders die Schriftmeditation führte, so kommen heute die meisten Menschen in Kurse der gegenstandsfreien Meditation. Sie sind mit Informationen der Medien so angefüllt, dass sie zunächst nichts als heilsame Stille suchen. Da ist die nichtgegenständliche Meditation für sie genau richtig.

Kontemplation – Gebet der Stille ohne Worte

Die nichtgegenständliche Meditation bezeichnen wir heute im christlichen Bereich als Kontemplation, wenn sie im Bewusstsein der Gegenwart Gottes als schweigendes Gebet ge-

schiebt. Meditation ist der Oberbegriff sowohl für gegenständliche, wie nichtgegenständliche Meditation und die Übergänge können fließend sein. Ich spreche meist von Meditation, auch wenn es Kontemplation sein kann. Das Wort „Kontemplation“ kommt aus dem Lateinischen und setzt sich zusammen aus „con“, das bedeutet „gemeinsam“ oder „mit“, und „templum“, also heiliger Raum der Gottheit. Das lateinische Verb „contemplari“ bedeutet „betrachten, beschauen“. Es geht in der Kontemplation darum, sich selbst als Tempel, als Ort der Gottesbeschauung und Wohnung Gottes zu erfahren. Aus solcher Erfahrung preist Jesus die glücklich, die reinen Herzens sind, weil sie Gott schauen mit den Augen des Herzens (Matthäus 5,8), und Paulus spricht davon, dass wir ein Tempel des Heiligen Geistes sind (1. Korinther 6,19).

Der Mystiker Johannes Tauler (1300–1361) lehrte:

„Der Mensch lasse die Bilder der Dinge ganz und gar fahren
und mache und halte seinen Tempel leer.
Denn wäre der Tempel entleert,
und wären die Phantasien,
die den Tempel besetzt halten, draußen,
so könntest Du ein Gotteshaus werden,
und nicht eher, was Du auch tust.
Und so hättest Du den Frieden Deines Herzens und Freude.
Und dich störte nichts mehr von dem, was Dich jetzt ständig stört,
Dich bedrückt und leiden lässt.“

Das Leerwerden, um das es in der kontemplativen Übung geht, ist eine Voraussetzung, dass die göttliche Wirklichkeit in uns Wohnung nehmen kann, in uns wirkt, uns erfüllt und durch uns wirkt. In diesem Sinn verstehe ich die 1. Seligpreisung Jesu: „Selig sind, die geistlich arm sind, denn ihrer ist das Himmelreich.“ (Matthäus 5,3). „Geistlich arm“ meint vor Gott arm sein, ohne fromme Leistungen (Lukas 18,9-13), einfach wie ein kleines Kind empfangsbereit (Matthäus 18,3), „arm an Eigenwillen“ (so Meister Eckhart).

Da Gott nicht gegenständlich zu fassen ist, geht es in der Kontemplation nicht um ein rationales, sinnliches Betrachten, auch nicht von Worten, von Bildern und Symbolen wie in der gegenstandsbezogenen Meditation, sondern um ein gegenstandsfreies Beschauen, eigentlich um ein sich-beschauen-Lassen, sich-durchdringen-Lassen vom Unbegreiflichen. In der Kontemplation geht es um ein hellwaches gegenwärtig-Sein.

3. Aus der Geschichte der christlichen Meditation und Kontemplation zur Motivation für uns heute

Hebräische Bibel und 2. Testament (AT u. NT)

So wie die Buddhisten ihre Meditationspraxis auf Buddha zurückführen, so können Christen sie auf Jesus von Nazareth zurückführen, der wiederum in der jüdischen Tradition verwurzelt war. Moses erfährt in der Einsamkeit der Wüste: Gott ist gegenwärtig, er ist der „Ich bin da“ - das Sein, das ist sein Name. Die vier hebräischen Schriftzeichen für den Namen Gottes werden von den Juden aus Ehrfurcht nicht ausgesprochen, stattdessen wird meist Adonai – „HERR“ – gesprochen. Gott ist aber weder weiblich, männlich oder sächlich mit den vier Buchstaben vorgestellt. Er/sie/es ist gegenwärtig. Den brennenden Dornbusch, der nicht verbrennt, verstehe ich als Symbol für die Erleuchtung durch das Ewige, die Mose erfährt, verbunden mit dem Auftrag, sein Volk aus der ägyptischen Gefangenschaft zu führen.

Auch die Propheten und Psalmisten sind in die Stille gegangen. Viele Psalmen kommen aus der Meditation und sind Meditationen.

Jesus war 40 Tage in der Stille und Einsamkeit in der Wüste mit Fasten und Beten. Fasten ist von jeher in allen großen Religionen eine Methode der Entleerung, der Reinigung, der Verinnerlichung, um dem Heiligen in Ehrfurcht und Schweigen zu begegnen. Jesus wird sicher

im Gebet nicht auf Gott eingeredet, sondern vorwiegend schweigend gebetet haben, was wir heute als Meditation oder Kontemplation bezeichnen. Jesus hat gelehrt, beim Beten nicht viele Worte zu machen, weil Gott schon weiß, was nötig ist (Matthäus 6, 7f). Meditiert hat Jesus auch über den Sinn des Lebens, verbunden mit inneren Anfechtungen, die typisch sind für einen spirituellen Weg. Das können wir aus den drei Versuchungen entnehmen. „Wenn du Gottes Sohn bist...?“ Bin ich ein spiritueller Mensch? Was ist meine Bestimmung in diesem Leben? (Dazu siehe: Manfred Rompf, Auf den Spuren des Glücks nach Jesus von Nazareth, J. F. Steinkopf Verlag 2014/2016) Jesus hat sich immer wieder allein und mit seinen Jüngern in die Stille zum Gebet zurückgezogen. Wenn Jesus in den schwersten letzten Stunden seines Lebens seine Jünger auffordert, mit ihm dreimal eine Stunde zu wachen und zu beten, dann wird er sie auch methodische Hilfen gelehrt haben, wie man mit wenigen Worten wach in der Gegenwart Gottes verweilt in der Haltung „nicht wie ich, sondern wie du willst“ (Matthäus 26,36-46).

Für die ersten Christen war der Rückzug in die Stille zu Gebet und Meditation so selbstverständlich, dass Paulus als Seelsorger sogar warnt, es nicht zu übertreiben und dadurch eine Ehe zu gefährden (1.Korinther 7,5).

Frühe Kirche - Das Herzensgebet

Erst ab dem vierten Jahrhundert haben wir von den sogenannten Wüstenvätern und Wüstenmüttern, die nach dem Vorbild Jesu in die Stille der Wüste gegangen sind, methodische Anleitungen zur Meditation. Es wurde angeleitet, zur Ruhe zu kommen, um inneren Frieden zu finden und den Geist ins Herz zu senken. Makarius der Große († 390) lehrte: „Die Wachsamkeit des Herzens befreit die Seele vor schädlichem Herumschweifen; denn sie bewahrt den Körper und die Gedanken von weltlichen Zerstreuungen. Die Voraussetzungen für ein rechtes Gebet bestehen in folgendem: Man muss Herr seiner Gedanken sein und sich mit großem Herzensfrieden, der durch keine äußere Einwirkung

gestört wird, dem Gebete hingeben.“ (*Kleine Philokalia, Benziger-Verlag, S.23ff.*)

Es wurde angeleitet mit dem Atemzug zu beten: „Herr Jesus Christus, Du Sohn Gottes, erbarme Dich meiner.“ Dies wird ständig wiederholt, um alle anderen Gedanken und Sorgen während dieser Übung zum Schweigen zu bringen. So lehrte der Wüstenvater Evagrius Ponticus († 399): „Entferne die zerstreuen Gedanken aus deiner Vorstellungswelt und lege alle irdischen Sorgen ab; denn sie stören dich und schwächen deine Kraft. [...] Das Gebet verlangt Freisein von jedem Gedanken. [...] Darum suche zur Zeit des Gebets unter keinen Umständen nach einem Gedankenbild. [...] Glückselig der Verstand, der im Gebet vollkommenes Schweigen beachtet.“ (*a.a.O. S.33ff*)

Statt „Herr Jesus Christus, Du Sohn Gottes, erbarme Dich meiner“ wurden und können von uns auch andere und kürzere Formulierungen gebraucht werden, z.B.: „Ich in dir - du in mir“, „Amen“, „Schalom“ oder „Gott, erbarme dich“. „Erbarmen“ meint eine Liebe, die aus dem Herzen und Bauch kommt. Es wird damit keine Unterwürfigkeit zum Ausdruck gebracht, wohl aber eine liebevolle Vertrautheit zum Göttlichen, verbunden mit Hingabe. Diese Methode der Wiederholung eines oder weniger Worte, über die dann nicht mehr nachgedacht wird, steht in einer Parallele zur Mantra-Meditation im Hinduismus, ähnliches finden wir auch im Sufismus. Das Herzensgebet fand weite Verbreitung in den orthodoxen Kirchen und wurde in den letzten 50 Jahren auch im Westen wiederentdeckt. Es ist gleichsam das Einmal-eins der Kontemplation. Das kurze Gebetswort prägt sich so tief ein, dass es auch im Alltag ganz von selbst auftaucht (es betet in mir) und diese Gebetsweise kann auch beim Spaziergehen, bei monotonen Arbeiten, wie Stricken und Rasenmähen vollzogen werden. Deswegen haben viele Wüstenväter in ihren Klöstern besonders mit Teppichweben ihren Unterhalt verdient. Diese kontemplative Gebetspraxis hat mehrere Bezeichnungen: „Gebet der Ruhe“, „Herzensgebet“, „Jesus Gebet“, und „Immerwährendes Gebet“ (*1.Thessalonicher 4, 16-18*).

Mittelalter und Schriftmeditation

Im Westen der Kirche waren die Schriftmeditation, das Lesen des Breviers (besonders die Psalmen) und die gregorianischen Gesänge bestimmend.

Martin Luther hat aus seiner Meditationspraxis, die er im Kloster eingeübt und sein Leben lang beibehalten hat, angeleitet einen Bibeltext mit vier Fragen zu betrachten:

1. Was steht da? Was lehrt mich dieses Wort? Lehre
2. Wofür kann ich danken? Dank
3. Was habe ich für mich vor Gott zu bedenken? Umkehr
4. Wofür kann ich bitten? Gebet

Besonders an den Zehn Geboten und dem Vaterunser führte Luther dies aus. Er beschreibt, wie er Bitte für Bitte mit Gedanken betrachtet, aber es kommt auch vor, berichtet er, dass er alle anderen Bitten fahren lässt. Er schreibt: „Und wenn auch solche reichen, guten Gedanken kommen, so soll man die anderen Gebete fahren lassen und solchen Gedanken Raum geben, ihnen mit Stille zuhören und sie beileibe nicht hindern. Denn da predigt der Heilige Geist selbst, und ein Wort seiner Predigt ist besser als tausend unserer Gebete. Und ich habe so auch oft mehr gelernt in einem Gebet, als ich aus viel Lesen und Denken hätte kriegen können.“ (Luther, *Ausgewählte Schriften II*, S.275 – Insel Verlag)

Mittelalter und Kontemplation

Aus vielen Schriften der christlichen Mystiker ist zu entnehmen, dass diese auch Kontemplation geübt und dazu angeleitet haben. Als Beispiel nenne ich hier Meister Eckhart (1260 – 1329). Aus der Erfahrung seines kontemplativen Lebens predigte er besonders das Loslassen des eigenen Ichs: „Dann ist der Wille vollkommen und recht, wenn er ohne jede Ich-Bindung ist und wo er sich seiner selbst entäußert hat und in den Willen Gottes hinein gebildet und hinein geformt ist.“ (Traktate Nr.10, Josef Quint, Hg. Diogenes Verlag). Weitere Beispiele sind Margareta Porete und Johannes Tauler.

Klare methodische Anleitungen zur Kontemplation finden wir in der Schrift „Die Wolke des Nichtwissens“. Ein anonym englischer Mönch aus dem 14. Jahrhundert gibt einem Schüler Anleitungen. Hier wird die Kontemplation auch als Übung des „Nichtdenkens“, als Übung der „Versunkenheit“, als Übung der „Hingabe“ und „Achtsamkeit“, und als „Übung der Liebe“ bezeichnet, die „auch die Kraft zur Nächstenliebe“ gibt. Diese Anleitungen stehen in der Tradition des Herzensgebetes und zugleich in einer erstaunlichen Parallele zu Anleitungen im Zen.

Es wird angeleitet, sich vorzustellen, - wie Mose auf dem Berg - unter und über sich eine Wolke zu haben: Unter sich die „Wolke des Vergessens“. In diese soll man alle Gedanken und Vorstellungen, die einem während der Übung kommen, hineinfallen lassen. Die Wolke über einem ist die „Wolke des Nichtwissens“, weil zwischen uns und Gott „ein Dunkel des bewussten Erkennens“ liegt. Es gilt jedoch: „diese dichte Wolke des Nichtwissens mit dem Speer deiner liebenden Sehnsucht“ zu durchstoßen. „Gott kann nicht im Denken des Menschen erfasst werden. Daher will ich alles Erkennen hinter mir lassen und meine Liebe auf den richten, der nicht gedacht werden kann. Denn Gott kann wohl geliebt, aber nicht gedacht werden.“ (Wolke des Nichtwissens, Kapitel 6,S.42, zitiert nach Willi Massa, Hg. 1999, Herder-Verlag).

Um von den vielen Gedanken leer zu werden, empfiehlt der Verfasser der „Wolke“ ein kurzes Wort, z.B. „Gott“ oder „Liebe“, zu wählen und dieses immer wieder zu wiederholen, um alle anderen Gedanken damit abzuwehren: „Mühsam ist, die Gedanken an die unzähligen Dinge, die Gott geschaffen hat, zu begraben, sie unter die 'Wolke des Vergessen' zu bringen. Das ist die mühsame Arbeit, die wir zu leisten haben, damit Gott in uns wirken kann. Der eigentliche Teil der Übung – ich meine die Hingabe der Sehnsucht – ist allein göttliches Wirken. Darum übe zuversichtlich weiter, ich kann dir versichern, Gott wird es an seiner Hilfe nicht fehlen lassen.“ (S.77f s. o.). Der Verfasser warnt vor Übertreibungen: „Lerne, an Leib und Seele entspannt, heiter und

gelassen die Übung der Liebe zu Gott zu vollziehen.“ (Kapitel 46 S.106 s.o.). Dem Zen sehr nahe kommen Anweisungen wie: „Halte dein Denken leer, dein Fühlen unabhängig und dich selbst in reiner Gegenwärtigkeit.“ (s.o. S. 153), oder die Formulierung: „Diese von allen Gedanken freie Aufmerksamkeit...“ (S.152), oder: „Leere dein Bewusstsein von allen Einzelheiten des Seins und anderer Geschöpfe.“ (S.158).

Nach der Reformation, Aufklärung und Pietismus

Hier erwähne ich zwei, die heute in der Meditationsbewegung besondere Beachtung erhalten: Theresa von Avila (1515-1582) und Johannes vom Kreuz (1542-1591), die Kontemplation geübt und dazu angeleitet haben.

Zur Meditation im Sinne der Betrachtung und Anbetung kann aus dieser Zeit der Reichtum an geistlichen Liedern, Kantaten, Messen und Passionen gerechnet werden. Die Übung der Stille und der Kontemplation trat in dieser Zeit sehr zurück und wurde weithin vergessen. Das rationale, dogmatische und moralische Denken und Glauben waren beherrschend bis ins vorige Jahrhundert und bei vielen bis heute. Eine der wenigen Ausnahmen ist Gerhard Tersteegen (1697- 1769). Er gab die Schriften vieler Mystiker heraus und übte im Sinne des Herzensgebets. Sein Lied „Gott ist gegenwärtig“ kommt ganz aus seiner Erfahrung der Meditation und Kontemplation und kann dazu anleiten:

1. Gott ist gegenwärtig, lasset uns anbeten und in Ehrfurcht vor ihn treten.

Gott ist in der Mitten. Alles in uns schweige und sich innigst vor ihm beuge.

Wer ihn kennt, wer in nennt, schlag die Augen nieder, kommt, ergebt euch wieder.

5. Luft, die alles füllet, drin wir immer schweben,

aller Dinge Grund und Leben, Meer ohn Grund und Ende,

Wunder aller Wunder. Ich senk mich in dich hinunter.

Ich in dir, du in mir, lass mich ganz verschwinden, dich nur sehen und finden.

6. Du durchdringest alles; lass dein schönstes Lichte,

Herr, berühren mein Gesichte. Wie die zarten Blumen

willig sich entfalten und der Sonne stille halten,

lass mich so still und froh deine Strahlen fassen und dich wirken lassen.

7. Mache mich einfältig, innig abgeschieden, sanft und still in deinem Frieden; mach mich reines Herzens,

dass ich deine Klarheit schauen mag in Geist und Wahrheit;

lass mein Herz überwärts wie ein Adler schweben und in dir nur leben.

8. Herr, komm in mir wohnen, lass mein Geist auf Erden

dir ein Heiligtum noch werden; komm, du nahes Wesen, dich in mir verkläre,

dass ich dich stets lieb und ehre, wo ich geh, sitz und steh,

lass mich dich erblicken und vor dir mich bücken. (EG 165)

Gott wird erfahren als der Gegenwärtige. Strophe 6 zeigt den Übergang von der Meditation zur Kontemplation: Meditativ sind „Licht“, „Blumen“ und „Sonne“; „still und froh deine Strahlen fassen und dich wirken lassen“ ist dann passives Stillsein, ist Kontemplation. Strophe 5 beschreibt die Erfahrung bei der Kontemplation: Gott wird überpersonal erfahren wie „Luft“, „Meer“, „Wunder“ und personal mit „du“ angesprochen in mystischer Vereinigung: „Ich in dir, du in mir, lass mich ganz verschwinden, dich nur sehen und finden“. Das Ich tritt ganz zurück: „Ich will, anstatt an mich zu denken, ins Meer der Liebe mich versenken.“ (Gerhard Tersteegen in: „Ich bete an die Macht der Liebe.“)

4. Praktische Anleitungen

Inneres und Äußeres, Geistiges und Leibliches, Inhalt und Form sind eng miteinander verbunden und bedingen sich gegenseitig. Je mehr sie

zueinander passen, umso größer ist die Harmonie des Ganzen. In der Meditation geht es zugleich um Geistig-geistliches und um die Annahme des Leiblichen. Die innere Haltung bei der Meditation soll eine aufrichtige, offene und nach Wahrheit suchende sein, zugleich bereit, sich der Wirklichkeit zu stellen. Diese innere aufrichtige Haltung wird von der äußeren leiblichen Haltung unterstützt. Entsprechend ist die optimale Meditationshaltung die aufrechte und gerade, die zur Aufmerksamkeit und zur Wahrheit verhilft. Mit Körperübungen und Meditation üben wir unseren Leib und erfahren, wie sehr sich dies im Laufe der Zeit immer mehr auf den seelisch-geistigen Bereich auswirkt und wir immer mehr „Ganz-Mensch“ werden. Besonders als Christen haben wir allen Grund, unseren Leib bewusster zu erleben und zu üben. Unser Leib ist mehr als ein Verdauungs-, Konsum-, Bewegungs-, und Leistungsapparat. Er ist Wohnstätte Gottes: „Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch ist und den ihr von Gott habt, und dass ihr nicht euch selbst gehört? Denn ihr seid teuer erkaufte; darum preist Gott mit eurem Leibe. (1. Korinther 6,19f).

Körperübung zur ausgeglichenen Spannung

(Text für 5 – 20 Minuten mit Pausen von einer leitenden Person gesprochen oder allein denkend und spürend durchgeführt.)

Um sich den Körper bewusst zu machen und zu entspannen, kann man sich einfach mit dem Rücken auf einen Teppich, eine Decke oder eine Yogamatte legen. Man geht mit seinem Bewusstsein langsam (mit Pausen) den ganzen Körper durch. Z.B.: Ich spüre meine Füße, ich spüre wie meine Fersen Kontakt zum Boden haben, ich spüre die Unterschenkel und Oberschenkel, wo sie mehr oder weniger Berührung mit dem Boden haben. Ich spüre die feste Auflage meines Gesäßes auf dem Boden, in der Lendengegend erahne ich die leichte Berührung oder den kleinen Abstand vom Boden. Ich spüre den ganzen Rücken mit den Schulterblättern und wo ich mehr oder weniger auf-

liege. Ich spüre meine Arme, die Oberarme bis zu den Ellbogen, die Unterarme und Hände. Die Finger sind entspannt und locker gekrümmt. Ich erahne das Gewicht meiner Arme und Hände, das ich an den Boden abgebe. Ich nehme die Temperatur meiner Hände wahr. Ich nehme meine Kleidung ringsum wahr. Ich nehme die feste Auflage meines Kopfes wahr. Ich spüre die Luft, die mein Gesicht umhüllt und wie ich die Luft durch die Nase ein- und ausatme. Ich spüre, wie der Atem ganz von selbst kommt und geht und wie dadurch mein Körper bewegt wird besonders im Brust und Bauchbereich, - ein wenig kann ich es auch spüren im Rücken und in den Flanken. Ich erlebe, es atmet mich, es lebt in mir. Jeder Atemzug ist geschenktes Leben. Es ist schön zu leben. Dabei kann ich Dank empfinden für mein Leben. - Dann kann ich mich etwas dehnen und strecken, meine Beine anziehen, so dass die Füße vor dem Gesäß stehen. Das rechte angezogene Bein hebe ich vom Boden ab und bewege es besonders im Hüftgelenk, indem ich mir vorstelle, mit dem Knie Kreise an die Decke zu zeichnen. Dann kann ich die Beine wieder ausstrecken. Nun strecke ich den rechten Arm nach oben Richtung Decke, so dass er im Schultergelenk steht und ich ihn im Schultergelenk bewege, indem ich mir vorstelle, Kreise oder eine Acht an die Decke zu zeichnen. Erst kleine, dann größere Kreise, die Drehrichtung kann ich wechseln. Den Arm lege ich wieder neben dem Oberkörper ab. Ich spüre nach. Dann hebe ich den rechten Arm und lasse ihn nach hinten gehen und dehne mich in der ganzen rechten Seite, indem ich das Bein in die Länge aus dem Hüftgelenk strecke und den Arm aus dem Schultergelenk nach hinten, wobei ich bewusst tief ein- und ausatme - ein paarmal wiederholend, dabei lasse ich mal die Zehen, mal die Ferse weiter ausgestreckt sein und bewege die Finger.

Der rechte Arm wird wieder abgelegt. Nun spüre ich nach und vergleiche beide Körperhälften. Ich lächele mit der rechten Gesichtshälfte und dann mit der linken. Mit welcher Seite wird das Lächeln freundlicher aussehen?

Dann vergleiche ich die Bein- und Armlänge. Es kann Unterschiede geben. Nun mache ich das Entsprechende mit der linken Seite. Zum Abschluss gähne, dehne und strecke ich mich.

Diese oder ähnliche Körperübungen aus der Eutonie (Wohlspannung), aus Feldenkrais, der Körperbildung, dem Hatha Yoga, dem Autogenen Training können eine gute Vorbereitung zur Meditation sein, besonders am Nachmittag oder Abend, wenn ich schon etwas müde und abgeschlafft bin. Am Morgen reicht es, wenn ich in wenigen Minuten meinen Körper mit den flachen Händen abklopfe, das Brustbein mit den Fingerknöcheln, Hals, Gesicht und Kopf mit den Fingerkuppen abklopfe; mich dehne und strecke, die Hände hinter dem Rücken falte und vom Körper nach hinten weg hochziehe, so dass sich der Brustkorb weitet. Die Ohrmuscheln können etwas geknetet werden. Das macht wach und munter. Auch einfaches, intensives Räkeln und Gähnen ist gut.

Meditationssitz

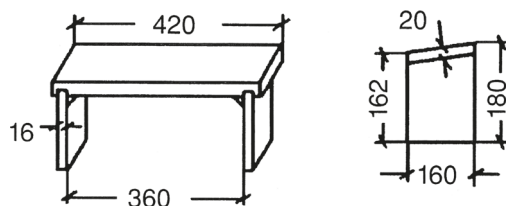
Auf einem Stuhl oder Hocker setzen Sie sich etwas nach vorn gerückt. Lehnen Sie sich nach Möglichkeit nicht an. Die Sitzfläche soll gerade und fest sein. Eventuell kann man gegen Kälte eine Decke unterlegen. Polstersessel sind nicht zur Meditation geeignet, sie verleiten zum Erschlaffen und erschweren ein gerades Sitzen und ein gutes Körperbewusstsein. Man soll seine

Sitzknochen („Sitzbeinhöcker“) spüren können. Die Füße stehen gerade auf dem Boden. Bei längeren Beinen bzw. niedrigem Hocker ist auch Überkreuzung der Unterschenkel möglich. Besser ist es, den Stuhl durch eine feste Unterlage zu erhöhen. Die Knie sollten immer etwas tiefer als die Leisten sein.



Auf einem Meditationsbänkchen (nach vorn abgeschrägt) können wir im er-

leichterten Fersensitz sitzen. Die Bänkchenhöhe zwischen 16 und 26 cm ist individuell verschieden (Beinlänge bzw. -umfang und Dehnungsfähigkeit). Der Fußrücken kann bei schmerzender Dehnung etwas ausgepolstert werden, z.B. mit einem Kissen oder gerolltem Handtuch. Wir knien und stellen das Bänkchen mit der niedrigeren Kante nach vorn über die Unterschenkel und setzen uns darauf. Die Sitzbeinhöcker sollten in der Mitte der Bankfläche sein. In dieser Körperhaltung kann man diese Knochen in jeder Gesäßhälfte fühlen. Wir finden sie leicht, indem wir mal die Hände unter das Gesäß legen und den Druck der Knochen an den Händen spüren. Die Sitzbeinhöcker ins Körperbewusstsein zu bekommen ist für das aufrechte Sitzen hilfreich.



Maße in mm

Maße der Meditationsbank

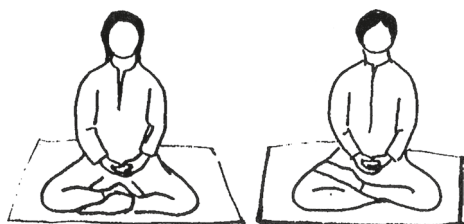
in mm	Höhe hinten / vorne	Breite
Sehr niedrig	160 / 145	160
niedrig	180 / 162	160
mittel	200 / 180	160
hoch	220 / 197	160
sehr hoch	260 / 235	160

Länge (mm): innen mindestens 350 – gesamt 420.

Weitere Möglichkeiten sind:

- *Fersensitz* ohne Hilfsmittel oder mit einer gefalteten Decke zwischen Beinen und Gesäß
- Im *Sattelsitz* mit gefalteten Decken, gerader Sitzbank oder Meditationskissen zwischen den Beinen,

- auf einem *festen Sitzkissen* (Meditationskissen mit Kapok oder Buchweizenhülsen gefüllt) oder gefalteter Decke bzw. Decken (ca. 10 – 20 cm hoch individuell verschiedene Sitzhöhe erforderlich) mit überkreuzten Unterschenkeln,
- im *Lotossitz*: beide Füße liegen auf den Oberschenkeln – oder
- im *halben Lotossitz*: nur ein Fuß liegt auf einem Oberschenkel – oder
- im *Hanka*: beide oder nur ein Fuß liegen/liegt auf dem/ den Unterschenkel/n,
- im *Burmesischen Sitz*: beide Füße auf dem Boden voreinander liegend.



Wichtig ist beim Sitzen auf einem Kissen, dass auch die Knie (zumindest die Unterschenkel bis fast zu den Knien) den Boden berühren (entsprechend höhere Unterlage nehmen oder ein kleines Kissen oder Decke unter die Knie legen). Die Knie sollen tiefer liegen als die Leisten. Für viele ist das Sitzen mit verschränkten Beinen nicht möglich. Man sollte sich damit nicht quälen, sondern dann besser ein Bänkchen oder einen Stuhl nehmen.

Die Körperhaltung bei der Meditation bei allen Sitzformen

Wir können in verschiedenen Körperhaltungen meditieren: Im Gehen, Stehen und Liegen. Das aufrechte Sitzen aber ist die geeignetste Haltung. Je stärker wir dabei die Unterstützung vom Boden empfinden, umso besser können wir Verspannungen loslassen und längere Zeit stillsitzen. So empfiehlt es sich, das Sitzen mit einem festen Kissen im erleichterten Lotussitz (Hanka, Burmesischer Sitz:), oder im erleichterten

Fersensitz mit einem Meditationsbänkchen zu erlernen. Durch körperliches, bewusstes Üben lösen sich Verspannungen und das Sitzen am Boden wird im Laufe der Zeit angenehm. Das geht aber nicht bei allen. Auch auf dem Stuhl ist ein gutes Sitzen möglich. Es ist besser, aufrecht und gerade auf einem Stuhl als krumm und mit Schmerzen auf dem Boden zu sitzen. Die Anleitungen zum Sitzen entsprechen weitgehend denen, wie sie im Zen geübt werden und sie haben sich für die Kontemplation inzwischen bewährt. Die disziplinierte Haltung hilft auch zur inneren Disziplin und dazu, in wacher Aufmerksamkeit gesammelt da zu sein.

Ich nehme die feste Berührung mit dem Boden und der Sitzfläche wahr. Ich habe Grund und Basis. Ich spüre mit den Sitzknochen durch Haut und Kleidung zur festen Sitzunterlage, so richtet sich der Rücken fast von selbst auf und es fällt mir leichter, lotrecht zu sitzen. Der Oberkörper ist gerade aufgerichtet bis zum Kopf. Wichtig ist, dass der Kopf nicht nach hinten – hochnäsiger – gehalten wird und auch nicht geneigt, wie wir es beim Gebet kennen, denn nach längerer Zeit gibt das Verspannungen und Nackenschmerzen. Der gut ausbalancierte Aufbau des Knochengestütes ermöglicht einen ausgeglichenen Spannungszustand der Muskulatur. Das führt zu seelischer Ausgeglichenheit und Gelassenheit. Die körperliche Tragfähigkeit stärkt die seelische Belastbarkeit. Wir brauchen nichts hochzuhalten. Die Schultern lasse ich sinken. Der Bauch ist nicht eingezogen. Die Hände werden in den Schoß gelegt (auch auf die Oberschenkel ist unter Umständen eine Möglichkeit). Meine nach oben geöffneten Hände drücken Empfangsbereitschaft und Offenheit aus.



Die linke Hand liegt in der geöffneten rechten und die Daumen berühren sich zart. Die leichte Berührung der Daumen hilft, eine geringe Grundspannung zu halten, denn Meditation ist keine Entspannungsübung. Die Zunge liegt gelöst im Mund. Die Augen sind etwas geöffnet und der Blick wird auf eine Stelle etwa 1,50 m vor sich auf den Boden gerichtet. Beim Sitzen vor einer Wand schaut man einfach auf die Wand. Die Augen etwas offen zu halten, ist anfangs meist schwierig. Man kann sie dann zunächst schließen. Aber es ist wichtig zu üben, dass sie offen bleiben, um nicht ins Dösen oder Träumen zu kommen. In der Meditation sind wir ganz wach und aufmerksam („Wachet und betet“ Matthäus 26,41). Es ist hilfreich, besonders zu Beginn der Meditation und auch mal zwischendurch, wenn die Gedanken abgeschweift sind, den Körper zu spüren. Außer der Berührung mit dem Boden und der Sitzfläche kann auch die Berührung der Haut mit der Kleidung und der Luft wahrgenommen werden. Wir spüren den Aufbau des Oberkörpers im festen, sicheren und gerade darum gelösten Sitz.

Die Atmung bei der Meditation

Vielen hilft das Beobachten des Atemgeschehens. Am Anfang der Einübung haben einige jedoch dabei Schwierigkeiten und meinen, sie könnten mit dem Atem aus ihrem Rhythmus kommen oder ihn manipulieren. Für sie gilt, sich um den Atem vorerst gar nicht zu kümmern. Der Atem geht ganz von selbst und soll so gehen, wie er gehen will. „Ist er kurz, so ist er kurz; ist er lang, so ist er lang.“ Im Laufe des Übens über Monate und Jahre wird der Atem länger. Wir bekommen einen „langen Atem“. Das Ausatmen wird länger als das Einatmen und es entsteht eine Pause nach dem Ausatmen. Aber man soll keinesfalls den Atem „machen“, und schon gar nicht nach einem Schema atmen. Wir beobachten nur den Atem, wie er geht und was sich dabei im Körper bewegt.

Begleitende Worte bei der Kontemplation

Um die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und das Abschweifen zu vermindern, sind entsprechend dem Herzensgebet und der Wolke des Nichtwissens kurze, begleitende Worte hilfreich. Die Worte werden gedacht. Während der Übung wird nicht darüber nachgedacht. Es sollten Worte sein, die den Prozess der Meditation fördern, eine gute Bedeutung und einen guten Klang haben, z.B. Odem, Atem, Amen (treu, wahrhaftig, gewiss) und Schalom (Friede, es ist heil, es ist gut zwischen mir und Gott und meinem Nächsten). Weitere Worte könnten sein: Liebe, Geborgenheit, Vertrauen, Dank, Gelassenheit, Loslassen u.a.

Grundsätzlich nehme ich in die Kontemplation nur etwas, das ich ehrlicherweise nachvollziehen kann bzw. was ich in mir wirken lassen möchte. Von den aufgeführten Beispielen wähle man sich das, was einem nach dem Inhalt gemäß erscheint. Wichtig ist, dass sich die Worte nach dem Atem richten bzw. auf diesen warten und dieser nicht von den Worten in seinem Rhythmus bestimmt oder gestört wird. Wer beim Wiederholen der Worte Schwierigkeiten mit dem Atem bekommen sollte, kann die Worte wiederholen, ohne auf den Atem zu achten. Im Laufe der Zeit stellen sie sich ohnehin aufeinander ein. Es macht nichts, wenn das nicht gleich der Fall ist. Dagegen sind die Beispiele missverstanden, wenn sie zu schematisch geübt werden. Solche Wiederholungsworte braucht man nicht ständig zu wiederholen. So wie ein Vogel, wenn er sich in die Lüfte erhebt, die Flügel ständig bewegt, dann aber in den Lüften zeitweise ohne Flügelschlag schwebt, so kann ich das begleitende Wort lassen, wenn ich ganz gesammelt und wach gegenwärtig bin und die Gedanken weniger werden. Kommen andere Gedanken und Gefühle auf, so kehre ich, ohne mich zu ärgern, zu den Wiederholungsworten zurück. Wer sein Begleitwort gefunden hat, sollte eine längere Zeit dabei bleiben.

Beispiele

- a) Ausatmen: loslassen - Einatmen: kommen lassen

- b) Ausatmen: ich in Dir - Einatmen: du in mir
- c) Einatmen: O – Ausatmen: - dem. Entsprechend bei A - men, Scha - lom, Sa – lam, Kyrie-eleison u. a.
- d) Ausatmen + Pause: Jehoshu -- Einatmen: a (Jehoshua ist der hebräische Name von Jesus, d.h. „Gott hilft“ – muss also keine Anrede sein.)

Gedanken bei der Kontemplation

Außer einem begleitendem Wort kann ich auch zur Gedankenkontrolle den Atem von eins bis zehn zählen und immer wieder bei eins beginnen (nur bis Zehn, um nicht ins Rechnen zu kommen). Dadurch kommen die Gedanken zur Ruhe und unter Kontrolle. (Diese Methode wird im Zen empfohlen.) Wenn ich merke, dass ich ins Denken, Planen oder Träumen gekommen bin, kann ich, auch wenn ich erst bei drei bin, wieder bei eins anfangen. Ich „mache“ mir keine Gedanken. Aber ich kann das Denken nicht abschalten. Das Gehirn arbeitet weiter (sogar im Schlaf, wie wir aus den Träumen wissen). Ich nehme Gedanken und Gefühle wahr, ohne sie zu werten. Ich lasse sie einfach für die Zeit der Meditation los. Kommen Vorstellungen oder Bilder- auch religiösen Inhalts – auf, werden sie in der Kontemplation (im Unterschied zur Betrachtung) losgelassen. In der Stille kommen viele Gedanken und Gefühle hoch, manches lang Verdrängtes wird wach, besonders seelische Verletzungen. Die Gedanken kommen und gehen zu lassen, hat eine analytische und reinigende Funktion. Wenn aber zu viel Unbewusstes erwacht, besteht die Gefahr, dies nicht verarbeiten zu können. Es ist wichtig, Probleme, mit denen man allein nicht fertig wird, mit einem Vertrauten, einem Meditationslehrer/in, einem Seelsorger/in oder Therapeuten/in zu besprechen. Wer seine Vergangenheit nicht verarbeiten, sondern verdrängen möchte, kann nicht gegenstandsfrei meditieren. In der Kontemplation wird ja nicht nur der Körper still, sondern es kommt ein innerer Klärungsprozess in Gang. Normalerweise schützt sich unser Gemüt vor einem zu starken Aufkommen von Unbewusstem. In der Ein-

übungszeit sollte man allein nicht länger als 20 Minuten gegenstandsfrei meditieren. Kommt man dann gut zurecht oder übt unter Anleitung oder in einer Gruppe, sind längere Zeiten gut.

Psychisch Kranke sollten sich mit ihrem Therapeuten beraten, ob Meditation überhaupt, oder welche Weise für sie in Frage kommt und vor allem ihre/n Meditationslehrer/in informieren. Es kann einem unter Umständen durch den Prozess der Kontemplation erst deutlich werden, dass eine Psychotherapie sinnvoll ist. In einer depressiven Phase ist nichtgegenständliche Meditation nicht geeignet, da sie den Zustand verstärken kann. Die Betrachtung positiver Bilder und kreative Übungen mit Gesprächen können geeignet sein. Außerhalb einer depressiven Phase kann Kontemplation aber eine heilsame Wirkung haben. Bei unbehandelter Schizophrenie und überschäumender Phantasie ist Kontemplation nicht zuträglich.

Führungstext für die Grundübung

Vom Leiter, der Leiterin ruhig und langsam mit Pausen gesprochen oder selbst auszugsweise gedacht in den ersten ca. 2 - 4 Minuten:

Ich bin ganz aufmerksam, im Sitzen gegenwärtig, hier und jetzt. Ich nehme den Boden wahr, mit den Füßen und Beinen. Ich nehme die Sitzfläche wahr. Ich nehme die Beziehung zum Boden durch das Bänkchen (Kissen/ Stuhl) auf. Ich spüre, ich habe festen Halt, Grund und Basis. Ich nehme wahr, wie sich von dieser Basis mein Oberkörper vom Becken bis zum Kopf aufbaut Wirbel für Wirbel; aufrecht im Lot bin ich aufrichtig da. Ich sitze wie ein Berg.

Die Augen sind etwas geöffnet vor mir auf den Boden gerichtet. So halte ich gut die Balance. Ich nehme die Hände wahr. Die Daumen berühren sich zart. Auch die Zunge ist gelöst. Ich nehme den Atem wahr im Einatmen und Ausatmen, im Kommen- und Loslassen.

Aufmerksam nehme ich meine Gedanken und Gefühle wahr, die von selbst kommen. Ich gehe ihnen nicht nach, ich lasse sie los ohne zu werten. Ich überlasse mich ganz der Stille. Ich lausche in die Stille. Ich höre die Stille.

Nun kann ich mein begleitendes Wort aufnehmen und wenn möglich mit dem Atem verbinden, oder einfach in die Stille lauschen und alle Gedanken los lassen. (Ich kann aber auch gegenstandsbezogen meditieren über ein Wort oder einen Menschen usw).

verneige mich vor dem Göttlichen in dir.“ Also eine besondere ehrerbietende Begrüßung.

Gebärde der Verneigung

In den Mediationsgruppen und Mediationszentren verneigt man sich in der Regel beim Betreten und Verlassen des Mediationsraumes, sowie zu Beginn und zum Schluss einer Meditations-einheit. Die Verneigung geschieht, in dem die Innenhandflächen zusammengeführt werden in Höhe des Herzens und man sich leicht ehrerbietend beugt. Dies kann bedeuten: Ich hole mich aus aller Zerstretheit zusammen und vertraue mich der alles umfassenden Wirklichkeit an. Diese Gebärde kann für die Einzelnen verschiedene Bedeutungen haben und auch mit einem Gebet verbunden werden. Nach der Übung im Sitzen tut es gut bei der Verneigung noch im Sitzen, den Rücken gut durch zu beugen, dann sich beim Aufrichten etwas mit den Händen vom Boden abzudrücken, damit im Rücken keine übermäßige Anspannung entsteht.

Die gleiche Gebärde der Verneigung wird auch zum Dank oder zur Begrüßung vollzogen. Als Begrüßung bedeutet sie aus Asien kommend: „Namaste“ d.h. wörtlich: „Verehrung dir.“ Im Yoga auch in der Bedeutung: „Ich

5. Kontemplation in der Gruppe und Zuhause

Es ist grundsätzlich zu empfehlen, sich eine Lehrperson, einen geistlich Begleitenden oder eine Kontemplationsgruppe zu suchen und auch ab und zu einen mehrtägigen Kontemplationskurs zu besuchen. Den meisten Menschen fällt es leichter in einer Gruppe in der Stille zu sitzen. In Kursen oder Gruppen gibt es längere Zeiten der Kontemplation. Rein körperlich sind längere Zeiten dadurch möglich, dass nach ca. 20 Minuten Sitzen die Kontemplation für einige Minuten im langsamen aufmerksamen Gehen geübt wird und danach setzt man sich wieder.

Zuhause ist es gut, täglich zu einer festen Zeit, möglichst morgens, 15 bis 30 Minuten zu üben. Ist dies nicht möglich, ist während des Tages ein Innehalten von 1 bis 5 Minuten empfehlenswert. Überhaupt ist es wichtig, unsere Übung der wachen Aufmerksamkeit im Alltag umzusetzen und sich zu üben, wenigstens einiges so zu tun, dass wir ganz im Hier und Jetzt sind: innehalten, den Atem wahrnehmen, in die Natur schauen, beim Essen nur essen, beim Waschen nur waschen usw. Das ist intensives Leben. Das gibt Freude.

6. Meditative Gesänge

(wiederholend gesungen)

1. Melodie aus Taizé

1. 1 ♩ = 84 Melodie aus Taizé

Ich in Dir und Du in mir, 2 ich in Dir und Du in - mir.

3 4

Ich in Dir, Du in mir, ich in Dir und Du - in mir!

2.

Mei - ne See - le ist stil - le in Gott, der mich liebt. Mei - ne See - le ist
stil - le in Gott, - der mir hilft. Mei - ne See - le ist stil - le in Gott.

3.

Schwei - ge und hö - re. Nei - ge dei - nes Her - zens Ohr. Su - che den Frie - den.

7. Mediation des Mitmenschen oder Meditation der Liebe

In der Kontemplation erfahren wir, dass wir grundlos von der göttlichen Wirklichkeit geliebt und angenommen sind, daraus folgt, dass wir uns selber und unsere Mitmenschen lieben können. Das ist nicht immer leicht. Hilfreich kann es da sein, in einer Meditation über einen Menschen zu meditieren. Zuerst wähle ich einen Menschen, mit dem es mir leicht fällt auszukommen, dann kann ich auch über einen Menschen meditieren, mit dem ich Probleme habe. Eine solche Meditation kann beginnen wie oben im Führungstext beschrieben. Dann aber wieder hole ich nicht mein Meditationswort, sondern ich mache mir bewusst, dass ich von der göttlichen Liebe angenommen bin. Ich sage mir: „Ich bin von Gott geliebt und angenommen so wie ich bin.“ Das wiederhole ich ein paarmal. Dann kann ich dem noch zufügen: „So kann ich mich selber lieben und glücklich sein.“ Nun stelle ich mir die Person vor, über die ich meditieren möchte. Ich erinnere mich, wie ich ihr das erste Mal begegnet bin. Welche Gefühle und Gedanken hatte ich da? Was hat diesen Menschen geprägt, bevor ich ihm begegnete? Ich lasse in meiner Erinnerung Begegnungen und Erlebnisse aufsteigen. Ich kann mir weitere Fragen stellen zu dieser Person. Dann sage ich wiederholend: „Diese Person ist von Gott geliebt und angenommen, so wie sie

ist.“ Dann wiederholend: „Möge sie gesund, glücklich und zufrieden sein.“

Dann verabschiede ich mich von dieser Person und kann noch für mich in die Kontemplation übergehen (ausführlich siehe: Manfred Rompf, Auf den Spuren des Glücks ...S. 52ff).

8. Ziel der Kontemplation

Das eigentliche Ziel der Kontemplation ist es, Gott zu erfahren und sich selbst dabei durch ihn erneuert zu erleben und dann so zu leben, dass seine Liebe durch mich hindurch scheint. Dann ist Gott der Täter unserer Taten. Gott ist unverfügbar. In der Übung der Stille halte ich mich nur für ihn empfängsbereit, um ihn in mir zu erfahren. Gerade dadurch, dass alles, auch die eigenen Gedanken, beiseite gestellt werden und wir in der Stille verweilen, öffnen wir uns dem Wirken Gottes, auch wenn dies oft und für manche nur ein Zur-Ruhe- und Zu-sich-selbst-kommen ist.

Aus der Bibel können wir grundlegende Gotteserfahrung vernehmen. Darum wird ein Christ auch in Verbindung mit dem Worte Gottes meditieren. So ist es gut, vor oder nach der kontemplativen Übung in der Heiligen Schrift einen Abschnitt zu lesen. Je größer der Schatz an bereits eingepägten geistlichen Inhalten ist, umso stärker werden wir auch in der Kontemplation von solchen Inhalten getragen.

Auch bei den christlichen Mystikern/innen können wir Anregungen und Unterstützung finden. So schließe ich mit M. Eckhart: „Der Mensch soll sich nicht genügen lassen an einem gedachten Gott; denn wenn der Gedanke vergeht, so vergeht auch der Gott. Man soll vielmehr einen wesenhaften Gott haben, der weit erhaben ist über die Gedanken des Menschen und aller Kreaturen. Wer Gott so, d.h. im Sein, hat, der nimmt Gott göttlich und dem leuchtet er in allen Dingen; denn alle Dinge schmecken ihm nach Gott, und Gottes Bild wird ihm aus allen Dingen sichtbar. In ihm glänzt Gott alle Zeit, in ihm vollzieht sich eine loslösende Abkehr und eine Einprägung seines geliebten gegenwärtigen Gottes.“ (Traktate Nr. 4, zitiert nach Josef Quint, Hg.: Meister Eckehart, Deutsche Predigten und Traktate. Diogenes-Verlag.T.B.).

9. Segensgebet

Zum Schluss eines Meditationsabends oder eines Kurses:

Gott, Ursprung des Lebens, Quelle der Liebe,
du bist vor uns und führst uns,
du bist hinter uns und schützt uns,
du bist unter uns und trägst uns,
du bist neben uns und begleitest uns,
du bist zwischen uns und verbindest uns,
du bist in uns und erfüllst uns mit der Kraft deiner Liebe,
du bist über uns und segnest uns:
Es segne uns Gott, Ursprung des Lebens, Quelle der Liebe,
der in uns wirkt durch seine Geistkraft. Amen.

10. Literatur

Zur Ergänzung und Weiterführung dieser Einübung in die Meditation:

Manfred Rompf, Auf den Spuren des Glücks nach Jesus von Nazareth – Motivationen für ein spirituelles Leben - ca. 130 Seiten, 14,95€. J.F. Steinkopf Verlag, 2014/2016

Weitere ausgewählte Literatur:

Emmanuel Jungclaussen (Hg.): Das Jesusgebet, Verlag Pustet
Emmanuel Jungclaussen (Hg.): Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers. Herder Verlag *Kleine Philokalie* übersetzt von Matthias Dietz, Patmos
Die Wolke des Nichtwissens, Übersetzer Willi Massa Hg. Willigis Jäger, Kreuz Verlag
Anselm Grün: Geistliche Begleitung bei den Wüstenvätern, Vier-Türme-Verlag
Daniel Hell: Die Sprache der Seele verstehen Die Wüstenväter als Therapeuten, Herder
Rüdiger Maschwitz: Das Herzensgebet - Die Fülle des Lebens entdecken, Kösel Verlag
Willigis Jäger: Kontemplation – ein spiritueller Weg, Kreuz Verlag
Sven-Joachim Haack: *Das Gebet der Stille*, Kaufmann Verlag
Ulrich Ott: *Meditation für Skeptiker*, Barth Verlag
Jörg Zink: Dornen können Rosen tragen, Mystik die Zukunft des Christentums, Kreuz Verlag
Jörg Zink: **Die Urkraft des Heiligen**, Christlicher Glaube im 21. Jahrhundert, Kreuz Verlag

Meditationszentren, Meditationslehrende und Meditationsgruppen, Meditationszubehörz.B. Bänken, Kissen etc sind zu finden über die Links auf der Homepage: www.meditation-essen.de

Zum Verfasser:

Manfred Rompf, geb. 1936 in Würzburg; Schreinerlehre, Ausbildung in der Evangelistenschule Johanneum Wuppertal, Gemeindehelfer und Jugendwart, Studium der Theologie in Wuppertal, Heidelberg u. Tübingen, über 30 Jahre Gemeindepfarrer in Essen-Kupferdreh; Zen und Kontemplation seit 1974 bei Dr. Willi Massa, P. Enomia-Lassalle, japanischen Zen-Meistern, F.X. Jans-Scheidegger, P. Willigis Jäger. Von letzterem 2000 als Kontemplationslehrer bestätigt Seit 1974 Leiter von Meditations- und Kontemplationskursen und –Gruppen, Kontemplationslehrer der Würzburger Schule der Kontemplation, Gründer und Leiter der Essener Schule der Kontemplation (www.kontemplation.org) Mitglied im Würzburger Forum der Kontemplation. Seit Okt.1999 als Pfarrer im Ruhestand aktiv - Schliepersberg 9 b, 45257 Essen; mg@manfredrompf.de; www.meditation-essen.de



„So lass nun unsere Sehnsucht damit anfangen, dich zu suchen,
und lass sie damit enden, dich gefunden zu haben.“
Nelly Sachs

„Es gibt in der ganzen Weltgeschichte immer nur eine wirklich
bedeutende Stunde - die Gegenwart.
Wer aus der Gegenwart flieht, flieht den Stunden Gottes.“
Dietrich Bonhoeffer

„Es liegt im Stillsein eine wunderbare Macht der Klärung,
der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche.“
Dietrich Bonhoeffer

„Lass deinen Mund still werden, dann spricht dein Herz.
Lass dein Herz still werden, dann spricht Gott.“ Koptische Weisheit

„Kontemplation ist das Erwachen zur Gegenwart Gottes
im Herzen des Menschen und im uns umgebenden Universum.
Kontemplation ist Erkenntnis im Zustand von Liebe.“
Bede Griffiths, Benediktiner 1906 – 1993