

Die Serie der ‚Weekly Teachings‘ ist so konstruiert, dass sie sich gleichermassen für den Einzelnen wie auch für eine ganze Gruppe eignet.

Im ersten Jahr dieser Unterweisungen besinnen wir uns auf das eigentliche Fundament, das unserer Lehre zugrunde liegt; im zweiten Jahr besprechen wir die Schwierigkeiten, wie sie für den Meditierenden bei der Übung auftreten können, und im dritten Jahr kommen wir dann auf die Theologie von John Main, Laurence Freeman und den frühen christlichen Kirchenvätern zu sprechen.

Im Ganzen gesehen stellen diese drei Jahre der Unterweisungen eine umfassende Einführung in das Wesen der Lehre und ihrer Tradition dar.

Alle Texte dieser drei Jahre sind im Englischen auf der internationalen WCCM Webseite unter ‚School‘ archiviert und können dort entsprechend nachgelesen werden.

Die Lehre kann auf folgende Weise recht exakt formuliert werden:

Setz dich hin. Sitze ruhig und aufrecht. Schliesse ganz leicht die Augen. Halte dich entspannt, aber doch wachsam. Beginne damit, dass du innerlich ein einziges Wort vor dich hinsagst. Wiederhole dieses Wort immer wieder, sag es leise und mit treuer Ausdauer und schlichter Einfachheit. Wir empfehlen als Wort die Gebetsformel oder das Mantra ‚Maranata‘. Wiederhole es in vier gleichlangen Silben: Ma ra na ta. Höre dem Wort zu, während du es sagst, und löse dich dabei von allen Gedanken, Worten, Bildern und sonstigen Ablenkungen. Denke über nichts nach, sei es nun etwas Geistiges oder sonst Etwas, und überlass dich nicht deiner Fantasie. Wenn Gedanken oder Vorstellungen auftauchen, lass wieder davon ab, denn sie sind während der Meditation nichts als Ablenkungen, und kehre immer wieder gleich zu deinem Wort zurück, ohne jeweils deine Meditation zu beurteilen oder Kritik daran zu üben.

Meditiere jeden Morgen und jeden Abend zwanzig bis dreissig Minuten lang.

Je weiter wir auf diesem Weg der Erfahrung voranschreiten, umso einfacher wird es – einfach, ja, aber das bedeutet nicht, dass es auch leicht fällt. Wenn wir diesen Weg beschreiten, so folgen wir damit auch einer langen grossen Tradition, die reich ist an Geschichte und unerschöpflicher Weisheit. Diese ‚Weekly Teachings‘, die über drei Jahre hin verteilt sind, wollen eine Einführung über diese Tradition geben, innerhalb derer sich unser persönlicher Weg auf wunderbare Weise voll entfalten kann.

Kim Natarja, Leiterin der ‚School of Meditation‘

The World Community of Christian Meditation

Übersetzt von Margrit Dahm

1. Was ist Gebet?

Einer sehr alten Definition zufolge „erheben wir Herz und Sinn (= Verstand) zu Gott“, wenn wir beten. Was ist dabei „Verstand“ und was ist „Herz“? Der Verstand ist das, was denkt – er forscht, plant, macht sich Sorgen und fantasiert. Das Herz ist das, was weiss und versteht – es liebt. Der Verstand ist das Organ des Wissens, das Herz das Organ der Liebe. Das verstandesmäßige Bewusstsein muss schliesslich einer umfassenderen Art des Wissens, dem Bewusstsein des Herzens, Platz machen und sich ihm öffnen.

Wir sind jedoch so erzogen worden, dass sich unser Gebet rein auf den Verstand beschränkt. Man hat uns als Kinder gesagt, dass wir unsere Gebete verrichten und Gott darum bitten sollen, was wir oder andere brauchen. Aber das ist nur die eine Hälfte des Gebets und seines Geheimnisses.

Die zweite Hälfte aber besteht aus dem Gebet des Herzens, wenn wir also nicht an Gott denken oder mit ihm sprechen oder ihn um etwas bitten. Wir sind ganz einfach bei Gott, der in uns durch den heiligen Geist, den uns Jesus gegeben hat, anwesend ist. Der heilige Geist aber ist die Liebe, jener Strom der Liebe, der sich zwischen Vater und Sohn ergiesst. Dieser Geist ist es, den Jesus in das Herz eines jeden Menschen eingehaucht hat. Meditation ist daher das Gebet des Herzens, das uns mit dem menschlichen Bewusstsein Jesu im heiligen Geist vereint. *„Wir wissen nicht einmal, wie wir beten sollen, aber der heilige Geist betet in uns.“* (Röm. 8:26)

In der modernen Kirche hat uns der heilige Geist, insbesondere seit dem vatikanischen Konzil der frühen 60iger Jahre, dazu bewegt, jene andere Dimension des Gebets aufs Neue zu ergründen. „Denn das Verständnis von dem wirklichen Sachverhalt und den Worten, die uns überliefert worden sind, nimmt zu. Dies ist deshalb möglich, weil Gläubige, die diese Dinge in ihrem Herzen tragen, geistige Dinge, die sie erfahren und verstehen, näher betrachten und erforschen wollen.“ (Vatikan. Dokument II ‚Über die göttliche Offenbarung‘ Kapitel 2:8) Die Dokumente des Konzils, die sich mit der Kirche und der Liturgie befassen, betonen jedes Mal, dass wir im geistigen Leben der Christen heute „eine kontemplative Richtung“ einschlagen müssen. Alle sind dazu berufen worden, die Fülle zu erleben, wie sie die Erfahrung mit Christus bringt, ganz unabhängig davon, welcher ihr Lebensweg ist.

Das aber bedeutet, dass wir über das allein vom Verstand ausgehende Gebet, bei dem wir mit Gott sprechen, an Gott denken oder ihn um etwas bitten, hinauskommen müssen. Wir müssen in die Tiefe gehen, dort, wo der Geist Jesu in unserem Herzen, im tiefen Schweigen seiner Einheit mit dem Vater im heiligen Geist, betet.

Das kontemplative Gebet ist nicht das Vorrecht einiger Mönche und Nonnen oder einiger zur Mystik neigenden Menschen. Wir alle sind dazu berufen, diese Dimension des Gebets zu erfahren. Es handelt sich dabei nicht um aussergewöhnliche Erlebnisse oder gar erhöhte Bewusstseinszustände. Es geht dabei ganz einfach um „die reine Freude an der

Wahrheit“, so wie es Thomas von Aquin ausdrückte. William Blake sprach davon, dass wir „die Fenster unserer Wahrnehmung säubern“ müssen, damit wir alles so sehen können, wie es wahrhaft ist: unendlich.

Es handelt sich dabei rein um das kontemplative Bewusstsein, wie es von uns in unserem Alltag erfahren werden kann. Die Meditation ist der Weg, der uns dorthin führt, und sie ist dann im Leben jedes einzelnen, der die Fülle des Seins sucht, Teil des vollständigen Geheimnisses, das das Gebet in sich birgt. LF

2. Was ist Meditation?

Mit Hilfe der getreuen Wiederholung einer Gebetsformel oder eines Mantras, wie es John Main nannte, führt uns die Meditation in den Bereich des kontemplativen Gebets. John Main stiess auf diese Art des Gebets, als er sich mit den alten Schriften der frühen Christen, der Wüstenväter und –mütter befasste, die sich im vierten Jahrhundert n.Chr. in die ägyptische Wüste zurückzogen, um dort ein wahrhaft christliches Leben im echten Sinne der Lehre Jesu zu führen. Das Gebet erfasste dabei ihr ganzes Leben: *„Jener betet da ohne Unterlass, der sein Gebet mit den nötigen Pflichten und die nötigen Pflichten mit dem Gebet verbindet. Nur auf diese Weise können wir es wahr machen, dass wir immer und ständig beten. Das gesamte Leben des Christen soll so ein einziges grosses Gebet sein. Was wir daher üblicherweise als Gebet bezeichnen, ist demnach nur ein Teil davon.“* (Origen – ‚On Prayer‘)

Die Worte, die immer wieder betend wiederholt wurden, die ‚Formel‘, die Johann Cassian empfahl, lautete : ‚Gott, merk auf meine Hilfe, Herr, eile mir zu helfen‘. Dieses Gebet leitet heute noch das Stundengebet ein. John Main vereinfachte diese Worte und fasste sie in einem einzigen Wort zusammen: ‚Maranata‘. Er suchte sich deshalb dieses Wort aus, weil es im Aramäischen, jener Sprache, in der Jesus zuhause war, das älteste Gebet ist, das es gibt. Ausserdem hat dieses Wort keinerlei Assoziationen für uns, die unseren Verstand, der immer gleich aufs Neue angeregt wird, neuen Zündstoff geben könnte. Die Wiederholung dieses Gebetswortes, das wir immer wieder und mit Liebe sagen, bringt Körper und Verstand zur Ruhe, und mit Hilfe dieser eintretenden Stille sind wir dann für das Schweigen bereit, das in unserer inneren Mitte anwesend ist. Der bekannte Mystiker Meister Eckehart aus dem 14. Jahrhundert sagte: *„Nichts beschreibt Gott besser als das Schweigen.“* Hier in unserer wirklichen Mitte finden wir Christus, und hier ist es auch, dass wir in das Gebet Christi mit einstimmen können. John Main sagt in ‚Moment of Christ‘: *“Unserer Überzeugung nach besteht die zentrale Botschaft des Neuen Testaments eben darin, dass es in Wahrheit nur ein einziges Gebet gibt, und dieses Gebet ist das Gebet Christi. Es ist ein Gebet, das niemals aufhört, sei es bei Tag oder bei Nacht. Ich kann es nur so beschreiben, dass es jener Strom der Liebe ist, der sich unablässig zwischen Jesus und seinem Vater ergiesst. Dieser Strom der Liebe ist der heilige Geist.“*

Unser erstes Ziel besteht dabei darin, dass wir während der Meditation unseren Verstand auf das Mantra gerichtet halten. Selbst das ist nicht einfach, da Gedanken immer wieder auftauchen. Nur zu gern macht sich der Verstand mit seinen ständigen Ideen und Vorstellungen selbstständig, oder er beschäftigt sich mit all den Aufgaben, die nach der Meditation auf ihn warten. Wir müssen ganz einfach sehr geduldig und sacht mit uns selbst umgehen. Wenn du feststellst, dass du wieder einmal deinen Gedanken nachgegangen bist, so erlaube dir keine Beurteilung darüber, übe keine Kritik daran, sondern führe deine Gedanken ganz behutsam zurück zu deinem Gebetswort. Akzeptiere es, dass dies eben so ist, dass es normal ist und dass damit gerechnet werden muss. Der Verstand verhält sich wie ein kleiner Hund; er will ständig auf Trap sein, ständig davonlaufen, statt an deiner Seite zu bleiben. Halte ihn immer wieder sanft und liebevoll dazu an, zu dir zurückzukehren.

Solange du nur auf diese Weise dabei bleibst, ohne dir auf irgendeine Weise Gewalt anzutun, wirst du allmählich in der Lage sein, bei deinem Mantra ein wenig länger zu verbleiben, ohne dir dabei irgend welcher Zerstreuungen bewusst zu sein. Die Gedanken sind vielleicht noch im Hintergrund da, aber sie gleichen dann eher der Musik, die man im Supermarkt hört – man nimmt sie kaum wahr. Je länger du bei der Übung bleibst, umso leichter wird es, und statt das Wort bloss zu sagen, scheinst du ihm dann zuzuhören, bis es tief in deinem Herzen widerzutönen scheint. Dann gleichen sich Körper und Geist deiner inneren Mitte an, die voller Harmonie und Frieden ist: *„Der Verstand an der Oberfläche ist nun im Einklang mit dem tiefen Frieden, der im Innersten herrscht. Derselbe Laut erfasst und durchdringt unser ganzes Wesen. In einer solchen Stille verweilen wir dann jenseits aller Gedanken, Vorstellungen und Bilder. Wir ruhen ganz einfach im Schoß jener Realität, die die verwirklichte Gegenwart Gottes ist, ganz so, wie sie in unserem Herzen anwesend ist.“* (John Main ‚Word into Silence‘)

3. Auf welche Weise ist John Main mit der Meditation in Berührung gekommen?

John Main stieß zu einer Zeit auf die Übung der Meditation, als er in Malaya dem britischen Kolonialdienst unterstellt war. Seine Pflichten brachten ihn damals auch mit Swami Satyananda zusammen, der der Gründer der ‚Pure Life Society‘ war und ausserdem ganz in seiner Aufgabe aufging, die daraus bestand, beständig hilfsbedürftigen Menschen zur Verfügung zu stehen. Als sich John Main in seine Gegenwart versetzt sah, war er sogleich stark von der Abgeklärtheit und Heiligkeit, die dieser ausstrahlte, eingenommen, und als somit der offizielle Teil seines Besuches vorüber war, kamen sie auf das Gebet zu sprechen; der Swami sprach davon, dass er während seiner Meditation von Anfang bis Ende immer wieder ein Mantra wiederholte. Bald darauf wollte John Main wissen, ob auch er als Christ diese Art des Gebets erlernen könne. Der Swami erwiderte darauf lachend, dass eine solche Übung nur einen besseren Christen aus ihm machen würde.

In seinem Buch ‚The Gethsemani Talks‘ spricht John Main davon, wie sehr es der Swami immer betont habe, dass man jeden Morgen und jeden Abend die halbstündige Meditation einhalten soll: „Dies ist, vorausgesetzt du nimmst die Übung der Meditation ernst und möchtest dieses Mantra in dein Herz einpflanzen, das absolute Minimum .. Während der Zeit deiner Meditation sollen dich keine Gedanken, Worte oder Vorstellungen ablenken. Der einzige Laut soll der Laut des Mantras, deines Gebetswortes, sein. Dieses Mantra lässt sich mit einem harmonischen Ton vergleichen; und wenn wir diesen harmonischen Ton in uns erklingen lassen, so kann er sich schliesslich in seinem Wohlklang voll entfalten. Und wenn er so stets in uns nachhallt, so führt uns das vorwärts und schenkt uns unsere geistige Gesundheit wieder....Dann dürfen wir die tiefe Einheit erleben, die wir alle in uns tragen. Und endlich kommt dadurch ein Echo zustande, das in dir und allen anderen Geschöpfen, wie auch der gesamten Schöpfung mitschwingt, und in dem die Einheit zwischen dir und deinem Schöpfer aufklingt.“

Auf diese Weise begann also für John Main der Weg der Meditation. Die Meditation führt uns ins Schweigen, das immer dem kontemplativen Gebet und dem in aller Tiefe und Stille verrichteten Gebet zugänglich ist, und für ihn wurde diese Form des Gebets sehr schnell die hauptsächliche Grundlage seines Gebetslebens und seines Lebens überhaupt; denn es führte ihn endlich dazu, in ein Kloster einzutreten. Damals aber wurde die Meditation noch nicht als gültige Gebetsform anerkannt, und deshalb musste er sie aufgeben, als er Novize wurde. Er tat so ganz im Sinne des Gehorsams, wie ihn der Benediktinerorden vorschreibt. Er vermisse dabei das Meditieren arg, aber er sah in diesem Verzicht gleichzeitig die Möglichkeit, sich innerlich davon freizumachen: „Ich lernte auf diesem Weg, mich von der Meditationsübung, die für mich eine heilige Pflicht gewesen war und auf der ich mein Leben aufgebaut hatte, innerlich zu lösen. Stattdessen wurde es mir anheimgestellt, mein Leben ganz allein Gott anzuvertrauen.“

Viele Jahre später entdeckte er dann zu seiner grossen Freude diese Übung, wie sie ihm von dem Swami gelehrt worden war, in den Schriften von Johann Cassian wieder, der ein christlicher Mönch und Wüstenvater aus dem 4. Jahrhundert n.Chr. war. Hier begegnete er „der Übung, bei der eine kurze Gebetsformel wiederholt wird, um die nötige Stille für das Gebet zu finden.“ Damit, so erlebte er es, „war er noch einmal zu Hause angelangt“ und er nahm die Übung des Mantras wieder auf.

Er wurde darauhin der Wegbereiter, der diese Form des Gebets in Meditationsgruppen, Büchern und Einkehrtagen anderen mitteilen wollte, und zwar nicht nur solchen Menschen, die im Kloster lebten, sondern jedem, ob alt oder jung, stand dieser Weg offen. Nach seinem Tod übernahm Laurence Freeman OSB seine Aufgabe; er wurde bald der geistige Leiter der Gemeinschaft und gründete im Jahr 1991 ‚The World Community for Christian Meditation.‘

4. Was bringt uns dazu, mit dem Meditieren beginnen zu wollen?

Was uns den nötigen Impuls dazu gibt, es doch einmal mit der Meditation zu versuchen, ist häufig etwas in unserem Leben, das zu einem Zeitpunkt auftaucht, wenn etwas nicht Alltägliches und Ungewöhnliches geschieht, etwas, das die Sicht, die wir gewöhnlich von der Wirklichkeit haben, auf den Kopf zu stellen scheint. Dabei kann es sich etwa um eine Krise in unserem Leben handeln oder auch um ein einschneidendes Ereignis; ein solcher unerwarteter Umstand kann zu jeder Zeit auftreten, und dieser macht es uns dann nur allzu deutlich, wie sehr sich die nur scheinbar sichere und beständige Existenz unserer Wirklichkeit auf so befremdende Weise verschieben kann: wir können beispielsweise bei Menschen plötzlich auf Ablehnung stossen oder aber eine ganze Gruppe wendet sich gegen uns; der Erfolg bleibt aus, wir versagen und verlieren damit das Ansehen in den Augen der anderen; der Arbeitsplatz, an dem uns so viel gelegen war, wird uns weggenommen oder aber unsere Gesundheit hat sich ganz plötzlich und unerwartet verschlechtert. Ein solches Missgeschick kann dann zur Folge haben, dass wir uns weigern, die veränderte Lage zu akzeptieren; wir sind negativ eingestellt und überlassen uns damit dem Misstrauen oder gar der Verzweiflung. Oder aber wir stellen uns, wenn wir erkennen, dass die Wirklichkeit nicht so gleichbleibend ist wie wir geglaubt haben, dieser neuen Tatsache; wir nehmen die Herausforderung, vor die wir uns gestellt sehen, an und prüfen einmal eingehender uns selbst, die Struktur unseres Lebens und gültige Meinungen und Wertmassstäbe nach, um sie dann mit anderen Augen betrachten zu können.

Es kann jedoch auch sein, dass wir von etwas erfasst werden, das unendlich schön ist, und wir erkennen dann in einem solchen Augenblick, dass es da noch etwas mehr gibt als wir annahmen. Bede Griffith, der Benediktiner und als Lehrer für seine Weisheit bekannt war, beschreibt, wie sein Bewusstwerden von der wahren Wirklichkeit nicht einer Krise entsprang, sondern aus der Betrachtung der Natur. In seinem Buch ‚The Golden String‘ schildert er, wie im Glanz der untergehenden Abendsonne der Liebreiz des Vogelgesangs und des Weissdorns, der in voller Blüte stand, während hoch oben „das Lied der Lerche sich verströmend zum Himmel aufstieg“, in ihm ein Gefühl tiefer Ehrfurcht aufkommen liess. Er ahnte, dass er dadurch „auf eine andere Welt der Schönheit und Geheimnisse“ hingewiesen wurde, und besonders in den Abendstunden empfand er oft „die Anwesenheit eines unfassbaren Geheimnisses.“

Ein solches Moment muss nicht immer ganz so grossartig sein; denn ein jeder nimmt die Wirklichkeit auf seine eigene Weise wahr, und diese Wirklichkeit kann sich von einem Augenblick auf den anderen ändern. Einige von uns haben vielleicht, als sie einem Musikstück oder einem Gedicht gelauscht haben oder in ein Kunstwerk vertieft waren, einen Moment der „Transzendenz“ erlebt, jenes Wahrhabens einer anderen Wirklichkeit, das uns für eine Weile die Enge des Ichs vergessen lässt. Andere wiederum waren sich eigentlich nie einer tieferen Erkenntnis der Wirklichkeit bewusst, aber sie haben dennoch immer schon das Bestehen einer höheren Wirklichkeit in gewisser Weise erahnt und sind, ohne es zu wissen, allmählich immer mehr mit jener Wirklichkeit verschmolzen. Sehr oft geschieht es schon gleich am Anfang, wenn wir mit der Meditation beginnen, dass wir ein

Gefühl echten Friedens und lebhafter Freude, die von tief innen in uns aufsteigt, erleben können. Solche Momente, in denen wir aufhören, uns bloss mit uns selbst zu beschäftigen, sind immer eine Gabe Gottes.

Aber solche kleine Lichtblicke bedeuten nicht das Endziel, sondern sind erst der Anfang: sie tragen zu unserem Wachstum bei; denn die Sehnsucht, das Verlangen, mehr über diese erahnte Wirklichkeit zu erfahren, verstärkt sich dadurch in uns, und wir halten dann nach denen Ausschau, die uns dabei weiterhelfen können. Sehr oft finden wir, wenn wir an diesen Punkt gelangt sind, den Weg zur Meditation, so wie sie in ihren verschiedenen Formen zugänglich ist. Hier beginnt dann die Arbeit, Erfahrenes zu klären und zu verinnerlichen, damit wir so den Aufstieg beginnen können, der uns geistig bewusster werden lässt, uns unser echtes Menschsein wiedergibt und die Erkenntnis einer Wahrheit, die über die rein persönliche hinausgeht, fördert.

Wenn auch diese Ahnung von einer anderen Wirklichkeit für uns persönlich der Anfang eines Weges gewesen sein mag, der in uns ein Beten fördert, das echter und tiefer ist, so ist es allerdings auch wahr, dass wir niemanden dazu bringen können, mit der Meditation ernst zu machen, solange sich in ihm noch nicht jener Wunsch geregt hat, der ihn dann nach etwas ‚mehr‘ suchen lässt. Wenn wir uns also dazu berufen fühlen, etwa eine Gruppe zu gründen, können wir nur das Eine tun, das dazu beitragen kann, es bekannt zu machen, indem wir es nämlich in der Kirche und Umgebung publik machen und Leute dazu einladen; aber es liegt nicht an uns, ob sie nun diesem Ruf Folge leisten wollen, denn das ist immer ein Geschenk, das allein von Gott kommt. Wir können andere Menschen nicht dazu ‚bekehren‘, sich der Meditation zuzuwenden; wir können sie nur willkommen heissen und ihnen vielleicht sagen, es doch einmal zu versuchen, jedoch bleibt es ihnen überlassen, ob sie dann von dem Angebot Gebrauch machen wollen oder nicht.

5. Wie können wir uns auf die Meditation vorbereiten?

John Main hat die Meditation, bei der wir mit Hilfe eines Gebetswortes, das ständig wiederholt wird, den Weg in das Stillschweigen ‚reinen Gebets‘ finden, für uns aus der Vergessenheit wieder hervorgeholt. Seine Freude war gross, als er diese Gebetsart in den Schriften eines frühen christlichen Mönches aus dem 4. Jahrhundert n. Ch. wiederentdeckte; der Name des Mönches war Johann Cassian; er hatte zu Füssen vieler christlichen Einsiedler der ägyptischen Wüste gesessen, um mehr über das Gebet und eine echte christliche Lebensweise in Erfahrung zu bringen. Cassian betonte in seinen Schriften immer wieder, dass eine solche Übung das Stillschweigen ‚reinen‘ Gebets, des kontemplativen Gebets, in uns fördert: *„Auf diese Weise räumt unser Geist die so überreiche und vielfältige Materie der Gedanken aus dem Weg, und er entkräftet sie dadurch, dass er sich mit der Armut eines einzigen Verses begnügt.* In dem, was folgt, unterstreicht er dann, dass das Mantra dabei eine sehr wichtige Rolle spielt: *„Dieses Mantra muss ständig in deinem Herzen gegenwärtig sein. Legst du dich schlafen, so tue es, indem du deinen Vers stets vor dich hinsagst, bis du endlich so sehr darin geübt bist,*

dass es dir zur Gewohnheit wird, ihn selbst während deines Schlafes noch immer zu wiederholen.“

Die getreue Wiederholung eines Gebetswortes, wenn man also ganz einfach das Wort wieder und wieder sagt, ist allerdings nicht so einfach, wie es klingt. Wir müssen uns auf die Zeit der Meditation vorbereiten; ohne Vorbereitung können wir nicht erwarten, dass wir genügend Aufmerksamkeit mitbringen. Als man John Main fragte, wie man sich auf die Meditation vorbereiten solle, erwiderte er: *„Durch häufig erwiesene Liebesdienste.“* Wir müssen uns in einer dem Gebet angemessenen Verfassung befinden. Wenn man gerade eine hitzige Auseinandersetzung hinter sich hat, so ist es gewiss nicht der Sinn der Sache, sich sofort zum Meditieren hinzusetzen. Unser Alltagsleben und unser Gebetsleben sind nicht getrennt voneinander: *„So wie du lebst, betest du auch“* war unter den ersten Christen ein häufig benutztes Sprichwort.

In der Welt, in der wir leben, werden wir ständig von Zeitknappheit und stressigen Situationen geplagt. Wenn wir uns wirklich müde und abgespannt fühlen, ist es sicherlich angebracht, sich vor der Meditationsgruppe ein wenig auszuruhen. Einige Yogaübungen oder ein oder zwei Tai Chi Bewegungen können ebenfalls helfen, die Kräfte wieder zu sammeln und in Fluss zu bringen. Sonst kann es nämlich sein, dass wir während der Meditation nur so vor uns hindösen und damit nichts weiter bezwecken als ein sogenanntes „heiliges Dösen“; und das ist ja auch weiter nicht tragisch; denn wie Laurence Freeman einmal sagte: *„Gott gibt uns, was wir brauchen.“* Häufig kann man jedoch, wenn einer während der Meditation eingedöst ist, dabei die herrlichsten Schnarchtöne vernehmen. Aber da kann man wiederum sagen, dass Laute, die wir während der Meditation wahrnehmen, wie beispielsweise das Schnarchen, sogar für unsere Übung von Nutzen sein können. Sie wollen uns lehren, wie man solche Störenfriede zunächst zur Kenntnis nimmt, um sie dann stillschweigend in uns aufzunehmen und uns so schliesslich innerlich von ihnen zu lösen, indem wir sachte wieder zu unserem Wort zurückkehren und uns erneut ganz darauf konzentrieren. Insgesamt ist es doch so, dass uns Geräusche erst dann zu stören beginnen, wenn wir uns von ihnen irremachen lassen. Sie wollen von uns bloss akzeptiert und zur Kenntnis genommen werden: ‚so ist es halt‘ - nichts wird dabei beanstandet und nichts kritisiert.

Unsere Hauptaufgabe beim Meditieren besteht darin, dass wir unser Wort sagen. Wir müssen mit gesammelter Aufmerksamkeit auf das Wort gerichtet bleiben. Das Wort, das John Main vorschlug und empfahl, ist ‚Maranata‘. Es ist eines der ältesten Gebetswörter in der aramäischen Sprache, jener Sprache, die Jesus benutzte. Sobald dich Gedanken wieder ablenken wollen, richte deine ganze Aufmerksamkeit erneut auf dein Wort. Manchen hilft es, wenn sie das Wort im Rhythmus ihres Atmens mitschwingen lassen; wenn dich das jedoch ablenkt, so bleib bei deinem Wort und sage es so schnell oder so langsam, wie es für dich am besten ist.

6. Die Übung als solche.

Sie ist als Disziplin ist denkbar einfach:

Setz dich hin. Sitze ruhig und aufrecht. Schliess leicht die Augen. Sei dabei entspannt, aber auch wachsam. Beginne dann still im Innern ein einziges Wort zu sagen. Wir empfehlen dazu das Gebetswort: Maranata. Höre dem Wort innerlich zu, während du es fortwährend wiederholst. Halte dich gedanklich bei nichts länger auf, selbst dann nicht, wenn du an etwas Geistiges denkst. Alle Gedanken und Vorstellungen sind während der Zeit der Meditation nichts als Ablenkungen; kehre daher jedes Mal getreu zu deinem Wort zurück. Meditiere jeden Morgen und jeden Abend zwanzig bis dreissig Minuten lang.

„Sitze ruhig und aufrecht...sei dabei entspannt, aber auch wachsam‘ – dies ist nicht immer so einfach wie es klingt, wenn es heisst, dem wirklich zu folgen. Denn wir haben uns, was unsere Haltung anbetrifft, so manche schlechte Gewohnheit zugelegt; und dennoch ist es wichtig, dass wir dabei eine aufrechte Haltung einnehmen und den Rücken so gerade wie möglich halten. Die Schultern sollen dabei locker und entspannt sein. Eine gute Haltung ist deshalb für die Meditation von so grosser Bedeutung, weil dadurch unsere innere Aufmerksamkeit und Wachsamkeit unterstützt wird: der Brustkorb soll dabei offen und frei gehalten werden, damit wir gut ein- und ausatmen können und der Sauerstoff ungestört in uns zirkulieren kann. Es ist eine gute Idee, vor Beginn der Meditation ein paarmal tief ein- und auszuatmen, bis tief in den Abdomen hinein; denn das entspannt und gibt Kraft.

Es kommt nicht darauf an, ob wir uns nun auf einem Stuhl oder im Lotossitz befinden; wichtig ist, dass wir von Anfang bis Ende ohne weiteres in der eingenommenen Stellung verbleiben können. Die Füsse oder Knie sollen dabei fest auf dem Boden aufsitzen, damit so eine innere Haltung entstehen kann, bei der wir uns fest verankert fühlen: *„Unsere Haltung ist das äussere Zeichen dafür, dass wir innerlich fest an der Disziplin der Meditation beteiligt sind...Wenn wir so innerlich Wurzeln fassen, können wir innerhalb der Schöpfung unseren zugemessenen Standort einnehmen und mit ihm recht eigentlich verwachsen.“* (John Main)

John Main empfahl es ebenfalls, dass *„die Hände entweder mit den Handflächen oder den Handrücken nach oben aufliegen sollen, wobei sich Daumen und Zeigefinger berühren können“*. In der Tradition des Ostens heisst es, dass mit dem Berühren von Daumen und Zeigefinger die Energie leichter durch den Körper fließen kann. Ausserdem ist dies auch ein wirksames Mittel, aufmerksam und wach zu bleiben: wir erfahren sogleich, dass unsere Aufmerksamkeit nachgelassen hat, wenn Daumen und Zeigefinger aufgehört haben sich zu berühren.

Das Erste, was uns Schwierigkeiten bereiten kann, wenn wir uns auf dem Weg der Meditation befinden, ist nicht selten das Stillsitzen, wenn wir also am gleichen Platz bleiben sollen. Wir sind so sehr daran gewöhnt, ständig auf Trap zu sein und auf Reizmittel zu reagieren, die von aussen her an uns herangetragen werden, dass ein

Stillsitzen und ein Nichtstun uns vor eine Aufgabe stellen kann, die zunächst ungewohnt und daher schwierig zu sein scheint. Die Unruhe steckt uns in den Knochen, gehörten doch alle unsere Vorfahren Nomadenstämmen an. Insofern geht es uns gegen den Strich, uns ruhig zu verhalten und am selben Platz sitzen zu bleiben. Wenn wir also unseren Körper zur Ruhe kommen lassen und es zulassen, dass wir einmal nichts tun, beginnen wir, diesem Unruhedrang entgegenzuwirken. Aber erst wenn wir es wieder und wieder tun, wird dieser Drang, sich bewegen und etwas tun zu wollen, an Stärke abnehmen; dann können wir uns inne werden, was das Stillschweigen uns zu geben hat. Die Wüstenväter und –mütter, und auf ihnen baut sich unsere Tradition auf, betonten oft, wie wichtig es sei, am gleichen Ort zu bleiben: „In Sketis war einst ein Bruder, der hören wollte, was Abbas Moses ihm zu sagen hatte, und der alte Mann sagte zu ihm: ‚Geh und bleib in deiner Klause, und deine Klause wird dich alles lehren.“

Das Wesentliche bei der Meditation ist die Wiederholung unseres Gebetswortes. ‚Beginne dann, still im Innern ein einziges Wort zu sagen. Wir empfehlen das Gebetswort: Maranata.‘ Wir sagen es in vier gleichmässigen Silben: Ma-ra-na-ta. Es spielt dabei keine Rolle, ob es nun mit dem englischen ‚th‘ oder einfach mit einem ‚t‘ ausgesprochen wird. Die Aussprache ist weiter nicht von Bedeutung. Wichtig ist, dass du das Wort mit so viel Aufmerksamkeit, Liebe und Gläubigkeit sprichst, wie dir zur Verfügung steht.

Jedes Mal, wenn dich deine Gedanken ablenken wollen, kehre dich sacht und leise wieder deinem Wort zu. Manche finden es leichter, das Wort im Rhythmus mit ihrem Atem mitschwingen zu lassen; aber wenn dich das ablenkt, so konzentriere dich einfach auf dein Wort und sage es so schnell oder so langsam, wie es dir am liebsten ist.

7. Wie den Verstand zur Ruhe bringen?

Wenn wir mit dem Meditieren beginnen, erfahren wir sehr bald, dass diese Disziplin zwar einfach, aber nicht leicht ist.

Sobald wir unserer äusserlichen Unruhe Herr geworden sind, will sie sich nun auf andere Weise bemerkbar machen: soll der Körper sich ruhig verhalten, dann können wir wenigstens unseren Gedanken freien Lauf lassen. Wir spinnen Tagträume, schwelgen in Erinnerungen, schmieden Pläne und machen uns Hoffnungen oder Sorgen; innerlich sind wir noch immer voller Lärm und Regsamkeit, und der Kopf wirbelt uns nur so vor lauter unzusammenhängenden Gedanken. Und so tritt dann der Moment ein, wenn wir verzagen und aufgeben wollen; wir versuchen doch so sehr, innerlich ruhig zu werden, aber das Einzige, das dabei herauskommt, ist der ständige Strom der Gedanken, von denen wir andauernd bombardiert werden. Wir schliessen daraus, dass dies vielleicht etwas ist, für das wir nicht geeignet sind. Und trotz alledem heisst es bei John Main wie auch bei Laurence Freeman: *halte durch!*

Erst wenn wir ernsthaft den Versuch unternehmen, von Gedanken und Vorstellungen loszukommen, werden wir uns darüber klar, wie sehr wir auf diese Gedanken angewiesen sind, wenn wir ein Bewusstsein von der eigenen Identität haben wollen. Solange wir

unsere Gedanken haben, wissen wir, wer wir sind, und das gibt uns dann das Gefühl, dass wir das, was geschieht, mitbestimmen können, wenn auch Manches dabei Einbildung sein mag. Aber wir glauben, dass wir die Dinge fest in der Hand haben, was wiederum ein Gefühl der Sicherheit in uns aufkommen lässt. Wir kommen ausserdem bald zu dem Schluss, dass wir von unseren Gedanken recht eigentlich abhängig sind, denn wir sind mit einer Lebensauffassung gross geworden, die behauptet, dass das Denken die edelste Betätigung des Menschen sei. Descartes hat mit seinen Worten: „*Ich denke, also bin ich*“ die Denkfähigkeit und die Existenz des Menschen auf einen Nenner gebracht. *Nicht denken wollen* ist demnach etwas, durch das das Überleben des Menschen bedroht wird.

Es ist also nicht weiter erstaunlich, wenn man sich davor scheut, Gedanken und Vorstellungen aufzugeben, so wie es bei einer Disziplin wie der Meditation angeraten wird, ja, wir sollen sogar die Tätigkeit des Verstandes vollends einstellen: das aber schliesst nicht nur das Denken, sondern auch das Gedächtnis und die Vorstellungskraft mit ein. Doch wir bestehen nicht nur aus einem Verstand! Wir sind mehr als das, und Jesus fordert uns auf: *„Verleugne dich selbst!“*

Wir müssen, wenn wir mit dem Chaos unserer Gedanken fertig werden wollen, lernen, sie zu akzeptieren. Denn schliesslich sind sie genau das, was wir an der Oberfläche sind. Doch das ist nicht so einfach, wie es klingt. Wir sind so sehr daran gewöhnt, uns selbst und andere zu kritisieren und über alles ein Urteil zu fällen, dass wir uns sofort irritiert fühlen, wenn wir uns zum Meditieren hinsetzen und gleich von vielen Gedanken verfolgt werden. Und je mehr sich unsere Gereiztheit steigert, umso stärker versuchen wir, die fortwährenden Gedanken einzudämmen. Statt dass wir uns innerlich geeint fühlen, tritt eine Spaltung ein: ein Teil in uns liegt im Streite mit einem anderen. Aber je eher wir unsere Gedanken akzeptieren können, umso schneller wird es in uns stiller.

Es lässt sich nicht vermeiden, dass Gedanken in uns aufsteigen. Das wird jedoch erst dann problematisch, wenn wir uns an sie anklammern, wenn wir uns von ihnen wegziehen lassen, und wir stehen dann vor der Wahl: wollen wir unseren Gedanken weiterhin nachjagen oder richten wir erneut das Augenmerk auf das Mantra? Es steht uns frei, das zu tun, was uns lieber ist. Wir müssen bloss immer wieder zu unserem Mantra zurückfinden, und das tun wir jedesmal, wenn wir uns dabei ertappen, dass die Gedanken wieder einmal die Oberhand gewonnen haben.

8. Gedanken, Gedanken, nichts als Gedanken

Was können wir tun, wenn wir uns nach der Stille im Innern sehnen, wir aber von Gedanken nur so überhäuft werden? Da kommt mir dieses Bild wieder in den Sinn: vor nun schon vielen Jahren sah ich eine Anzeige, die sich auf die Meditation bezog. Auf dem Werbeplakat war die Figur eines indischen Gurus in seiner typischen Kleidung zu sehen; er stand auf einem Surfbrett und schwebte, wunderbar die Balance haltend, über die Wellen leichthin hinweg. Darunter konnte man lesen: Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst das Surfen erlernen.

Wir können unsere Gedanken weder unterdrücken noch sie loswerden; sie sind, genau wie die Wellen, einfach da. Wir müssen sie als einen unvermeidlichen Teil von uns anerkennen und lernen, mit Geschick über sie hinwegzugleiten. Das Surfbrett ist in der christlichen Meditation unser Mantra. Manchmal merken wir, wie die Gedanken zurücktreten; es herrscht dann Ruhe in uns, und wir können uns friedlich auf unserem Surfbrett ausruhen. Zu anderen Zeiten wiederum schwirren so viele Gedanken in uns herum, dass uns dabei das Mantra ständig verloren geht. Aber wir dürfen nicht aufgeben; jedesmal wenn wir von unserem Surfbrett heruntergepurzelt sind, müssen wir erneut wieder hinaufklettern.

In den alten Schriften unserer Tradition wird es immer wieder hervorgehoben, dass sich diese Gedanken nicht vermeiden lassen:

„Ein Bruder kam zum Abbas Pastor und sagte: ‚Immer wollen mich viele Gedanken ablenken und mich in Gefahr bringen!‘ Da schob ihn der Greis zur Tür hinaus und sagte: ‚Mach deinen Oberkörper frei, damit du so mit deinem offenen Gewand den Wind einfangen kannst.‘ Der Bruder aber erwiderte ihm: ‚Das kann ich nicht.‘ Und der Greis sagte darauf zu ihm: ‚So wie du es nicht vermagst, den Wind einzufangen, ebenso wenig kannst du es vermeiden, dass dir Gedanken durch den Kopf gehen.‘“

(Sprüche von den Wüstenvätern)

Wenn dich Gedanken immer wieder ablenken und dich von deinem Mantra wegziehen wollen, dann gib ihnen einen Namen: ‚Arbeit, Einkauf, Freunde‘ usw. oder einfach ‚Gedanken‘ und kehre dann sacht zu deinem Mantra zurück. Sei dabei nicht dein eigener Kritiker oder Richter; freunde dich mit jenem Teil in dir an, dem die Gedanken angehören. Auf diese Weise lernst du, dich selbst und all das, was dich beschäftigt, zu akzeptieren. Langsam aber sicher werden die Gedanken stiller und nehmen dich dann weniger in Anspruch; wenn wir uns daraufhin dem Mantra zuwenden, werden wir merken, dass zwischen den einzelnen Gedankengängen kleine Ruhepausen eintreten, und das Mantra kann dann ungestört in uns fortklingen. Wenn wir so unsere Gedanken als etwas akzeptieren können, das ganz natürlich mit dazugehört, dann werden wir auch eher jene Dinge akzeptieren können, die Teil unseres Alltagslebens sind. Wir lernen dann, das Leben so zu akzeptieren, wie es wirklich ist, und nicht, wie wir es unserer Vorstellung nach haben wollen.

Der Atem bildet die Brücke zwischen dem Körper und dem Verstand. Wir wissen, dass der Atem, wenn wir erregt oder unter Stress sind, schneller und unsteter wird. Wenn sich der Körper im Ruhezustand befindet, atmen wir langsamer, und im Kopf wird es stiller. Wenn wir also daran arbeiten, dass wir nicht nur körperlich zur Ruhe kommen, sondern auch das Atmen verlangsamen, beruhigen wir dadurch auch unseren Verstand. Die beste Art, die ich kenne, die Welt draussen zu lassen, besteht für mich darin, mich auf das Atmen zu konzentrieren. Beobachte zunächst, wie der Atem durch die Nasenlöcher

einströmt. Bemerke, wie kühl er ist, wenn du einatmest, und wie er warm wieder ausströmt: bleib bei dieser Empfindung, die um die Nasenlöcher herum zu spüren ist. Verändere nichts beim Atmen, sondern bekomme bloss ein Gefühl dafür, wie der Atem kühl hereinkommt und warm wieder austritt. Atme ganz einfach. Solche Atemübungen sind eine gute Vorbereitung auf die eigentliche Meditation; wenn dein Atmen schliesslich ruhiger geworden ist, richte deine ganze Aufmerksamkeit auf dein Mantra. Es mag dir auch jetzt helfen, wenn du dein Mantra mit dem Rhythmus des Atems mitschwingen lässt; denn auf diese Weise kann das Mantra in dir Fuss fassen. Wenn dies jedoch störend wirkt, wenn es dir Schwierigkeiten bereitet, dann atme in aller Ruhe weiter und richte deine Aufmerksamkeit allein auf dein Mantra, und was auch immer dann geschehen mag, akzeptiere es mit einer gesunden Portion von Gleichmut! Es ist die Sache wert: die innere Stille gibt uns eine Bewusstheit und einen inneren Schwerpunkt, die wir in unserem Alltag gewöhnlich vermissen.

9. Die Meditation in ihrer Allgemeingültigkeit

Die Meditation wird von den meisten Religionen der Welt und den alten Weisheitstraditionen allgemein als geistige Disziplin anerkannt. Innerhalb dieser vielfältigen Traditionen gibt es viele verschiedene Formen der Meditation – sie alle haben ihren eigenen Wert. Bei allen aber liegt die Betonung immer auf ihrer Ausübung und praktischen Erfahrung, und nicht auf theoretischem Wissen und Glaubensstrukturen.

So besteht sie auch im Christentum in der Form einer echten Disziplin, wenn es auch manchmal so scheinen mag, als sei sie trotz allem das grösste Geheimnis der Welt. Aber Jesus lehrte die Kontemplation, wie Laurence Freeman ganz richtig sagt, und aus diesem Grunde erlebte diese Gebetsart besonders im 4. Jahrhundert n.Chr. eine Blütezeit, als nämlich die Wüstenväter und –mütter in der ägyptischen Wüste versuchten, ihr Leben ganz dem Vorbild, das ihnen Jesus vorgelebt hatte, anzugleichen. Johann Cassian sammelte ihre Lehrsätze in seinem Buch ‚Die Konferenzen‘. John Main stiess, als er in den Benediktiner Orden eingetreten war, auf seine Schriften und hat auf diese Weise diese alte Tradition für unsere Zeit zu neuem Leben erweckt; sie wurde dadurch jedem zugänglich, und er nannte sie ‚christliche Meditation‘.

Sie war dabei nicht nur für die Wüstenväter und –mütter die gültige Gebetsform, sondern durch die Jahrhunderte hindurch und weit bis in unsere heutige Zeit hinein sind immer wieder zahlreiche christliche Mystiker ihrem Ruf gefolgt. Die Meditation wurde bereits lange vor der Zeit der Reformation und dem Bruch zwischen dem römischen Katholizismus und der orthodoxen Ostkirche befolgt.

Wir dürfen allerdings dabei nicht vergessen, dass alle Gebetsformen ihre Bedeutung haben, so wie es Laurence Freeman ausdrückt: *„Die Meditation stellt jenes Bindeglied dar, das vielfach dem modernen Christentum abhanden gekommen ist. Sie schliesst andere Gebetsformen durchaus nicht aus, sondern vertieft vielfach die Ehrfurcht vor den Sakramenten und der Heiligen Schrift.“* Er fährt dann fort und erklärt die Verbindung, die

zwischen den einzelnen Gebetsformen besteht, an Hand eines Beispiels; dazu wählt er die althergebrachte Form eines Rades aus Holz:

„Der Zweck eines Rades besteht darin, dass es einen Wagen vorwärtsbewegt. Das Gebet ist das Rad, durch das sich unser Leben geistig zu Gott hinbewegt. Wenn das Rad sich drehen soll, dann muss es mit dem Untergrund, auf dem es steht, in Berührung sein; denn wenn das Rad den Boden unter ihm nicht berührt, kann es den Wagen nicht vorwärtsbringen; dann dreht sich das Rad ganz einfach in der Luft. Deshalb muss es in unserem alltäglichen Leben eine ganz bestimmte Zeit und einen bestimmten Ort geben, die dem Gebet geweiht sind.

Die Speichen des Rades gleichen den verschiedenen Arten des Gebets. Alle Gebetsarten haben ihren Wert und ihre Wirksamkeit. So haben wir die Eucharistie, Bittgebete, die Sakramente, das Lesen der Heiligen Schrift und andere, ganz persönliche Formen der Andacht.

Die Radnabe hält die Speichen zusammen und dreht das Rad. Die Speichen münden in die Radnabe ein. Wir können dabei an das Gebet Christi denken, das unserem Herzen innewohnt. Um die Radnabe herum herrscht Stille. Ohne diesen Ruhepunkt im Zentrum des Rades kann es sich nicht drehen.

Die Meditation führt uns zur Stille, wie sie in unserer Mitte vorherrscht. Wenn wir meditieren, so kommen wir zu jener Stille in unserer Mitte, und diese Stille ist die Urheberin allen Tuns und aller Bewegung, die uns durch Jesus Christus, der in uns wohnt, zu Gott hinführt. Die Bewegung des Rades braucht die Stille der Mitte. Dies aber stellt die Beziehung dar, wie sie zwischen Tun und Kontemplation besteht.“

10. Über den Weg des Mantra

Es kommt uns, wenn wir mit dem Meditieren beginnen, zunächst unglaublich, ja, unfassbar vor, dass diese Disziplin, das Mantra zu wiederholen, der Anfang eines durch und durch geistigen Weges werden kann, der allmählich unser Leben von Grund auf verwandelt. Aber dem ist tatsächlich so. Denken wir nur an das kleine Senfkorn, auf das uns Jesus verweist: daraus wird ein mächtiger Baum, und die Vögel des Himmels kommen und nisten in seinen Zweigen. Das Mantra ist ihm ähnlich. Es ist ein sehr kleines Wort, ein winziges Samenkorn unseres Glaubens; und dennoch gibt es uns den Anker, den wir brauchen, um über Vergängliches hinwegschreiten und dann zu dem gelangen zu können, was jenseits aller Dinge, die bloss kommen und gehen, besteht. Es hat seine Wurzeln in jenem Grund und Boden, den wir Gott nennen.

Das Mantra ist ein Ausdruck unseres Glaubens und unserer Liebe. Wenn man so will, könnte man es ein Sakrament nennen, da es ja äusserlich ausdrückt, woran wir innerlich in

unserem Herzen glauben, wenn wir uns in der Gegenwart Gottes befinden. In der Meditation sind alle Gefühle, die wir auf Grund unseres Glaubens, unserer Liebe, unserer Andacht, unseres Lobpreises und der Danksagung hegen, in dem einen kleinen Wort enthalten, das wir stets gläubig und ohne irgend welche Bedingungen zu stellen immer wieder sagen.

Mit dem Wiederholen des Mantra steht uns der Weg offen, der uns zum Schweigen und in die Stille führt; er führt uns zur Einfachheit und Armut des Geistes, zu jener selbstlosen und vollen Aufmerksamkeit, die uns auf das Innewohnen des heiligen Geistes hinlenkt. Es ist der Weg des Schweigens, der Stille, Einfachheit, des treuen Einhaltens der Disziplin, der Armut des Geistes, des Sich-Selbst-Verleugnens, des Glaubens, der Opferbereitschaft, des Grossmuts und damit der Liebe. Der Weg ‚des‘ ist hier gleichzeitig der Weg ‚zum‘: also ist der Weg, der zum Schweigen führt, auch gleichzeitig der Weg des Schweigens. Es ist somit kein Wunder, dass das treue Wiederholen des Mantra es schliesslich möglich macht, dass sich diese geistigen Eigenwerte in unserem Leben voll und ganz entfalten können.

Das Mantra ist der Weg, der uns befähigt, die Ablenkungen und mechanischen Gedanken des Ich zur Zeit der Meditation zu transzendieren.

Peter Ng in seinem Buch ‚Coming Home‘

11. Die christliche Meditation ist für jedermann und kann überall verrichtet werden.

Was vor allem die christliche Meditation auszeichnet, ist ihre schlichte Einfachheit. Ihre Disziplin ist denkbar einfach – man muss keine komplizierte Methode erlernen; man braucht dazu nicht besonders belesen zu sein; keine teure Ausstattung oder spezielle Kleidung ist dafür notwendig; sie kann von jedem und an jedem Ort vollzogen werden.

Erinnern wir uns also noch einmal an die Disziplin:

Setz dich hin. Sitze still und aufrecht. Schliesse leicht die Augen. Sei dabei entspannt, aber wachsam. Beginne dann, leise im Innern ein einziges Wort zu sagen. Wir empfehlen dazu das Gebetswort MARANATA: Höre dem Wort zu, während du es leise im Stillen immer wieder sagst. Denk dabei weiter an nichts, und stelle dir weiter nichts dabei vor, sei es nun etwas Geistiges oder sonst irgend etwas. Wenn Gedanken oder Vorstellungen in dir auftauchen, so sind diese während deiner Meditation nur Ablenkungen; kehre daher jedes Mal sacht zu deinem Wort zurück. Meditiere jeden Morgen und jeden Abend zwanzig bis dreissig Minuten lang.

Wegen ihrer Einfachheit kann sich diese Disziplin jeder Umgebung anpassen. Es gibt überall in der Welt Gruppen, die sich zuhause, im Büro, am Arbeitsplatz, in einer Kirche,

in der Gemeindehalle, in der Schule, im Fitness Zentrum, im Gefängnis oder im Krankenhaus treffen.

Solange es an dem entsprechenden Ort einigermaßen ruhig ist, lässt es sich dort meditieren. Man kann, wenn es irgendwie möglich ist, eine Atmosphäre schaffen, die dem heiligen Aspekt der Meditation gerecht wird, indem man vielleicht leise Musik spielen lässt, damit sich jeder der Anwesenden auf das Meditieren einstellen kann, und eine Kerze oder Ikone in die Mitte stellt, aber dies ist nicht unbedingt notwendig. Wichtig dabei ist, dass die Einfachheit gewahrt wird.

Eine Gruppe sollte regelmässig einmal in der Woche zusammenkommen. Das Büchlein von Laurence Freeman ‚A Pearl of Great Price‘ (Eine Perle von grosser Kostbarkeit) gibt hier wertvolle Informationen darüber, wie sich dies gestalten und arrangieren lässt.

Mitunter ist es jedoch so, dass die vorherrschenden Bedingungen diesbezüglich Schwierigkeiten bereiten können. Es kann sein, dass man sich schon zu anderen Gelegenheiten wie Yoga oder einer Tai Chi Klasse, zum gemeinsamen Gebet oder möglichen Erfahrungsaustausch trifft. Wenn man dann etwas über die christliche Meditation in Erfahrung gebracht hat, möchte man dies mit seinem übrigen Programm verbinden, weil es sonst schwierig oder gar unmöglich sein könnte, sich zweimal in der Woche zu den verschiedenen Anlässen zu treffen. Es besteht kein Grund dafür, warum die Meditation nicht mit in diese Veranstaltungen hineingenommen werden kann. Man braucht sich bloss darauf zu einigen, dass zu Anfang oder am Ende einer spezifischen Klasse oder Stunde 20-30 Minuten für die Meditation freigehalten werden, und einer muss sich dazu bereit erklären, die Meditation einzuleiten und zu beenden.

Die eigentliche Bedeutung der christlichen Meditation besteht ja darin, dass man von Anfang bis Ende seine ganze Aufmerksamkeit getreu und liebevoll auf sein Mantra gerichtet hält. Sag dein Wort und sag es immer wieder. Man kann dies überall dort tun, wo es ruhig ist und wo sich ein Ort dafür eignet. Bedenke dabei stets, dass die christliche Meditation eine Form des Gebets ist und nicht nur eine Entspannungsmethode. Als Christ lasse ich mich von meinem Glauben führen, und ich glaube daran, dass ich durch die Wiederholung dieses alten christlichen Gebetswortes zum Schweigen und zu jener inneren Mitte, wo Christus anwesend ist, geleitet werde. Dort stimme ich in das Gebet Christi mit ein und werde mit ihm zusammen von jenem Strom der Liebe getragen, der sich allzeit zwischen Schöpfer und Schöpfung ergiesst.

12. Die Meditationsgruppe als Glaubensgemeinschaft

Man sagt, dass jedes Zeitalter gewisse Propheten und Lehrer hervorbringt, da Gott auf diese Weise sicher gehen will, dass sein Werk fortgesetzt wird. John Main ist ganz gewiss einer dieser grossen geistigen Lehrer, die das 20. Jahrhundert hervorgebracht hat. Jedoch war er gleichzeitig auch ein Prophet im wahren Sinne des Wortes. John Main verstand und sah voraus, dass seine Lehre vom Schweigen und der Stille im Gebet

zunächst in kleinen Gruppen weitergegeben würde. Er hegte die Hoffnung, dass sich diese Lehre und ihre Ausübung auf eine organische Weise mitteilen würde, indem sich Männer und Frauen zur gegenseitigen Unterstützung wöchentlich treffen würden, sei es nun in Privathäusern, Kirchen, Schulen oder am Arbeitsplatz. Er verstand sehr wohl, dass sich Christen immer wieder nach alter Sitte zusammengetan haben, um gemeinsam und miteinander zu beten.

Laurence Freeman wies darauf hin, indem er sagte: ‚John Main sah den Ursprung für den modernen Werdegang der Kontemplation in den Glaubensgemeinschaften und der Liturgie der frühen Kirche. Jene frühen Christen kamen ebenfalls bei sich zuhause zusammen. Diese Zusammenkünfte, die dazu da waren, damit man zusammen beten konnte, bildeten die „Koinonia“ – das Miteinander und Füreinander der Gemeinschaften, die die frühe Kirche auszeichneten und ihr ein eigenes Gepräge verliehen. Diese kleinen Gruppen kamen zusammen, um gemeinsam zu beten und sich gegenseitig in ihrem Glauben zu stärken.‘

Es gibt keinen Zweifel darüber, dass die Lehre der Spiritualität historisch gesehen mit der Tradition der kleinen Gebetsgruppe verwurzelt ist. Die Israeliten waren, vor allem während ihrer Wanderung durch die Wüste, in kleinen Stämmen und Familieneinheiten aufgeteilt. Jesus wählte sich eine kleine Gruppe von Männern aus, um sein Wirken hier auf Erden zu verwirklichen. Im Verlauf der letzten 2000 Jahre haben Gruppen von Männern und Frauen immer wieder klösterliche Gemeinschaften gebildet, um sich auf ihrem geistigen Weg gegenseitig Beistand zu leisten. Es ist daher nur zu verständlich, dass auch im 21. Jahrhundert Menschen, die sich dem kontemplativen Weg zugewendet haben, sich treffen, um sich auf ihrer gemeinsamen Pilgerfahrt gegenseitig Mut zu machen.

Kleine christliche Meditationsgruppen haben den grossen Vorteil, dass sie sich ihrer Umgebung anpassen können. Abgesehen von der Zeit, die sich die Mitglieder jede Woche für die Gruppe freihalten, stellen diese Treffen keine weiteren Anforderungen an die Teilnehmer. Solch eine kleine Gruppe vermittelt jenen Menschen, denen ansonsten in ihrer Nachbarschaft oder in ihrer Familie ein Zusammengehörigkeitsgefühl abhanden gekommen ist, einen echten Sinn für Gemeinschaft.

Weitere Gründe, warum der Zusammenschluss in einer Gruppe wichtig ist, sind das gegenseitige Austauschen der Erfahrungen und die gegenseitige Unterstützung und Aufmunterung, die sie mit sich bringt. Wir alle bedürfen der Zusicherung anderer, auf Grund dessen dann unser Glaube durch ein Band der Liebe gestärkt wird. Wir lernen in der Gruppe, füreinander und miteinander zu arbeiten. Grundlegende geistige und menschliche Werte können sich in einer Gruppe voll entfalten und geben uns den Anlass, neue Freundschaften zu schliessen.

Darin liegt der eigentliche Grund, warum man sich einmal in der Woche trifft. Es ist gerade so, als ob diejenigen, die regelmässig meditieren, instinktiv wüssten, dass dies ein Weg ist, den man nur schwer allein unternehmen kann; es ist ein Weg, den man so viel

besser zusammen mit anderen zurücklegt. Es stimmt zwar, dass uns keiner das Meditieren abnehmen kann, und dass wir jeden Tag allein meditieren, aber gleichzeitig wissen wir auch, dass wir, wenn wir weiterhin diesen Weg begehen wollen, auf die Hilfe anderer angewiesen sind.

15. Das Labyrinth zu Chartres

Wenn man durch das Westportal in das Innere der altehrwürdigen Kathedrale aus dem 13. Jahrhundert eintritt, schreitet man direkt auf das Labyrinth des Pilgers zu und steht schon gleich mitten in ihm drin. Es ist in schwarzem Stein in den Boden des Hauptschiffes eingraviert und befindet sich genau unterhalb des Rosettenfensters, dessen Farben sich in dem Labyrinth widerspiegeln. Zur Zeit des Mittelalters unternahm arme Pilger, die es sich nicht leisten konnten, nach Jerusalem zu pilgern, die Pilgerfahrt symbolisch in ihrer Kathedrale, indem sie seine vielen Biegungen und Windungen auf den Knien nachvollzogen. Sowohl in Chartres, wie auch in anderen Kathedralen Europas, in denen einst ähnliche Zeichen zu finden waren, waren solche graphische Darstellungen für den Laienstand wie eine geistige Mandala und hatte daher für ihn eine grosse Bedeutung. Zahlreiche Generationen von Besuchern konnten ihrer Freude Ausdruck verleihen, wenn sie nach vielen Zweifeln und etlichem Zögern schliesslich in der Mitte des Labyrinths angekommen waren.

Wenn man das Diagramm des Labyrinths mit dem Finger nachzeichnet, beginnt man dabei zu verstehen, warum John Main die Meditation nicht bloss als eine Gebetsform, sondern auch als eine Pilgerreise und einen echten Lebensweg ansah. Wenn man den Weg des Labyrinths als Pilger andächtig zurücklegt, so wird dadurch, wie bei der Meditation auch, die Reise, die wir in unserem Leben zurücklegen, verdeutlicht. All unser Wenden und Drehen innerhalb der Linien des Labyrinths, jene Zeiten der Acedia und der Apatheia, Zeiten der Turbulenz und des Friedens, können dann, wenn wir einmal unsere Reise in ihrem Gesamtbild betrachten wollen, aus der richtigen Perspektive heraus gesehen werden.

Wir fangen immer ganz vorne an. Die Reise eines jeden Menschen, auch eine geistige Reise, die über Raum und Zeit hinausreicht, hat einen ganz bestimmten Anfang. Selbst zu Beginn der Reise befinden wir uns bereits in Reichweite der Mitte, aber wir müssen uns trotzdem aufmachen und auf die Reise gehen; ein Vorgang muss stattfinden, bei dem wir erkennen und herausfinden, wer wir sind, bevor wir dann tatsächlich feststellen, dass wir uns bereits in der Mitte befinden und schon immer dort gewesen sind. Anfangs scheint es uns so, als ob wir in einer geraden Linie darauf zugehen könnten, aber bald kommen wir mit den ständig sich wiederholenden Windungen und dem unstillen Hin und Her und Auf und Ab in Berührung, was unseren Glauben prüfen will, ihn aber auch vertieft. Es kann so aussehen, als ob wir den Boden unter den Füßen verlieren würden oder dass wir wieder umkehren müssten; und nachdem wir bereits viele Jahre lang meditiert haben, kann es uns so vorkommen, als ob wir keinerlei Fortschritte zu verzeichnen hätten; nur unser Glaube scheint reifer geworden zu sein, und das ist ja recht eigentlich, was geistiges Wachstum wirklich bedeutet.

Das Labyrinth sagt uns, dass es weiser sei, nicht unseren Fortschritt bemessen zu wollen, eben weil unsere Reise nicht linear verläuft und nicht rein vom Verstand abhängig ist, sondern weil sie vielmehr, einer Sprungfeder vergleichbar, einem Zyklus unterliegt und im Geiste vollzogen wird. Wichtig ist, wir wissen und können mit Bestimmtheit sagen, dass wir unterwegs sind. Der Weg, der zur Mitte führt, ist eng und schmal, aber er führt zum Ursprung allen Lebens. Seinem Ursprung nach währt das Leben ewig. Wir müssen bloss dem Weg treu bleiben. Wenn wir aber stattdessen schummeln und von unserem Ausgang aus direkt dorthin gelangen wollen, wo wir zu sein wünschen, ohne den Weg, den wir gehen müssen, ganz zurückzulegen, verlaufen wir uns und sind dann völlig durcheinander. Aber wir können immer wieder aufs Neue dort ansetzen, wo wir uns gerade befinden. Das allgegenwärtige Erbarmen Gottes ist uns besonders dann nahe, wenn wir einsehen, dass er uns auf dem Weg stets treu bleibt, und wenn wir schliesslich die Bedeutung der Reise, die wir zurückgelegt haben und die uns zur Mitte geführt hat, verstehen lernen. Wir brauchen bloss gläubig einen Fuss vor den anderen zu setzen. Wer sucht, der findet.

Die Meditation ist ein Weg. Sie ist vor allem ein Weg der praktischen Erfahrung, und nicht ein Weg, der sich rein gedanklich oder in der Vorstellung nachvollziehen lässt. Ein Symbol wie das Labyrinth will ebenfalls darauf hindeuten. Das Labyrinth in Chartres ist zwar in vieler Hinsicht bedeutungsvoll, aber es kann erst dann richtig verstanden werden, wenn man seine eigentliche Bedeutung darin sieht, dass es über sich selbst hinaus, über alle Welt der Darstellungen hinweg, auf etwas Anderes deuten will. Nur seine Umrisse zu betrachten und mit dem Finger den Weg bis in die Mitte nachzuvollziehen ist nicht dasselbe wie den Weg wirklich auf den Knien zurückzulegen. So ist es auch mit der Meditation: bloss etwas darüber zu lesen oder davon zu sprechen ist eine Sache; aber es ist etwas ganz Anderes, sie wirklich zu üben. LF

16. Was gibt unserer Meditation ein christliches Gepräge?

In der einen oder anderen Form begegnen wir der Meditation in allen grossen Religionen der Welt. Aber es handelt sich dabei auf jeden Fall immer um einen Weg der inneren Aufmerksamkeit, einen Weg also, bei dem man ganz aufs Innere gerichtet bleibt. Sie ist ein Weg, bei dem der Verstand von allen Gedanken, so wie sie an der Oberfläche leben, gereinigt wird, damit wir auf diese Weise völlig darauf bedacht sein können, uns bewusster zu werden, und dies führt uns sodann von der Welt der Materie weg zur göttlichen Wirklichkeit hin - oder wie wir sonst diese Wirklichkeit bezeichnen wollen.

In unserer modernen Welt wird jedoch die Meditation vielfach bloss noch als eine Entspannungsmethode angesehen. Untersuchungen haben erwiesen, dass die Meditation den Körper physiologisch beeinflusst – der Atem wird langsamer, der Blutdruck niedriger und das Tempo des Herzschlags verlangsamt sich ebenso; darin besteht die normale Reaktion des Körpers auf Entspannungsübungen, und damit kann er dem Einfluss von Stress entgegenwirken. Wenn die Wirkung, die der Stress auf uns ausübt, auf diese Art abgeschwächt wird, so wirkt sich das nicht nur positiv auf körperliche Beschwerden aus,

sondern auch auf seelische Leiden wie Angstzustände oder Depression, und selbst unsere Kapazität, Schmerzen zu ertragen, wird dadurch grösser. Ebenso lässt bei vorherrschender Süchtigkeit, die oft darauf zurückgeht, dass wir auf eine solche negative Weise der Stresssituation ausweichen wollen, das Verlangen nach dem suchterzeugenden Mittel nach. Patienten, die an einer ernsthaften Krankheit leiden, wie zum Beispiel bei einer Herzerkrankung oder Krebs, können oft feststellen, dass sich ihr allgemeiner Gesundheitszustand und ihre seelische Verfassung eben dadurch verbessert, weil sie nun weniger Spannungen ausgesetzt sind, und das kann sogar den Verlauf der Krankheit günstig beeinflussen und eine Verschlechterung der Lage hinauszögern.

Aus diesen Gründen ist es durchaus verständlich, dass viele die Meditation als ein Gesundheitsphänomen betrachten, bei dem sich auf Grund ihrer Methode Körper und Geist entspannen können. Es ist herrlich und erholsam, wenn unser niemals ruhender Verstand schliesslich zum Verstummen kommt; es fühlt sich wunderbar an, einmal von all dem, was uns angeht, von allen Ängsten, Hoffnungen oder Befürchtungen, die uns anfallen können, Abstand zu gewinnen, und die Verschwendung der Energie eines Verstandes, der sich ständig im Kreise dreht, aufzuhalten. Aber das hiesse auch, dass wir eine günstige Gelegenheit an uns vorbeigehen lassen; denn Meditation bedeutet soviel mehr als bloss diese Wirkung, die sie vom physiologischen und emotionalen Standpunkt her auf den Körper hat. Diese Dinge wollen erst der erste Schritt auf dem Weg unserer Verwandlung sein; denn im Laufe dieser Verwandlung wird uns eine grössere Klarheit und ein stärkeres Bewusstsein zuteil. Wie es Laurence Freeman kürzlich ausdrückte: in unserer Tradition entspannen wir uns, um dann zu meditieren, doch wir meditieren nicht, um uns zu entspannen. Für den, der dem Weg der Meditation ernsthaft folgt, ist die körperliche Entspannung nur eine Vorbereitung, die zu dem eigentlichen Zweck der Meditation führen soll: wir vergessen für eine Weile unsere gewohnheitsmässige Bewusstseinssebene – nämlich unsere Gedanken, Vorstellungen und Emotionen – und werden uns somit des sich in uns ausbreitenden Schweigens bewusst, das in der Tiefe unseres Wesens verborgen liegt – unser wahres Ich, das eins ist mit der Gegenwart Gottes. Indem wir in uns so einer anderen Art zu sein begegnen, wird auch unsere gewöhnliche Alltagspersona verwandelt, und es ändern sich dabei die Haltung und das Verhalten, die wir dem Alltagsleben entgegenbringen. Wenn wir vorher Menschen waren, die ganz und gar an der Oberfläche lebten, so macht dieser Prozess aus uns nun Lebewesen, die ganz und gar von Leben erfüllt sind. Mit der Meditation werden wir in die Lage versetzt, uns voll zu entfalten, etwas, wozu uns alle grossen Religionen und Weisheitstraditionen anregen wollen: „Ich bin gekommen, damit ihr Leben und Leben in seiner ganzen Fülle haben werdet.“ (Johannesevangelium)

John Main sagte: „In unserer Tradition meditieren wir deshalb, weil wir glauben, dass Jesus seinen Geist gesandt hat, der nun in unserem Herzen anwesend ist. Oder wenn wir es einmal anders ausdrücken wollen: der Geist Gottes, der Geist des Schöpfers, der das All erschaffen hat, wohnt in unserem Herzen, und in seinem Schweigen umfasst er alles mit seiner Liebe. Meditieren bedeutet nichts Anderes, als für diesen Geist der Liebe, für den Geist Gottes offen und empfänglich zu sein.“