

*Meditation – auf den ersten Blick scheint sie in Thailand allgegenwärtig. Zumindest in den unzähligen Buddhabildnissen, die in den Tempeln genauso anzutreffen sind wie auf Privataltären und Amulettanhängern.*

*Aber ist Meditation auch ein Weg für Christen? Der Blick in die biblischen Schriften, auf das Leben Jesu und auch auf die Geschichte des Christentums macht schnell deutlich, dass es auch dort immer Meditation, schweigendes Beten der Gegenwart Gottes gegeben hat.*

*Der französische Autor Jean-Yves Leloup hat in seinem Buch „Das Herzensgebet nach Starez Séraphim vom Berge Athos“ (1986) in einer Reihe von einfachen Schritten beschrieben, wie christliche Meditation entdeckt und geübt werden kann.*

## **Meditation – den Weg beginnen**

Ein junger französischer Philosoph, der sich vor einer Reihe von Jahren auf die Suche nach einem christlichen Weg der Meditation gemacht hatte, fand schließlich in Vater Séraphim, einem christlich-orthodoxen Mönch auf dem Berg Athos in Griechenland einen Lehrmeister. Seine erste Begegnung mit diesem Mönch war freilich alles andere als einladend:

*Kam einer an die Pforte seiner Einsiedelei, so pflegte Vater Séraphim ihn auf taktlose Weise zu mustern. Wer dann vor dieser Prüfweise nicht das Weite gesucht hatte, konnte wohl die scharfe Diagnose des Mönches hören: „Ihr, er ist noch nicht einmal bis unters Kinn herabgekommen.“ „Ihr, es ist nicht der Rede wert. Er ist noch nicht einmal eingetreten.“ „Ihr, oh welches Wunder. Er ist schon bis zu den Knien hinab gestiegen.“ Es war klar; Vater Séraphim sprach vom Heiligen Geist und seinem mehr oder weniger tiefen Hinabsteigen in den Menschen. Manchmal bis in den Kopf, aber selten bis ins Herz oder in die Eingeweide.*

Für Vater Séraphim, den Mönch vom Athos, haben Meditation und Gegenwart des Heiligen Geistes offenbar nichts mit dogmatischen Formeln oder frommen Gefühlen zu tun. Es sind Realitäten, die einen Menschen sogar körperlich verändern. Und im Grunde spricht die Bibel an vielen Stellen von genau diesen Realitäten, die Menschen erschüttern und Herzen zum „Brennen“ bringen können - so, wie es der Apostel Paulus beschreibt: „Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir“.

Und darum gibt es im Christentum neben vielen Erfahrungen spontaner Meditation auch verschiedene, systematisch aufgebaute Lern- und Übungswege der Meditation. Ein Kennzeichen dieser Wege ist, dass sie auf einer gewissen Regelmäßigkeit des Übens aufbauen. Ein anderes Kennzeichen ist, dass diese Wege nicht nur den Verstand und die Konzentrationskraft, sondern den ganzen Körper mit Atem, Herzschlag, und Stimme einbeziehen. Es ist kein Zufall, dass das griechische Wort „Askese“, mit dem solche Meditationswege beschrieben werden, ursprünglich auch für das sportliche Wettkampftraining benutzt wurde. Denn darum geht es bei der Meditation wie beim Sport: Die handwerkliche Sorgfalt und den langen Atem einzuüben – damit gerade dadurch der Freiraum entsteht, in dem Größeres geschehen kann.



## **Meditieren wie ein Berg**

Eine merkwürdige Überschrift. Können Berge meditieren? Auch wenn es auf den ersten Blick irritierend klingt - viele Religionen und auch der Glaube der Bibel kennen diese Vorstellung: dass nicht nur der Mensch, und nicht nur die belebte, sondern auch die unbelebte Natur in einer lebendigen Beziehung zu Gott stehen, „beten“, „loben“, auch „seufzen“! In Zeiten, in denen uns die immer stärkere Verflechtung von Mensch und

Natur bewusst wird, und in denen die moderne Physik zunehmend unser bisheriges Verständnis von Raum, Zeit, Energie und Materie sprengt, vielleicht sogar eine sehr aktuelle Vorstellung.



Aber selbst wenn uns diese Vorstellung einleuchtet, bleibt doch die Frage, ob wir Menschen, wenn wir eine lebendige Beziehung zu Gott suchen, etwas von der Natur lernen können. Ein junger französischer Philosoph, der vor einigen Jahren auf der Suche nach einem für ihn erfüllenden Meditationsweg schließlich bei einem christlich-orthodoxen Mönch auf dem Berg Athos in Griechenland gelandet war, bekam von jenem Mönch genau diese merkwürdige Aufforderung zu hören:

*„Frag den Berg, wie er es anstellt zu meditieren. Dann komm wieder.“*

*Die ersten Tage hatte der junge Mann viel Schmerzen, beim Versuch unbeweglich zu sitzen. Da, eines Morgens, spürte er auf einmal, was es heißt, wie ein Berg zu beten. Er war da, mit seinem ganzen Gewicht, unbeweglich. Er war eins mit dem Berg, voller Schweigen im Sonnenlicht. Sein Zeitempfinden war völlig verändert. Berge haben eine andere Zeit, einen anderen Rhythmus. Damit verbrachte er nun mehrere Wochen. Am härtesten fand er, die Stunden mit „Nichts-Tun“ zu verbringen. Er musste lernen, einfach zu **sein** - ohne Ziel, ohne Motiv. Meditieren wie ein Berg, das war die Meditation des Seins selbst, „der schlichten Tatsache zu **sein**“, vor jedem Gedanken, jeder Freude und jedem Schmerz.*

Nicht jeder muss erst auf den Berg Athos fahren, um die Stille, in der die Zeit stehen bleibt, zu erfahren. Diese Erfahrung kann sich auch - manchmal ganz überraschend - im Alltag einstellen. Die Erfahrung des jungen Mannes zeigt jedoch, dass man sich innerlich darauf vorbereiten kann, dieser inneren Stille Raum zu geben: dadurch, dass der Körper zur Ruhe kommt - ohne dabei abzuschlafen (Meditation ist keine Entspannungsübung! ), und durch ein Loslassen aller Gedanken, Pläne und Tagträume, die sonst häufig Kopf und Herz besetzt halten.

## **Meditieren wie eine Mohnblume**

Vielleicht haben Sie das auch schon einmal erlebt: der Blick bleibt plötzlich an einer Blume hängen, die in einer Vase auf dem Tisch steht, oder im Garten blüht. Die Farbe der Blüte, die Form der Blütenblätter, vielleicht auch der Duft hat Ihre Aufmerksamkeit angezogen. Und Ihr Blick, der auf dieser Blume ruht, ist mehr als nur ein Beobachten von außen. Irgendetwas **in** Ihnen kommt zum Schwingen, so, als ob ein Gespräch ohne Worte beginnt.

*„Seht die Lilien auf dem Feld - sie arbeiten nicht, sie spinnen nicht, und Gott kleidet sie herrlicher als den König Salomo“* sagt Jesus zu Menschen, die sich in Sorgen über ihr Leben und ihre Zukunft verstrickt haben.

*„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“* singt der christliche Liederdichter Gerhard Tersteegen.

Das Betrachten einer Blume als Meditation, als Zwiesprache mit Gott - diese Erfahrung machte auch ein junger französischer Philosoph, der auf der Suche nach einem für ihn erfüllenden Meditationsweg bei einem christlich-orthodoxen Mönch auf dem Berg Athos in Griechenland gelandet war. Zunächst hatte dieser Mönch ihn gelehrt, mit der Ruhe und Festigkeit eines Berges zu meditieren. Doch dann stellte er ihm eine neue Aufgabe: zu meditieren wie eine Mohnblume.





*Das lehrte ihn die Mohnblume: sich der Sonne zuwenden, sich aus der tiefsten Tiefe seiner selbst zum Licht hin strecken, bis sein ganzes Blut, der ganze Saft seines Lebens, dorthin strömt. Vom Mohn lernte er auch, dass eine Blume einen geraden, festen Stängel braucht, um in der Richtung zum Licht zu bleiben, und er begann, seine Wirbelsäule aufzurichten. Der Mohn gab ihm auch eine Lehre in seinem schnellen Verblühen und seiner zarten Zerbrechlichkeit. Es galt, blühen und welken zu lernen.*

*Der Berg hatte ihm eine Ahnung der Ewigkeit gegeben, der Mohn lehrte ihn die Vergänglichkeit der Zeit. Meditieren heißt die Ewigkeit im Vergehen des Augenblicks zu erkennen, im rechten Augenblick, in klarer Ausrichtung. So erblüht die Zeit, die uns zum Blühen geschenkt ist. So lieben wir wahrhaft die Zeit, wie wir sie lieben sollen: als Geschenk, einfach so, ohne warum.*

Der junge Mann machte eine überraschende Erfahrung: die innere Zwiesprache mit einer Blume blieb nicht auf seinen Kopf und seine Gefühle beschränkt. Diese Art der Meditation wirkte bis in seinen Körper: sie richtete ihn auf und brachte den ganzen Leib in eine Suchbewegung nach der Quelle des Lebens.

## **Meditieren wie der Ozean**

Viele Menschen fahren im Urlaub in die Nähe des Wassers - an einen Fluss, an einen See, ans Meer. Immer ist das Wasser in Bewegung, spiegelt den Himmel, die Wolken, die Berge. Und über dem Wasser weht häufig ein erfrischender, manchmal sogar scharfer Wind. Dieser Wind ist voller Gerüche, erfüllt mit Leben. Viele Märchen erzählen vom Wasser - von tiefen Brunnen und Abgründen, in denen Schätze verborgen liegen, die nur mit besonderen Kenntnissen, oder mit übernatürlicher Hilfe gehoben werden können. Am Anfang der Schöpfung, erzählt die Bibel, als die Erde noch wüst und leer war, da war nur Wasser - und Gottes Atem, Geist, „ruach“, schwebend, brütend über dem Wasser. Wer in Gottes neue Welt kommen will, sagt Jesus, muss neu geboren werden, „aus Wasser und Geist“.



Das Sitzen am Wasser, das Schauen auf die Bewegungen an seiner Oberfläche kann unsere Stimmung verändern, zur inneren Sammlung, ja sogar zur Meditation führen. Das erlebte auch ein junger französischer Philosoph, der bei einem alten Mönch auf dem Berg Athos in Griechenland zu Gast war. Von diesem Mönch hatte er schon gelernt, in der Betrachtung eines Berges fest und unbeweglich zu sitzen. Und später auch, im Blick auf blühende und verwelkende Mohnblumen, sich äußerlich und innerlich zum Himmel aufzurichten. Und jetzt saß er am Strand, blickte auf die Wellen des Meeres.

*Woher hatte der Mönch gewusst, dass der junge Mann viele Stunden am Ufer des Atlantik verbracht hatte, das er es schon verstand, den Atem an den großen Atem der Wellen anzuschließen? Einatmen - Ausatmen. Sich tragen lassen von der Atemwelle, wie von den Wellen des Meeres. Ihm ging auf, dass der Grund des Ozeans immer still blieb, auch wenn die Oberfläche von Wellen bewegt ist. Gedanken kommen und gehen, wie schäumende Wogen, doch der Grund des Wesens bleibt unbewegt. Seine Meditation begann bei den Wellen in uns, den Gedanken, um sie zu verlassen und im Grunde des Ozeans Halt zu finden. Gab es im Grunde seines Atems nicht die „Ruach“, das „Pneuma“,*

*den großen Atem Gottes? „Wer aufmerksam in seinen Atem lauscht“, sagte ihm Séraphim, der alte Mönch, „ist nicht weit von Gott. Lausche, was da ist am Ende des Ausatmens. Was da ist, wo dein Einatmen beginnt“. Tatsächlich gab es da einige Sekunden der Stille, tiefer als das Kommen und Gehen der Wellen; es gab da etwas, wie einen tragenden Grund des Ozeans.*

# Meditieren wie ein Vogel

"Der Glaube ist wie ein Vogel, der in der Nacht singt, weil er weiß, dass der Morgen kommt."- so hat der Reformator Martin Luther einmal gesagt. Was bringt einen Vogel zum Singen? Instinkt, aber auch Revierverhalten, Kontaktaufnahme mit anderen Lebewesen. Der Glaube sagt: Der Vogel singt auch vor Gott, das Geschöpf preist seinen Schöpfer. Was bringt einen Menschen zum Singen? Das Mitsingen mit anderen, manchmal auch die Angst allein im Dunkeln. Und manchmal kommt es ganz von selbst, dass uns plötzlich eine Melodie, ein Rhythmus nicht mehr aus dem Kopf geht, sich selbständig macht.

Und wie kommt es vom Singen zum Meditieren? Ein junger französischer Philosoph, der bei einem Mönch auf dem Berg Athos in Griechenland zu Gast war, um dort das Meditieren zu lernen, erfuhr das auf originelle Weise. Nachdem er auf Anweisung des Mönches zunächst geübt hatte, fest und unbeweglich wie ein Berg zu sitzen, sich wie eine Blume zum Himmel auszurichten und schließlich seinen Atem fließen zu lassen wie die Wellen des Meeres, wurde er in eine kleine Zelle geführt, in dem ein Käfig mit zwei Tauben stand, die beständig gurrten.

*Vater Séraphim erklärte ihm, im Alten Testament werde Meditation mit einem Wort der Wurzel "haga" bezeichnet. Die Urbedeutung sei: "mit leiser Stimme murmeln". Dieser Wortstamm wurde auch gebraucht, um Tierlaute zu bezeichnen. "Du musst mit deiner Kehle meditieren. Du hast sie nicht nur, um Atem zu schöpfen, sondern auch, um den Namen Gottes Tag und Nacht zu wiederholen. Wenn du glücklich bist, summst du ständig vor dich hin, fast ohne es zu merken, und dies lässt deinen ganzen Körper vibrieren vor lauter Freude. Meditieren ist Atem im Singen. Ich schlage vor, du wiederholst, murmelst, summst das `Kyrie eleison`, das im Herzen aller Athos-Mönche klingt. Versuche nicht, den Sinn dieses Anrufs zu verstehen, er wird sich dir selbst auf tun."*



Das, was der Mönch dem jungen Mann vorschlägt, ist eine Gebetsweise, die sich in fast allen Religionen der Welt findet. Auch, wenn der Betende die Worte, die er murmelt, zunächst nicht versteht, haben sie eine Wirkung und einen "Sinn": sie bringen Leib und Seele in Schwingung. Und mehr noch, sie machen empfänglich für die Wirklichkeit, die angerufen wird.

*Das „Kyrie eleison“, über das nachzudenken er sich versagt hatte, führte ihn manchmal in ein unbekanntes Schweigen. Er erlebte sich in der Haltung des Apostels Thomas, als dieser dem auferstandenen Christus begegnete: "Kyrie eleison - mein Herr und mein Gott."*

## Meditieren - wie Abraham

„Was bringt das Meditieren?“ Auf den ersten Blick klingt diese Frage unpassend, ja sogar vermessen. Wer meditiert, handelt doch nicht mit Gott, nach der Devise: was gebe ich dir - was gibst du mir dafür? Aber im Grunde unseres Herzens tun wir genau das. Wie sonst ist es zu verstehen, dass Menschen fragen „Womit habe ich das verdient?“, wenn ihnen etwas Unangenehmes oder gar Schreckliches geschieht?

Wer meditiert, rechnet mit einem Gegenüber, mit einem „DU“, das antwortet. Wer meditiert, muss sich irgendwann aber auch mit der Frage der Religionskritik auseinandersetzen: Ist dieses „DU“ nur ein Phantasiegebilde meiner eigenen, kindlichen Wünsche nach Geborgenheit und Macht, oder gibt es hinter diesen Phantasien und Wünschen noch etwas anderes, Größeres außerhalb von mir? Meditieren bedeutet dann, eine doppelte Bewegung zu vollziehen: sich auszustrecken, sich zu öffnen für ein „DU“, aber auch unterscheiden zu lernen: was in diesem „DU“ ist immer noch Spiegelbild meiner selbst, und was ist mehr, was ist der oder das „Andere“? In einem Gebetswort Jesu ist diese doppelte Bewegung abzulesen: „Nicht mein, sondern DEIN Wille geschehe“.



Diese doppelte Bewegung erlebte auch ein junger französischer Philosoph, der bei einem christlichen Mönch auf dem Berg Athos in Griechenland das Meditieren erlernte. Nachdem er gelernt hatte, beim Meditieren erst einmal fest und aufgerichtet zu sitzen, auf seinen Atem zu achten und seine Stimme in dem Gebetsruf „Kyrie eleison“ klingen zu lassen, begann er staunend jenes „DU“ zu entdecken, das mehr ist als eigene Gedanken, Wünsche und Gefühle.



Vater Séraphim, der alte Mönch, begann ihm daraufhin von Abraham zu erzählen, dem Stammvater des Volkes Israel, der als alter Mann noch einmal aufbricht aus seiner vertrauten Umgebung in ein unbekanntes Land, das Gott ihm zeigen will. *„Wer den Gipfel des Opfers überquert, entdeckt, dass nichts dem ICH gehört. Alles gehört Gott. Das ist der Tod des Ego, des kleinen ich und die Entdeckung des wahren Selbst. Meditieren heißt, sich selbst zu vergessen und seine Bindungen, so legitim sie auch sein mögen, aufzugeben, um zu entdecken, dass wir selbst, unsere Nächsten und das ganze Universum erfüllt sind von der ewigen Gegenwart dessen, `der da ist`.“*

Wer sich so auf das Meditieren einlässt, ist auf einem schmalen Grat zwischen Selbstverleugnung und Befreiung unterwegs. Spätestens hier bedarf es einer erfahrenen Begleitung auch durch ein menschliches „Du“, um die innere Orientierung auf diesem Weg zu bewahren.

## Meditieren - wie Jesus

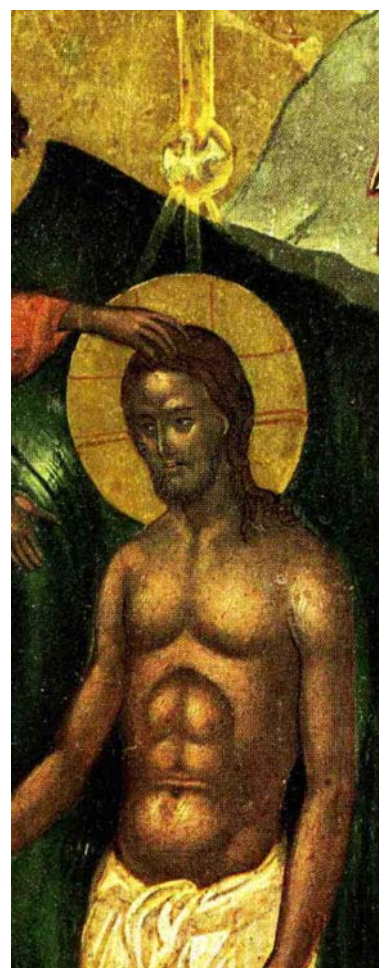
Wie hat Jesus meditiert? Die Evangelien der Bibel berichten immer wieder davon, dass Jesus sich zurückzieht an ungestörte Orte, um in der Stille zu beten. Und in den Gebetsworten, die von Jesus überliefert sind, wird eine erstaunliche Form dieser Meditation sichtbar: Jesus erlebt die Gegenwart Gottes als ein lebendiges „DU“, als Abba“ - „lieber Vater“, „Papa“. Diese Anrede lässt aufhorchen. Die Menschen in Israel verstanden sich zwar als Gottes Volk, und damit auch „Söhne und Töchter Gottes“, aber dass ein einzelner Gott als „Vater“ anredete, das war neu und provozierend.

Meditieren wie Jesus - können wir das? Zwingen wir Gott damit nicht in ein allzu menschliches Bild? Und versperrt uns dieses „Vater“-Bild nicht womöglich noch den Zugang zu Gott? Nicht alle haben positive, stärkende Erfahrungen mit menschlichen Vätern gemacht. Und wo bleiben Gottes „mütterliche“ Eigenschaften in der Anrede „Lieber Vater“?

Können wir meditieren wie Jesus? So fragte auch ein junger französischer Philosoph, der bei einem christlichen Mönch auf dem Berg Athos in Griechenland das Meditieren erlernte.

*Vater Séraphim schien betroffen, als hätte der junge Mann mit seiner Frage etwas Unschickliches von ihm verlangt. „Nur der Heilige Geist selbst kann dich das lehren. Du musst Sohn werden, wenn du wie der Sohn meditieren willst. Du musst die gleiche Intimität leben mit dem, den er seinen und unseren Vater nennt. ... Vielleicht erscheint dir dies völlig verrückt, den transzendenten, unendlichen, namenlosen Gott, den Erhabenen, `Papa` zu nennen. Und doch war dies das Gebet Jesu. In diesem schlichten Wort war alles gesagt. Himmel und Erde kamen sich erschreckend nahe. Gott und Mensch waren eins ...*

Der junge Philosoph hatte während seiner Lehrzeit bei dem Mönch gelernt, dass das „Warten“ auf Gottes Geist mehr ist als passiv nichts zu tun. Er hatte das Still-Sitzen geübt, das Atmen, das Klingen seiner Stimme.



Er hatte Erfahrungen an Leib und Seele gemacht, die ihn über vieles hinausführten, was er bisher erlebt hatte. Aber dann - die Begegnung mit dem ewigen „DU“, die liegt noch einmal jenseits von allem Gedachten und Gefühlten, und sie ist ein Geschenk.

Im interreligiösen Dialog wird an dieser Stelle immer wieder die Frage gestellt, ob diese Erfahrung einer „personalen“ Meditation nicht eine noch unvollkommene Stufe ist, die durch die Erfahrung einer „transpersonalen“ Meditation überboten wird: in einer Einheitserfahrung, die alles „DU“ hinter sich lässt. Doch einmal abgesehen davon, dass sich im Bereich solcher mystischen Erfahrungen sowieso nur schwer mit Begriffen und Definitionen arbeiten lässt, bleibt doch die Frage, ob es am Ende das Reden vom „(Nicht-) ES“ oder vielleicht eher doch das Reden vom „DU“ ist, das das Geheimnis des Göttlichen respektiert.

## Meditieren – im Alltag

Meditation im Alltag – geht das? Lebt Meditation nicht gerade davon, dass man sich zurückzieht aus dem Alltagsgetriebe, an einen ruhigen, geschützten Ort? Und dass man in der Stille alle aus dem Alltag kommenden Gedanken und Gefühle vorüberziehen lässt, ohne sich mit ihnen zu beschäftigen? Ist es überhaupt möglich, etwas mitzunehmen aus den Erfahrungen der Meditation in das alltägliche Leben?

Auch wenn es auf den ersten Blick wie ein unversöhnlicher Gegensatz wirkt: die Erfahrung zeigt, dass es möglich ist. Denn die Fähigkeit zur Meditation ist im Grund etwas, das in jedem Menschen angelegt ist: Kinder, versunken in ihr Spielen, befinden sich in einer meditativen Welt – mitten in einer vielleicht lärmenden Umgebung. Und auch für Erwachsene gibt es immer wieder die Momente, wo die Aufmerksamkeit für einen Moment an etwas hängen bleibt, spontan, absichtslos, einfach so – zum Beispiel im Licht einer Kerze, oder an einem Wort oder an einem Geruch. Und in diesen Momenten geschieht scheinbar nichts – und doch ist es eine Erfahrung von großer Fülle.

Durch das regelmäßige Üben von Meditation ist es möglich, diesen Momenten „spontaner Meditation“ im Alltag mehr und mehr Raum zu geben, bis hinter all den wechselnden Eindrücken des Alltagsgetriebes so etwas wie ein ruhender, tragender Grund spürbar wird, der eigentlich immer schon da ist. Die Meister der Meditation haben diese Erfahrung mit dem Blick in einen Brunnen verglichen: am Anfang ist die Wasseroberfläche noch unruhig, gewährt keinen Durchblick. Wenn die Wasseroberfläche dann ruhig wird, sieht sich der Mensch im Spiegel. Aber auch das ist nur ein Übergang. Wenn sich mit der Zeit auch die Schlammwolken im Brunnenwasser legen, wird es möglich, immer tiefer zu schauen, bis zum Grund ...

So erfuhr das auch ein junger französischer Philosoph, der einige Monate bei einem christlichen Mönch auf dem Berg Athos in Griechenland verbracht hatte, um das Meditieren zu lernen:

*Der junge Mann kehrte nach Frankreich zurück. Das Stadtleben konnte ihn nicht vergessen lassen, was er bei dem Mönch gelernt hatte: Fühlte er sich gehetzt, unter Zeitdruck, setzte er sich gelassen wie ein Berg auf die Terrasse eines Cafés. Fühlte er in sich Stolz und Eitelkeit, dachte er an die Mohnblumen: alle Blumen welken. Wenn Trauer, Wut und Überdruß seine Seele erfassten, atmete er tief wie der Ozean, atmete auf im Namen Gottes, rief Seinen Namen an und sprach leise „Kyrie eleison“. Wenn ihn das Leid der Menschen packte, wenn er ihre Bosheit und seine Ohnmacht sah, etwas daran zu verändern, meditierte er wie Abraham. Und wenn er persönlich angegriffen und verleumdet wurde, meditierte er in und mit Christus. Äußerlich war er ein Mensch wie jeder andere. Er trug keinen Heiligenschein und vergaß sogar, dass er überhaupt noch meditierte. Er suchte nur in jedem Augenblick in der Liebe Gottes zu bleiben und in seiner Gegenwart zu leben.*

