



## Wochenimpulse: Jahr 1, Woche 11

### **Warum es so wichtig ist, regelmäßig an einer Meditationsgruppe teilzunehmen.**

Eine feste Grundlage der Weltgemeinschaft für christliche Meditation bilden die Tausenden von kleinen Gruppen, die sich in aller Welt, in insgesamt mehr als hundert Ländern, jede Woche treffen, sei es zu Hause oder in einem Pfarrzentrum, einer Schule, einem Gefängnis oder Krankenhaus. Für alle, die sich der Meditation angeschlossen haben, hat das wöchentliche Zusammenkommen in einer Gruppe einen sehr hohen Stellenwert. Zunächst kann man davon ausgehen, dass in einer Gruppe das gelehrt wird, was John Main und Laurence Freeman über die Besonderheit der christlichen Meditation und ihren Hintergrund überliefert haben. Dazu kommt, dass eine Gruppe stets bereit ist, Neuankömmlinge willkommen zu heißen, und das in einer Atmosphäre, wo sich alle in Sicherheit und behütet wissen. Außerdem ist es von Bedeutung, dass wir auf unserem geistigen Weg mit Mitmenschen in Berührung kommen, die ebenso denken wie wir selbst. Wenn wir ihn allein gehen müssten, ist dies fürwahr kein leichter Weg; die verständnisvolle Unterstützung und Ermutigung, die diejenigen anderen geben können, die sich auf demselben Weg befinden, sind unschätzbar.

John Main betonte immer, wie wichtig es sei, dass man sich regelmäßig trifft. Worauf es ihm dabei jedoch wirklich ankam, war der Gedanke, dass „durch die Meditation ein echtes Gefühl der Gemeinschaft in uns geweckt wird“. Schließlich sind Männer wie Frauen soziale Wesen und werden von denen beeinflusst, mit denen sie in Kontakt kommen. Aber zugleich hatte er dabei auch das gemeinsame Gebet im Sinn, denn, wie Jesus bei Matthäus sagt:

„Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ (Mt 18,20)

Die Gegenwart Jesu stellt zwischen denen, die zusammen beten, in zunehmendem Maße eine Verbindung her, und aus dieser Verbindung heraus erwächst das Gefühl einer inneren Übereinstimmung, die anderen mit ihrer Hilfe zur Verfügung steht, indem man sie auf ihrem Weg bestärkt und ihnen Ermutigung zuspricht.

All dies bewahrheitet sich vor allem dann, wenn wir still sind und in diesem Schweigen zusammen beten; denn es ist ja gerade dieses Schweigen, durch das sich eine Meditationsgruppe ihrem Wesen nach auszeichnet und von dem sie geprägt wird. Indem wir getreulich unser Wort immer wieder wiederholen, werden wir zu jener Stille in uns geführt, in der sich Christus kundtun kann. In diesem Stillschweigen erfassen wir, wer wir wirklich sind, und damit lernen wir auch verstehen, dass wir als Menschen nicht in der Isolierung leben, sondern dass wir stattdessen mit allen Menschen, wie auch mit der Schöpfung und zugleich mit Gott verbunden sind. Daher handelt es sich nicht um das Gebet und Schweigen eines einzelnen Menschen, sondern wir alle sind daran beteiligt; in diesem Schweigen werden wir wahrhaft geeint und zusammengeführt.

Die Erinnerung an diese Zeiten der Gemeinsamkeit, in denen wir zusammen erfahren haben, was das Gebet des Schweigens bedeutet, gibt uns die nötige Unterstützung und Ausdauer, wenn es darum geht, die zweimal tägliche Meditation einzuhalten, oder sie hilft und ermuntert uns dazu, wieder von neuem zu beginnen, wenn wir es nicht durchhalten konnten.

Wer sich dazu berufen fühlt, eine Gruppe zu leiten, spielt als Leiter oder Leiterin eine wichtige Rolle für alle anderen, die teilnehmen. Er oder sie trägt dazu bei, die rechte Umgebung zu schaffen, in der das Schweigen und die Stille Fuß fassen kann. Indem der Leiter oder die Leiterin jede Woche regelmäßig zur Stelle ist, geht er / sie den anderen mit gutem Beispiel voran.

Die christliche Meditation erinnert in vielen Punkten an die ersten Christen und ihre Lebensweise in den frühen Jahrhunderten unserer Zeitrechnung. Nicht nur weil John Main in den Schriften aus jener Zeit diese Gebetsform wiedergefunden hat, bei der mit Hilfe eines Gebetswortes das Schweigen eingeübt wird, sondern auch weil die Umstände, unter denen sich die frühen Christen zum Gebet zusammenfanden, so sehr unseren heutigen Bedingungen gleichen; denn auch sie trafen sich privat oder an einer dazu bestimmten Gebetsstätte, wenn sie zusammenkommen wollten.

Wer beginnen möchte, eine Gruppe zu leiten, sollte sich möglichst mit dem Koordinator bzw. der Koordinatorin in Verbindung zu setzen, der/die weitere Hilfe zur Verfügung stellen kann. Das Buch von Laurence Freeman *Eine besonders wertvolle Perle* kann ebenfalls wichtige Hinweise geben.

Kim Nataraja  
International School of Meditation  
übersetzt von Margrit Dahm