



Wochenimpulse: Jahr 1, Woche 2

Was ist Meditation?

Durch gewissenhafte Wiederholung einer Gebetsformel – oder eines Mantras, wie John Main es nannte – führt uns die Meditation in das Reich 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. Sie zogen sich im 4. Jh. in die ägyptische Wüste zurück, um dort im wörtlich genommenen Sinn der Lehre Jesu ein wahrhaft christliches Leben zu führen. Das Gebet erfasste ihr ganzes Leben: *„Wer sein Gebet mit den nötigen Pflichten und die nötigen Pflichten mit dem Gebet verbindet, der betet ohne Unterlass. Nur auf diese Weise können wir es wahrmachen, dass wir immer und ständig beten. Das gesamte Leben des Christen soll so ein einziges großes Gebet sein. Was wir üblicherweise als Gebet bezeichnen, ist demnach nur ein Teil davon.“* (Origines – Über das Gebet)

Die Worte, die immer wieder betend wiederholt wurden, die ‚Formel‘, die Johannes Cassianus empfahl, lautete: ‚O Gott, komm mir zur Hilfe. Herr, eile mir zu helfen.‘ Sie leitet noch heute das Stundengebet ein. John Main vereinfachte diese Worte und fasste sie in einem einzigen Wort zusammen: ‚Maranatha‘. Er suchte sich dieses Wort aus, weil es das älteste überlieferte Gebet ist und im Aramäischen, der Muttersprache Jesu, gesprochen wird. Außerdem hat dieses Wort keinerlei Assoziationen für uns, die unserem Geist, der immer gleich aufs Neue angeregt wird, neuen Zündstoff geben könnten. Die Wiederholung dieses Gebetswortes, das wir immer wieder und mit Liebe sagen, bringt Körper und Geist zur Ruhe. In der dann eintretenden Stille sind wir für das Schweigen bereit, das in unserer inneren Mitte gegenwärtig ist. Der bekannte Mystiker Meister Eckhart aus dem 14. Jh.

sagte: „Nichts beschreibt Gott besser als das Schweigen.“ Hier in unserer echten Mitte finden wir Christus, und hier können wir in das Gebet Christi mit einstimmen. John Main sagt in ‚Moment of Christ‘: *“Unserer Überzeugung nach besteht die zentrale Botschaft des Neuen Testaments darin, dass es in Wahrheit nur ein einziges Gebet gibt, und dieses Gebet ist das Gebet Christi. Es ist ein Gebet, das niemals aufhört, weder bei Tag noch 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 bei der Meditation besteht darin, dass wir unseren Geist auf das Mantra gerichtet halten. Selbst das ist nicht leicht, da Gedanken immer wieder auftauchen. Nur zu gern macht sich der Geist mit seinen unaufhörlichen Einfällen und Vorstellungen selbstständig, oder er beschäftigt sich mit all den Aufgaben, die nach der Meditation auf ihn warten. Wir müssen einfach sehr geduldig und behutsam mit uns selbst umgehen. Wenn du feststellst, dass du wieder einmal deinen Gedanken nachgegangen bist, so erlaube dir keine Bewertung darüber, übe keine Kritik daran, sondern führe deine Gedanken ganz behutsam zurück zu deinem Gebetswort. Nimm es an, dass es eben so ist, dass es normal ist und dass Du damit rechnen musst. Der Geist verhält sich wie ein kleiner Hund; er will ständig auf Trab sein, ständig davon laufen, statt an deiner Seite zu bleiben. Halte ihn immer wieder sanft und liebevoll dazu an, zu dir zurückzukehren.

Wenn du nur auf diese Weise fortfährst, ohne dir auf irgendeine Weise Zwang anzutun, wirst du allmählich in der Lage sein, bei deinem Mantra ein wenig länger zu verbleiben, ohne dir dabei irgend welcher Zerstreuungen bewusst zu werden. Die Gedanken sind vielleicht im Hintergrund noch da, aber sie gleichen eher der Musik, die man im Supermarkt hört – man nimmt sie kaum wahr. Je länger du bei der Übung bleibst, umso leichter wird es. Statt das Wort bloß zu sagen, scheinst du ihm dann zuzuhören, bis es tief in deinem Herzen widerzuhallen scheint. Dann gleichen sich Körper und Geist deiner inneren Mitte an, die voller Harmonie und Frieden ist: *„Der Geist 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 jenseits aller Gedanken, Vorstellungen und Bilder. Wir ruhen einfach im Schoß jener Wirklichkeit, in der die Gegenwart Gottes in uns zur Wirklichkeit geworden ist, ganz so, wie sie in unserem Herzen gegenwärtig ist.“
(John Main ‚Das Herz der Stille‘)

Kim Nataraja
International School of Meditation
übersetzt von Margrit Dahm