



Wochenimpulse: Jahr 1, Woche 9

Die Allgemeingültigkeit der Meditation

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

So besteht sie auch im Christentum in der Form einer echten Übung, 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. Johannus Cassianus sammelte ihre Lehrsätze in seinem Buch ‚Unterredungen mit den Vätern‘. John Main stieß, als er in den Benediktinerorden 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 nicht nur für die Wüstenväter und -mütter die gültige Gebetsform, sondern ihrem Ruf sind im Verlauf der Jahrhunderte und bis in unsere heutige Zeit hinein immer wieder zahlreiche christliche Mystiker und Mystikerinnen 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 nicht vergessen, daßssalle Gebetsformen sinnvoll sind, wie es Laurence Freeman ausdrückt: *„Die Meditation stellt jenes Bindeglied dar, das vielfach dem modernen Christentum abhanden gekommen ist. Sie schließt andere Gebetsformen in keiner Weise 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, einen Wagen vorwärts zu bewegen. Das Gebet ist das Rad, durch das sich unser Leben geistig hin zu Gott bewegt. 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 weiterbringen; 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 haben ihren Wert und ihre Wirksamkeit. So haben wir die Eucharistie, die 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 Ruhe. 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.“

Kim Nataraja
International School of Meditation
übersetzt von Margrit Dahm