

**Eine besonders wertvolle Perle:  
Das Geschenk der Meditation  
in einer Gruppe mit anderen teilen**

**LAURENCE FREEMAN OSB**

übersetzt von Christiane Floyd

Auch ist es mit dem Himmelreich wie mit einem Kaufmann,  
der schöne Perlen suchte.

Als er eine besonders wertvolle Perle fand,  
verkaufte er alles, was er besaß, und kaufte sie.

(Mt 13,45f)

# Inhaltsverzeichnis

<b>EINFÜHRUNG.....</b>	<b>3</b>
<b>DER RUF JESU.....</b>	<b>5</b>
<b>JEDER MENSCH IST KONTEMPLATIV.....</b>	<b>6</b>
<b>WARUM MEDITATIONSGRUPPEN HEUTE WICHTIG SIND.....</b>	<b>7</b>
<b>JOHN MAIN.....</b>	<b>9</b>
<b>EINE GLAUBENDISZIPLIN LEICHTER GEMACHT.....</b>	<b>11</b>
<b>DAS GESCHENK TEILEN.....</b>	<b>13</b>
<b>ERSTE SCHRITTE: ERSTE HINDERNISSE.....</b>	<b>15</b>
Meditation ist nicht christlich.....	15
Das Mantra ist nicht christlich.....	16
Meditation ist gefährlich.....	17
Meditation ist selbstsüchtig.....	17
Meditation ist nur eine Entspannungstechnik.....	18
<b>DIE NACHRICHT VERBREITEN.....</b>	<b>20</b>
<b>WO?.....</b>	<b>22</b>
<b>WANN?.....</b>	<b>23</b>
<b>WIE VIELE SIND GENUG?.....</b>	<b>24</b>
<b>WAS TUN, WENN WIR UNS TREFFEN?.....</b>	<b>25</b>
<b>KENNE DIE WESENTLICHE LEHRE.....</b>	<b>29</b>
<b>ANDERE FORMEN DES GEBETS.....</b>	<b>32</b>
<b>ANDERE RELIGIONEN.....</b>	<b>33</b>
<b>SOLLTE ICH ES TUN?.....</b>	<b>34</b>

## **Einführung**

Nichts ist einfacher als Meditation. Es gibt keine schwierigen Theorien zu meistern und keine Techniken, um darin zu glänzen. Nur einfache Treue ist nötig – und Treue zur Einfachheit. Aber wie alle, die es versucht haben, wissen, ist es nicht leicht, einfach zu sein. Wir brauchen jede Unterstützung und Inspiration, die wir bekommen können, um in dieser einfachen, aber anspruchsvollen Disziplin zu bestehen.

Hier kommt die Meditationsgruppe ins Spiel. Besonders in unserer friedlosen und angstgefüllten Zeit ist es ein spirituelles Phänomen und eine Quelle großer Hoffnung, dass kleine Gruppen von Menschen in mehr als 100 Ländern der Welt sich wöchentlich treffen, um einfach zusammen zu meditieren. Sie versammeln sich an allen möglichen Orten, in Privathäusern, Kirchen oder Gefängnissen, in Krankenhäusern oder am Arbeitsplatz, um miteinander die Praxis zu teilen, die sie in Schweigen, Einfachheit und Stille mit dem Urquell des Lebens und des Friedens verbindet. Nach der gemeinsamen Meditation kehren sie ins Leben zurück, erfüllt mit der Glaubensenergie, die von dem Einen kommt, der versprochen hat, mit denen zu sein, die sich ihm öffnen.

Einerseits ist die Meditationsgruppe natürlich nichts Neues, aber andererseits ist sie der aktuelle Ausdruck des ungeheuren spirituellen Hungers, der unsere Zeit so kennzeichnet, und zugleich die Antwort darauf. Es ist also nicht überraschend, dass die Weltgemeinschaft für Christliche Meditation in den letzten 25 Jahren eine globale spirituelle Familie mit einer tiefen gemeinsamen Erfahrung geworden ist. Sie kann viel Weisheit darüber vermitteln, wie sich das Geschenk der Meditation mit anderen teilen lässt. Du musst dich vielleicht selbständig vorwagen, um eine Gruppe zu bilden, aber du wirst nie allein sein und dich auf Hilfe und Ermutigung verlassen können.

Aber wer bildet und leitet Meditationsgruppen? Gewöhnliche Menschen, die kein außergewöhnliches Talent benötigen, sondern nur genug Vertrau-

en, um anzufangen und die Unterstützung derjenigen, die ihnen vorangegangen sind. So bietet dieses kleine Buch Ermutigung und praktische Vorschläge, um eine Gruppe nicht nur ins Leben zu rufen, sondern sie auch aufrecht zu erhalten und auf ihrem Weg zu stärken. Und es macht klar, dass diese Arbeit ungeheuer wichtig ist. Es ist dringend nötig für unsere Welt, dass die schweigende Infrastruktur der Kontemplation in ihre Institutionen und hektischen Zeitschienen eingewoben wird. Sie ist angewiesen auf die heilende und verwandelnde Kraft, die nur der Geist in uns und unter uns frei setzen kann.

## Der Ruf Jesu

„Jesus aber bückte sich und schrieb mit dem Finger auf die Erde“ (Joh 8,6). Dieser Augenblick im Johannesevangelium ereignet sich, als eine Menge, die eine Frau zu Tode steinigen wollte, auseinander ging, und die Frau mit Jesus alleine blieb. Wie andere große Lehrer des Geistes in allen Traditionen lebte Jesus, was er lehrte, und lehrte durch das Beispiel seines eigenen Tuns. Immer wieder sehen wir ihn durch das Schweigen lehren. Bei einer anderen Gelegenheit lehrte er einen reichen jungen Mann, dem es schwer fiel, sich von seinen Besitztümern zu trennen, durch einen direkten und liebevollen Blick (vgl. Mk 10,21). Und manchmal hielt er angesichts von Widerspruch und Feindschaft ein reines und wahrhaftiges Schweigen ein.

Mitfühlende Gegenwart, liebevolle Achtsamkeit und wahrhaftiges Schweigen. Das sind immer noch wesentliche Bestandteile des Weges, auf dem wir Jesus unserem Lehrer und Freund nachfolgen. Er hat uns gedrängt und gleichzeitig die Macht gegeben, bei der Lehre der Frohen Botschaft mitzuarbeiten. Wir sind dazu berufen zu lehren, wie unser Lehrer lehrt, und in der Beziehung und Ähnlichkeit mit ihm zu wachsen.

Die Qualitäten von Gegenwart und Schweigen sind zeitlose Wahrheiten dieser inneren Reise. Natürlich machen unsere individuellen Persönlichkeiten und die Kultur, die uns formt, jede Reise zu einer einzigartigen Geschichte. Aber das tiefe menschliche Verlangen, die Herausforderungen und die Früchte der Meditation sind für alle zu jeder Zeit gleich. Die genannte Episode ist das einzige Beispiel dafür, dass Jesus schreibt. Er lehrte durch das gesprochene Wort – und durch Schweigen. Das ist nach wie vor wesentlich, um die Erfahrung des Evangeliums mitzuteilen.

## **Jeder Mensch ist kontemplativ**

Um die Bedeutung von Meditation und Meditationsgruppen zu verstehen, müssen wir uns zuerst mit Kontemplation befassen. In alten Zeiten war ‚kontemplatives Leben‘ eine Bezeichnung für ein Leben voll Privilegien. Nur diejenigen, die gebildet waren und den oberen sozialen Schichten angehörten, konnten sich die Zeit und die Muße für Kontemplation leisten. Im späteren Christentum wurde das kontemplative Leben demokratischer und stand allen in der Kirche offen. Aber es erforderte, die gewöhnliche Berufung zu Ehe und weltlicher Arbeit für ein eheloses Leben in Klausur aufzugeben. Kontemplation erschien immer noch als ein Geschenk, das Gott nur einer Elite vorbehielt. Es ist bemerkenswert, wie die universelle Lehre Jesu jahrhundertlang auf so wenige beschränkt blieb. Jesus hat alle dazu berufen, in Liebe und Mitgefühl ‚vollkommen zu sein‘ wie sein Vater, das Selbst hinter sich zu lassen, materialistischen Stress und Angst abzuschütteln, sein Joch auf sich zu nehmen und die ‚Erquickung‘ der Kontemplation zu finden. Aber die universelle Anwendung der wesentlichen Lehre Jesu wurde vergessen oder unterdrückt oder verweigert.

Die ersten Christen verstanden allerdings die Botschaft. Sie hörten dem Evangelium zu, wenn es ihnen sagte, unablässig zu beten. Sie verstanden, dass Kontemplation ein wesentlicher, universeller Bestandteil des menschlichen Befindens ist. Martha und Maria sind Schwestern, zwei komplementäre Dimensionen der Person, nicht nur zwei Persönlichkeitstypen. Ohne Marias Stille im Zentrum, die dem Lehrer zu Füßen sitzt und zuhört, werden wir wie Martha, gereizt, klagend, unzufrieden, zerstreut. Zu guter Letzt sind wir nicht einmal sehr produktiv in der Arbeit, mit der wir uns befassen. Eigentlich arbeiten beide, Maria und Martha, die eine nach innen und die andere nach außen. Kontemplation bedeutet nicht, sich der Arbeit des Lebens zu entziehen. Sie ist ein Teil unserer Arbeit und hilft uns, den anderen Teil besser leisten zu können. Maria und Martha sind wie zwei Kammern eines Herzens. Sie ergänzen sich nicht nur; sie sind aufeinander angewiesen, um die Fülle des Lebens zu realisieren.

## **Warum Meditationsgruppen heute wichtig sind**

So wie wir in einem aktiven Projekt für gewöhnlich ein Team brauchen, das uns mit seinen vielfältigen Begabungen unterstützt, brauchen wir auch bei der Arbeit der Kontemplation die Gemeinschaft. Die Meditationsgruppe ist nur ein Ausdruck dieser Wahrheit. Es ist nichts Neues, dass Christen zusammenkommen, um zu beten. ‚Die ganzen Gemeinde der Gläubigen war vereint im Herzen und in der Seele; sie trafen sich zu unaufhörlichem Gebet.‘ (vgl. Apg 4,32). Das wurde über die kleine Kirche in Jerusalem gesagt, die sich nach dem Tod und der Auferstehung Jesu bildete.

Und wir können dasselbe über die Gruppen heute sagen. Seit ungefähr dreißig Jahren hat eine revolutionäre Wiederentdeckung der Tradition christlicher Kontemplation stattgefunden, nicht nur für die wenigen im Kloster sondern auch für ganz normale Männer und Frauen. Es handelt sich um mehr als eine akademische Entdeckung.

Die Praxis der Meditation hat ein neues Bewusstsein dafür geweckt, dass die kontemplative Dimension des Gebetes uns allen offen steht und alle einlädt. Der Zugang ist nicht beschränkt. Es ist ein Privileg der Gnade, das der Geist uns allen schenkt. Aber wie bei allen Geschenken des Geistes müssen wir unseren Teil dazu tun. Wenn wir unserer jeweiligen Berufung im täglichen Leben tief und sinnerfüllt nachgehen wollen, müssen wir das Geschenk aktiv annehmen und es mit demütiger Hingabe und täglicher Treue bewahren.

Es ist nichts Neues, dass das Christentum sich in einem turbulenten Übergang von einer mittelalterlichen zu einer modernen Denkweise befindet. Wenn wir nur den Medien und den Soziologen zuhörten, könnten wir zu dem Schluss kommen, dass die christliche Kirche sich ihrem endgültigen Niedergang nähert. Sicher gehen ihre Strukturen und Haltungen durch einen Prozess des Absterbens, aber im Herzen der christlichen Sicht des Todes ist die Gewissheit der Auferstehung. Die christliche Meditationsgruppe ist somit eines dieser positiven und hoffnungsvollen Zeichen von

erneuertem Leben, ein Zeichen mit der Autorität des Schweigens dafür, dass der Geist aufs Neue hervor bricht.

Meditation ist eine universelle Praxis, die jenseits von Worten, Bildern und Gedanken in die von Vertrauen und Gegenwart erfüllte Leere führt, die wir die Stille Gottes nennen. Die christliche Besonderheit daran ist, dass wir gewahr werden, im Glauben in das Gebet Jesu selbst hinein geführt zu werden. Und wenn wir Anteil haben am menschlichen Bewusstsein Jesu, der zugleich für uns alle und für Gott offen ist, können wir uns auch wirklich für einander öffnen. Wir können die zunehmende Einheit zwischen Menschen bilden und erleben, die wir Gemeinschaft nennen. Und wenn die Früchte des Geistes sich zeigen – Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung – so erfahren wir zugleich die Gnade, Jesus in uns und den anderen zu erkennen.



## John Main

Einer der einflussreichsten spirituellen Lehrer unserer Zeit war der irische Benediktiner John Main. Er wurde 1926 in England geboren und starb mit sechsundfünfzig Jahren in Kanada. Kurz nach seinem Tod schrieb P. Bede Griffiths OSB über John Main, er war ‚der wichtigste spirituelle Leiter in der heutigen Kirche‘.

Als junger katholischer Diplomat im Fernen Osten wurde John Main durch einen sanften Hindu-Mönch, Swami Satyananda, in die Meditation eingeführt. Ohne jemals in seinem eigenen christlichen Glauben zu schwanken, erkannte John Main sofort den Wert dieser Praxis, die alle anderen Formen des christlichen Gebetes vertieft und bereichert.

Erst viele Jahre später wurde ihm bewusst, wie tief dieses schweigende Gebet des Herzens in seiner eigenen christlichen Tradition verwurzelt war. Die Lehren Jesu über das Gebet erschienen ihm in einem neuen Licht. Und er las noch einmal die lebendigen Schilderungen von Johannes Cassianus über die frühen christlichen Mönche und Nonnen, die Wüstenväter und -mütter, welche die einfache Übung des ‚Ein-Wort-Gebetes‘ praktizierten und durch ihr demütiges Beispiel lehrten. Er erkannte, wie wirkungsvoll diese Übung mit den Ablenkungen verfährt, die unweigerlich die Gedanken füllen, am offenkundigsten zur Zeit des Gebets, aber auch sonst.

Im Mantra sah er den Weg in die Stille (‚hesychia‘, wie die östlichen Christen sie nennen) oder in das ‚reine Gebet‘, das ‚Anbetung im Geist und in der Wahrheit‘ ist. Er erkannte, wie die Übung des Mantra das Herz von widersprüchlichem Begehren reinigt und uns eins macht.

Der Ort des Einswerdens ist das Herz, in dem wir die tiefste und natürlichste Orientierung auf Gott als unseren persönlichen Ursprung und unser Ziel finden. Er verstand auch, wie das Mantra uns zur Armut des Geistes führt. Dieses Nicht-Besitzen-Wollen setzte Jesus an den Beginn der Seligpreisungen, als Grundbedingung für menschliches Glück.

Durch seine eigene Meditationspraxis lernte John Main schnell, dass die Disziplin, am Morgen und am Abend zu meditieren, den ganzen Tag im Gleichgewicht hält und jeden Tag des Lebens zu immer tieferem Frieden und tieferer Freude verhilft. Und er erkannte mehr und mehr, wie diese Erfahrung inneren Friedens und innerer Freude mit dem Evangelium und dem christlichen Glauben verbunden ist. Das Gebet war jetzt für ihn viel mehr als bloßes Sprechen mit Gott oder Nachdenken über ihn. Es bedeutet, mit Gott sein.

## **Eine Glaubensdisziplin leichter gemacht**

John Main erkannte auch, dass die Qualität unserer Beziehungen das eigentliche Maß des Fortschritts in der Meditation ist. Er wusste, dass dieser Fortschritt letztlich durch Gnade zustande kommt. Aber wir müssen eben unseren Teil dazu tun. Wir dürfen auf den Ruf der Gnade nicht bloß mit einer Technik antworten, sondern mit einer Disziplin des Glaubens. Für John Main, wie für die jahrhundertealte christliche Tradition, auf die er sich bezog, ist eine selbst gewählte Disziplin keine Fessel, sondern der Weg zur Freiheit. Spirituelle Disziplin ist wertvoll und notwendig, wenn wir frei sein wollen von der Tyrannei aus Eigensucht, Zwanghaftigkeit, Illusion und Selbstzentriertheit.

Deshalb machte er immer sehr deutlich, dass die Meditation ein Weg des Glaubens ist und gab eine sehr praktische Anleitung dafür, wann sie eingeübt werden muss. Die minimale Selbstverpflichtung zur persönlichen Meditation zweimal am Tag und die Unterstützung durch die Meditation in der Gruppe einmal in der Woche sind nur der äußerliche Aspekt der von John Main gelehrtten Übung.

Er wusste, dass die meisten Menschen die Übung halbherzig beginnen oder mit einem Übereifer, der wie eine Verliebtheit verfliegt. Wir fangen an, hören auf, fangen wieder an, oft viele Male. Es braucht Zeit, für manche Menschen Jahre, um die grundlegende Disziplin der Meditation in ihr tägliches Leben aufzunehmen.

Genau das macht eine Meditationsgruppe so wertvoll. Nicht vielen Menschen gelingt eine Selbstdisziplin, wenn sie ganz auf sich gestellt sind. Eine gute Gewohnheit aufzubauen braucht Zeit und dauernde Ermutigung.

Durch die Unterstützung und das Beispiel anderer stärken wir unsere Einsicht, dass Meditation einfach ist, aber nicht leicht; dass sie Leben spendet, nicht das Leben verneint; und vor allem, dass sie ein Weg der Liebe ist.

Aus allen diesen Gründen ermutigte John Main alle, die meditieren lernen und weiter meditieren wollten, die Bereicherungen in der Gemeinschaft zu pflegen, die sich zwischen denen einstellen, die sich zusammen auf die Reise des Gebets begeben. So kam es zur Bildung und zum Weiterbestehen von mehr als tausend Gruppen von drei oder sechs oder zwanzig Meditierenden, die sich Woche für Woche in Privathäusern, Büros, Krankenhäusern, Gefängnissen, Hochschulen, Schulen, Einkaufszentren und sogar im Gebäude der Vereinten Nationen treffen.

## Das Geschenk teilen

Irgendwann in deiner eigenen Praxis beginnst du zu ahnen, dass du wirklich eine besonders wertvolle Perle gefunden hast. Deine Martha hat aufgehört, sich über deine Maria zu beschweren. Du erkennst, dass das Sein Vorrang vor dem Tun hat, und allem Tun den Charakter der Liebe verleiht.

Du bist aber vielleicht noch unsicher und scheust dich, den nächsten Schritt zu tun. ‚Ich bin doch kein Guru‘ sagst du. ‚Ich weiß auch gar nicht viel darüber. Und außerdem kann ich das nicht besonders gut. Ich kann nicht andere lehren.‘ Wenn du so denkst, dann ist das ein gutes Zeichen dafür, dass du wahrscheinlich bereit bist, das Geschenk mit anderen zu teilen. Aber wie fängst du es an?

Der allererste Schritt ist vermutlich, dich wohl fühlen zu lernen, wenn du dich zur Realität deiner eigenen Praxis bekennst. Das bedeutet keinesfalls, irgend eine Art von evangelikalem Eifer gegenüber anderen an den Tag zu legen. Manchmal begegnest du Menschen, die sich dir tiefer als gewöhnlich mitteilen und denkst, ‚vielleicht würden die sich für Meditation interessieren‘. Dann erzähl ihnen davon.

Oder es fragt dich jemand, warum man so viel besser mit dir zurecht kommen kann als früher. Sag’s ihnen. Oder du bist bei Freunden und willst dich für eine halbe Stunde zurückziehen, bevor man sich am Abend trifft. Erkläre es ihnen, wenn du gehst. Das muss natürlich alles ganz diskret geschehen. Glücklicherweise verhilft Meditation zu Diskretion und Klugheit.

Eine Gruppe ins Leben zu rufen, ist ein Schritt weiter. Wieder zögerst du vielleicht. ‚Ich stehe selbst erst am Anfang‘ sagst du. John Main sagt, wir stehen alle immer erst am Anfang. ‚Aber ich habe nichts zu lehren‘ sagst du. Ja, aber Jesus ist ein Lehrer. Du brauchst dich nur darum zu kümmern, ihm nachzufolgen.

Dich selbst in der Schule, in der Nachfolge Jesu zu sehen, der dich lehrt, indem er in dir, mit dir und für dich meditiert, ist die einzige Qualifikation, die du brauchst, um weiter zu gehen. Jesus ermutigte seine Jünger ,in meinem Namen` zu lehren, was so viel bedeutet wie in seiner Gegenwart und in seinem Geist. Du musst Dir Deiner Grenzen bewusst sein, brauchst aber nichts zu befürchten. Außerdem hast du eine Gemeinschaft und eine Tradition, die dich trägt und dich unterstützt.

## **Erste Schritte: erste Hindernisse**

Du fängst also an, wo du bist und wie du bist. Wenn du zu einer Pfarrgemeinde oder einer Gebetsgemeinschaft gehörst, fang dort an. Sprich mit dem Priester oder dem Pastor oder dem Pfarrgemeinderat oder mit anderen Gemeindemitgliedern. Erkläre, was dieses Geschenk dir inzwischen bedeutet. Aber mach dich gefasst auf Überraschung, Unbehagen, sogar Skepsis. Denk daran, dass wahrscheinlich viele Leute, die das erste Mal über Meditation hören, bestenfalls denken werden, du beschreibst etwas Neues und Merkwürdiges, schlimmstenfalls aber, etwas ganz Fremdes oder Bedrohliches. Bleibe ruhig und nimm es Dir nicht zu Herzen! Es hilft allerdings, die häufigsten Missverständnisse über Meditation zu kennen. Hier sind einige davon:

### ***Meditation ist nicht christlich.***

Sie ist aus dem Buddhismus oder Hinduismus importiert. Erkläre so gut du kannst, dass Meditation eine universelle spirituelle Übung ist, die es in allen Religionen gibt, vor allem in denen, die älter sind als das Christentum.

Aber der Weg des stillen Gebets ist im Christentum tief verwurzelt – historisch, theologisch und in der Heiligen Schrift. Dein Verständnis der von John Main hinterlassenen Tradition, besonders wie er sie in *Word into Silence*<sup>1</sup> und *The Gethsemani Talks*<sup>2</sup> darlegt, wird dir dabei äußerst wertvoll sein. Diese machtvollen und klaren kleinen Bücher weiter zu geben ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, Vertrauensbeziehungen aufzubauen. Sie können anderen helfen, die Meditation besser zu verstehen und als Weg des Gebetes und des Glaubens anzuerkennen.

Auch das Taschenbuch *Christian Meditation: Your Daily Practice* und das Video *Coming Home*<sup>3</sup>, das die Geschichte der Weltgemeinschaft mit den

---

<sup>1</sup> John Main: *Das Herz der Stille. Anleitung zum Meditieren*. Herder, Freiburg i.Br., 2000 (vergriffen).

<sup>2</sup> John Main: *Meditieren mit den Vätern*. Münsterschwarzacher Kleinschriften 21, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach 1983

<sup>3</sup> Beides auf Deutsch erhältlich über WCCM Deutschland

Stimmen einzelner Meditierender rund um die Welt erzählt, können anderen dabei helfen, die Meditation fest auf christlichen Boden zu gründen.

### ***Das Mantra ist nicht christlich.***

Ein anderer Aspekt der Angst, Meditation sei nicht christlich, ist das Unbehagen mit dem Mantra. Hier geht es sowohl um den Begriff als auch um die „Arbeit“, die uns die Tradition zu tun lehrt. Auch dazu gibt es eine deutliche und konsistente Lehre.

Im Zentrum steht der Bericht von Johannes Cassianus über den Schlüssel zur Weisheit der Wüste in seinen wunderbaren 9. und 10. Unterredungen über das Gebet. Er schreibt über die Armut des Geistes, die demütige Rezitation weniger heiliger Worte. Auf Latein nennt er es die ‚Formel, die uns hilft, unsere Aufmerksamkeit auf den Herrn, statt auf uns selbst zu richten‘.

Die *Wolke des Nicht-Wissens*<sup>4</sup>, ein Klassiker aus dem 14. Jahrhundert, nennt es das ‚eine kleine Wort‘, das uns hilft, uns aus der Zerstreuung zum schweigenden Geheimnis Gottes hinzuwenden.

Die Einsicht John Mains war es, das heilige Wort ‚Mantra‘ zu nennen und dadurch die besondere christliche Tradition mit der universellen Weisheit zu verknüpfen. ‚Mantra‘ ist natürlich – wie der Oxford English Dictionary lehrt – inzwischen auch ein englisches Wort, das allerdings allzu oft gebraucht wird, um die Versprechen von Politikern zu bezeichnen. Das Wort Mantra kommt aus dem Sanskrit (der Mutter der meisten europäischen Sprachen) und bedeutet „das, was den Geist klärt“, ein kurzer Vers der Schrift oder ein heiliges Wort, das wiederholt angewendet wird, um die Aufmerksamkeit zu vertiefen. Der Rosenkranz, die Worte der Messe, Segenssprüche und vertraute, oft wiederholte Gebete aller Art sind Mantren in diesem Sinne.

Und letztlich gibt es die Autorität Jesu, der uns sagt, wir sollen ‚nicht plappern‘ (vgl. Mt 6,7), sondern du sollst in deine geheime Kammer gehen und

---

<sup>4</sup> Willi Massa (Hrsg.): *Die Wolke des Nicht-Wissens*. Topos Taschenbücher 30, Matthias Grünewald Verlag, Mainz, 1975.



dort nicht mit deinen Lippen, sondern schweigend zu dem beten, den Johannes Cassianus als ‚einen, der nicht Worte sondern Herzen sucht‘ beschreibt.

### ***Meditation ist gefährlich.***

Das kommt meist von Fundamentalisten. Ihre Aversion vor dem Geheimnisvollen und das Bestehen auf buchstäbliche und absolute Gewissheit weisen oft auf ein großes Ausmaß an Angst und an Verdrängung von Angst hin. Sie reagieren zornig, wenn sie sich durch jemanden beleidigt oder geängstigt fühlen, der es wagt, die Gewissheit in Frage zu stellen, die für sie den Kern des Glaubens ausmacht. Sie werden sagen, ‚wenn ihr euch öffnet oder euren Geist leer macht, so wird der Teufel herein kommen‘. Dabei wird der Teufel viel eher die Gelegenheit haben, sich davon zu machen!

Negative Gefühle und dunkle Gedanken können freigesetzt werden, wenn die Verdrängung aufgehoben wird. Das ist ganz natürlich, aber es kann eine Zeitlang unangenehm sein. In der Literatur über christliche Kontemplation finden sich viele Beschreibungen über diesen Prozess und Ratschläge, wie man sich dabei verhalten kann.

Wird Meditation maßvoll und im Glauben eingeübt, so ist sie nicht gefährlich. Es ist gefährlicher, nicht zu meditieren. Bei der Meditation geht es nicht darum, deinen Geist leer zu machen, sondern arm im Geiste zu werden, offen für die innewohnende Gegenwart. Vor allem die Christen, die an die Auferstehung und die Gegenwart Christi in ihnen glauben, sollten sich auf die Meditation mit Zuversicht und Hoffnung einlassen.

### ***Meditation ist selbstsüchtig.***

Das dachte auch Martha. Aber Jesus sagte, dass Maria den ‚besseren Teil‘ erwählt hatte. Das Beispiel seines eigenen Lebens zeigt, wie er Perioden seines aktiven geistlichen Amtes mit Zeiten der Zurückgezogenheit und Ruhe ausgeglichen hat. Nabelschau ist selbstsüchtig. Meditation ist die reinste Arbeit der Selbstlosigkeit, weil sie die Aufmerksamkeit von der Ta-

gesordnung des Selbst weg lenkt. Allmählich wird sie zur Gewohnheit, zu einer Lebensart. Und allmählich erkennen wir, dass unser Gebet keine Alternative zum Handeln ist, sondern dessen eigentliche Grundlage. Wir entdecken die unauflösliche Beziehung zwischen Sein und Tun und die einfache Tatsache, dass unser Leben nur so gut sein kann wie unser Gebet.

Wenn das eine sich nur um uns dreht, dann auch das andere. Wenn die Meditation nicht ihre Früchte in mehr Liebe und Mitgefühl zeigte – dann wäre das ein gewichtiger und gültiger Einwand. Aber wie schon vorher betont wurde, ist das einzig echte Maß für die Wirksamkeit der Meditation „wachse ich in der Liebe?“

### ***Meditation ist nur eine Entspannungstechnik.***

In den Medien hören wir von Meditation eher als Mittel, um den Blutdruck zu senken, die Körpertemperatur zu heben, und die Betawellen zu vermehren. Das sollte uns nicht überraschen in einer Welt, in der Medizin und Wissenschaft behaupten, dass chemische und biologische Vorgänge maßgeblich das Verhalten und die Identität von Menschen bestimmen. Natürlich gibt es dokumentierte Nachweise, dass Meditation ein außerordentlich wirksamer Weg zur Entspannung ist und es ermöglicht, den physischen und psychischen Nutzen von weniger Stress und Angst wohltuend zu erleben. Aber diese Wirkungen sind nur wundervolle Nebenwirkungen von dem, was zu allererst ein Weg des Gebetes ist. Wir können sagen, dass moderne Wissenschaft endlich die uralte Weisheit eingeholt hat.

---

Was immer für Einwände die Menschen vorbringen, wenn du anfängst darüber zu sprechen, dass du eine Gruppe bilden willst – höre ihnen zu. Versuche zu verstehen, von wo sie kommen. Verteidige dich nicht und argumentiere nicht.

Und denk daran, dass zum Beispiel die meisten Priester in ihrer Ausbildung niemals eine Einführung in das kontemplative Gebet bekommen haben. Sie wurden oftmals darauf vorbereitet, sich als Verwalter zu sehen,

nicht als spirituelle Lehrer, und so ist es nur menschlich, wenn sie sich tatsächlich bedroht oder vor den Kopf gestoßen fühlen, wenn sie von Laien auf das kontemplative Gebet angesprochen werden.

Und denk daran, dass du *nicht* sagen willst – und dass die Tradition nicht lehrt – dass die Meditation die einzige Art des Gebetes ist. Versuch deine eigene Erfahrung mitzuteilen, dass die Meditation kein Ersatz, sondern eine Unterstützung für jedes individuelle und kollektive Gebet ist. Sie nährt das christliche Leben in allen seinen Dimensionen, bringt uns mit vertiefter Aufnahmebereitschaft zurück zur lebendigen Wahrheit des Evangeliums oder führt uns voll neuem Staunen zum ersten Mal dort hin.

Wenn du auf deinen Vorschlag eine Gruppe zu bilden eine negative Antwort bekommst, antworte darauf kontemplativ. Das wird dich stärken. Überlege, ob du warten und es noch einmal versuchen solltest oder denke über andere Möglichkeiten, andere Orte oder Gemeinschaften nach, die du ausloten könntest.

Aber du kannst auch Glück haben. Du magst offene Türen einrennen, auf Dankbarkeit für Deinen Vorschlag stoßen und die Bereitwilligkeit finden, dir zu helfen. Was dann?

## Die Nachricht verbreiten

Öffentlichkeitsarbeit heißt, dein Licht nicht unter den Scheffel zu stellen. Das bedeutet nicht, dass du Meditation als Produkt verkaufen musst. John Main sagte, sie ‚steckt an, wird nicht gelehrt‘<sup>5</sup>

Vielleicht ist es am besten, zunächst eine Einführung in die Christliche Meditation zu organisieren und durchzuführen, die mit einem kurzen Vortrag beginnt, danach vielleicht das Video *Coming Home*<sup>6</sup> zeigt und zu einer Meditation in der Gruppe führt. Du kannst die Einführung selbst geben, besonders, wenn es dir möglich war, an einer Veranstaltung der *School for Teachers*<sup>7</sup> in Deiner Gegend teilzunehmen, oder vielleicht gelingt es Dir, jemanden einzuladen, der oder die eine benachbarte Gruppe leitet, oder sich in deiner Gegend zur Verfügung gestellt hat und gern mit Dir zusammen arbeiten will. In vielen Regionen gibt es Beauftragte, die beim Aufbau neuer Gruppen helfen. Die Einführung kann nach Bedarf mehrfach wiederholt und den jeweiligen Umständen angepasst werden: Kirche, Wohnung, Schule oder Büro.

Du kannst Dich auf die von der *School of Teachers* zur Verfügung gestellten Beispiele und auf die Beschreibungen in den zahlreichen Faltblättern und Broschüren der Weltgemeinschaft abstützen, um eine Ankündigung von einer Seite anzufertigen, welche die wesentlichen Angaben enthält: *was, warum, wann (und wie lange), wo, und wer.*

Bedenke, dass die Kombination aus den Worten „christlich“, „Meditation“ und „Gruppe“ sich weitgehend selbst erklärt. Diese Ankündigung kann für sich genommen ein Kommunikationsmittel darstellen, ein einfaches Faltblatt, das verteilt oder an einen ausgewählten Personenkreis verschickt werden kann. Es wird Dir auch helfen, die Fakten in anderen Kommunikationsformen zusammen zu halten: Anrufe, Emails, Faxe, eine Kurzmitteilung in geeigneten Veröffentlichungen der Pfarrgemeinde oder in anderen

---

<sup>5</sup> Im Original: *caught rather than taught*

<sup>6</sup> Auch auf Deutsch verfügbar

<sup>7</sup> *School for Teachers*: von der WCCM International werden unter diesem Namen Kurse und Materialien für Menschen angeboten, die Meditationsgruppen aufbauen wollen.

Rundbriefen. Du kannst auch einen Aushang auf einer nahegelegenen Anschlagtafel machen oder eine Anzeige in einer Zeitschrift deiner Gemeinde schalten.

Und denk daran, wo immer dein Einführungstermin stattfindet, die interessierten Personen in deiner Umgebung zu informieren. Ermutige sie zu kommen und die Nachricht weiter zu erzählen. Und letztlich, wenn es in deiner Diözese Beauftragte für das spirituelle Leben gibt, nimm Kontakt zu ihnen auf. Ob dein Einführungstermin oder deine Gruppe in kirchlichen Räumen stattfindet oder nicht, sie können dir jedenfalls kritische moralische Unterstützung und hilfreiche Hinweise geben.

## Wo?

Es ist wichtig, einen Ort zu finden, wo ihr euch jede Woche regelmäßig treffen könnt. Er sollte so ruhig wie möglich und passend in der Größe sein. Sich jede Woche an einem anderen Ort zu treffen, kann sehr störend sein. Wenn nebenan ein Chor probt oder das Fernsehen läuft, so kann das gelegentlich hervorragend sein, um die Disziplin auf die Probe zu stellen, aber Woche für Woche macht es keinen Spaß. Verhandle so geschickt du kannst, um die Beständigkeit des Ortes sicher zu stellen. Ideal wäre es, wenn Du einen Raum zugewiesen bekommen könntest, der ausschließlich für Kontemplation reserviert ist, aber das ist nur selten möglich und auch nicht nötig. Du kannst aber jede Woche einen besonderen Raum schaffen. Um einen ganz gewöhnlichen Raum in einen heiligen Ort zu verwandeln, reicht für gewöhnlich eine einzige Kerze, ein bisschen Musik, und dass du ein paar Minuten vor den anderen kommst, um den Raum vorzubereiten.

Ich habe einmal in der Krypta einer Kirche im Geschäftsbezirk einer Großstadt meditiert. Eine feste Kerngruppe von Menschen, die in der Nähe arbeiteten, trafen sich einmal die Woche in ihrer Mittagspause. Der Leiter der Gruppe kam kurz vor den anderen und bildete aus den Stühlen einen Kreis um eine einfache Kerze. Er brachte auch einen kleinen tragbaren Kassettenrecorder. Die anderen fanden sich ruhig ein, während leise Musik spielte. Sie begannen pünktlich, hörten einen kurzen Impuls auf der Kasette, meditierten, tauschten sich kurz miteinander aus und gingen an ihre Arbeit zurück. Die Kerze wurde ausgeblasen, die Stühle wurden zurück gestellt und kurz danach blieb außer der Energie des Friedens kein Zeichen dafür, dass eben noch eine Gruppe Meditierender in Stille und Schweigen hier gesessen hatten.

Gruppen treffen sich jetzt in Privathäusern, Wohnungen, Schulen, Kirchen, Rektoraten, religiösen Gemeinschaften, Gemeindezentren, christlichen Meditationszentren, Kapellen, Universitäten, Gefängnissen, Regierungsbüros, Kaufhäusern, Altersheimen und Fabriken.

## **Wann?**

Die meisten Gruppen treffen sich am späten Nachmittag oder am Abend, wenn die Menschen von der Arbeit nach Hause kommen oder wenn sie nach dem Essen wieder ausgehen. Für Menschen, die arbeiten, ist das meist die beste Zeit, außer wenn sich Gruppen in der Mittagspause nahe am Arbeitsplatz treffen. Aber für Pensionierte, für Menschen, die zu Hause sind, für Mütter mit kleinen Kindern oder für Kranke können Treffen am Vor- oder Nachmittag günstiger sein. Verschiedene Tageszeiten ziehen unterschiedliche Arten von Menschen an. In manchen Gemeinschaften gibt es Meditationsgruppen, die sich mehrmals in der Woche zu verschiedenen Zeiten treffen, um besser auf die Lebenslagen verschiedener Menschen einzugehen.

Suche eine Zeit aus, die sehr gut zu deinem eigenen Zeitplan passt, denn deine regelmäßige Anwesenheit ist wesentlich. Wenn du die Gruppe leitest, ist es sehr wichtig, dass du so treu wie möglich bist, vor allem in den ersten Monaten und in den Sommermonaten, wenn oft weniger Leute kommen. Kannst du nicht kommen, so Sorge dafür, dass du vertreten wirst. Das stellt nicht nur Kontinuität sicher, sondern kann auch anderen helfen, ihr eigenes Führungspotential zu realisieren. Halte die angekündigten Zeitpunkte für Beginn und Ende der gemeinsamen Zeit genau ein, das führt zu Vertrauen und Sicherheit. Ein Gruppentreffen kann leicht in einer Stunde oder sogar weniger vollendet werden.

## Wie viele sind genug?

Miss den Erfolg der Gruppe nicht an der Anzahl der Teilnehmenden. Die Gruppengröße ist ziemlich unwichtig. Zwei oder drei treu Meditierende können eine gute Meditationsgruppe ausmachen. Wie C.S. Lewis einmal sagte, als er zu einer Konferenz von Geistlichen sprach, *„der Herr sagte, weide meine Schafe, nicht: zähle sie“*. Dennoch ist das Bestreben, Erfolg anhand von Zahlen zu messen, tief in uns verwurzelt. Für gewöhnlich erlebt eine Gruppe eine zahlenmäßige Reduktion nach einem zunächst enthusiastischen Andrang. Mach dich darauf gefasst und konzentriere dich auf diejenigen, die bleiben. Das ist der wesentliche Punkt, an dem sich eine Gemeinschaft des Glaubens zu bilden beginnt. Manche von denen, die sich davon stehlen, sind vielleicht durch ihre kurze Begegnung mit der Gruppe sehr bereichert worden. Manche meditieren vielleicht allein weiter. Andere kommen vielleicht nach ein, zwei Jahren wieder, wenn sie sehen, dass die Gruppe sich immer noch trifft und dieses Beispiel treuen Dabeibleibens sie zu einem Neuanfang inspiriert.

Wir kommen bei der Meditation zur Einsicht, dass Wiederholung nicht mechanisch sondern kreativ ist. So wie die Übung selbst, ist auch die Bildung und die Leitung einer Gruppe eine kreative Tätigkeit. Also bewerte sie nicht materialistisch. Bei Meditationsgruppen schwebt uns ein spirituelles Wachstum vor, kein numerisches. Dem Wachstum in der Tiefe folgt mit der Zeit eine zahlenmäßige Expansion – wenn nicht speziell in deiner Gruppe so durch die Bildung von neuen, die sich zu anderen Zeiten an anderen Orten treffen. Eine kleine Meditationsgruppe in jeder Pfarrgemeinde wäre zum Beispiel ein lohnendes quantitatives Ziel. Natürlich kannst du von Zeit zu Zeit das Netz aufs Neue über das Wasser auswerfen, noch einmal einführende Gruppentreffen ankündigen oder die bestehende Ankündigung deiner Gruppe auf einer Anschlagtafel oder in einem Rundbrief auffrischen. Aber denk daran, dass auch wenn die Gruppe klein bleibt, sie doch durch ihre Zugehörigkeit zur nationalen und zur Weltgemeinschaft gestärkt wird.



## **Was tun, wenn wir uns treffen?**

Halte es einfach. Mache so wenig Worte wie möglich. Lasse es das sein, was es ist – eine Meditationsgruppe, nicht eine Diskussionsgruppe, eine Therapiegruppe oder eine andere Art von Gebetsgruppe. Der wichtigste Teil des Gruppentreffens ist die Meditationszeit. Behalte stets das Schweigen im Mittelpunkt, dann wird der Rest sich von selbst ergeben. Hier sind ein paar praktische Vorschläge, um einen kontemplativen Rahmen und eine möglichst tiefgehende Erfahrung für alle zu gewährleisten.

**Die Vorbereitung.** Wenn die Leute eintreffen, heiße sie willkommen, aber mache auch unaufdringlich klar, dass sie sich an einem heiligen Ort und zu einer heiligen Zeit einfinden. Beginne zehn Minuten vor der verabredeten Zeit eine leise Musik zu spielen, zünde eine Kerze an und bitte die Anwesenden, mit dem Reden aufzuhören. Die meisten Menschen müssen dazu ermutigt werden, weil sie sonst leicht das Gefühl haben, dass sie unsozial sind, wenn sie sich nicht mit anderen unterhalten. Zu Beginn des Treffens drehe die Musik ab und begrüße alle, insbesondere diejenigen, die neu dazu gestoßen sind.

**Der Impuls.** Ein idealer Weg, die Lehre weiter zu geben, ist es, eine der zahlreichen auf Kassette aufgenommenen Ansprachen von John Main abzuspielen. Diese außerordentlichen Ansprachen wurden ursprünglich für Meditationsgruppen gehalten, die derjenigen, mit der du jetzt zusammensitzt, sehr ähnlich waren. Die Ansprache ist weder eine Predigt noch ein Vortrag, sondern eine spirituelle Vorbereitung für eine Zeit der Kontemplation. So einer Ansprache zuzuhören ist nicht nur eine Sache des Verstandes, sondern auch des Herzens. Es wird euch zur bestmöglichen geistigen Verfassung und Aufmerksamkeit für die Zeit und die Arbeit der Meditation verhelfen. So wiederholen sich die Kassetten niemals, auch wenn ihr ihnen noch so oft zuhört. Aber da es ungefähr 200 davon gibt, vergeht ohnehin genug Zeit, bis ihr wieder von vorn anfangt.

Manche Ansprachen sind ausdrücklich als Einführung gedacht (wie etwa die Seite A von allen fünf *Communitas*-Reihen aus jeweils 20 Ansprachen). *Essential Teaching*, ein andere Auswahl von John Main-Kassetten, besteht aus drei Einführungs-Kassetten, die in Buchform unter dem Namen *Word into Silence* veröffentlicht wurden. Die dritte dieser Kassetten, mit dem Titel ‚Twelve Talks for Meditators‘ ist sehr populär bei Gruppen geworden. ‚In the Beginning‘ ist eine andere Reihe einführender Ansprachen, während sich ‚Being on the Way‘ an erfahrenere Meditierende wendet. ‚Door into Silence‘ und ‚Word Made Flesh‘ sind auch Reihen, die sowohl einführende als auch weiter führende Ansprachen enthalten. Es gibt außerdem regelmäßig neu herausgegebene Reihen von Kurzansprachen, die auch genutzt werden können, sie sind jetzt auf CD und auf Kassette verfügbar. Wenn du noch Rat brauchst, welche Kassetten oder CDs für dich sinnvoll sind, kannst du dich an den Koordinator oder die Koordinatorin deiner Gegend oder deines Landes, oder an Medio Media wenden.

Jede einzelne dieser Ansprachen wird Euch bereichern und inspirieren. Es gibt auch sehr hilfreiche Ansprachen von anderen Lehrenden der selben Tradition auf Kassette. Für fester etablierte Gruppen könntest du auch die veröffentlichten längeren Reihen für Einkehrtage und Seminare heranziehen, und jeweils einen anderen Teil eines Vortrags über mehrere Wochen hinweg spielen. Wenn du die Gruppe leitest, solltest du die Kassette vorher auswählen und ihr Thema der Gruppe kurz vorstellen, bevor sie gespielt wird. Natürlich könnte auch du oder ein anderes Gruppenmitglied gelegentlich selbst eine Ansprache halten, wenn ihr euch sicher genug dazu fühlt. Und en können auch in der Gruppe vorgelesen werden, entweder direkt aus den Texten oder aus den wöchentlichen Lesungen, die auf [www.wccm.org](http://www.wccm.org) angeboten werden. Sie enthalten immer eine kurze Lesung, welche die Kernpunkte der Lehre verdeutlicht und eine andere, die nach der Meditation gelesen werden kann.

**Die Meditation.** Nach dem Impuls sollte ein kurzes Schweigen eingehalten werden, während das Licht teilweise abgedreht wird. Die Meditationzeit selbst kann durch ein paar Minuten geeigneter Musik, zum Beispiel

von Margaret Rizza oder ein ruhiges klassisches Stück, eingeleitet werden. Die Meditationszeit ist für gewöhnlich 25 oder 30 Minuten. Wenn die Gruppe erst mit der Meditation beginnt, könntet ihr mit 20 Minuten anfangen und allmählich zu längeren Zeiten übergehen.

Ein Mitglied der Gruppe übernimmt die Verantwortung für die Zeitmessung bei der Meditation, und kann Beginn und Ende durch einen leisen Schlag mit einem Glockenspiel oder einer Klangschale signalisieren. Es gibt noch andere Möglichkeiten, das Ende der Meditation anzukündigen, ohne dass alle aufschrecken, wenn der Wecker oder die Stoppuhr schrillt. Du könntest einen leisen Wecker benutzen oder die Meditation auf Kassette vorbereiten, indem du eine entsprechend lange Zeit des Schweigens aufnimmst, mit einem kurzen Musikstück am Anfang und an Ende.

Die Meditation als Zeit tiefer Stille vorzubereiten ist ein wichtiger Teil der Aufgabe, eine Gruppe zu leiten, aber es bezieht alle ein.

**Nach der Meditation.** Anschließend an die Zeit des Schweigens kann es eine kurze Lesung geben, in der am besten ein wichtiger Punkt der vorangegangenen Ansprache wiederholt oder durch einen kurzen Auszug aus einer anderen Quelle gestärkt wird. Der letzte Teil des Gruppentreffens ist der Austausch untereinander. Es macht nichts, wenn die Leute in manchen Wochen nichts sagen wollen. Dann sollte das Treffen in Ruhe beendet werden, so dass alle gehen können. Oft geschieht es jedoch, dass nach ein paar Minuten Schweigen Gedanken oder Fragen aus der Gruppe mitgeteilt werden.

Wenn es Fragen gibt, solltest du dich als Leiter oder Leiterin der Gruppe nicht verpflichtet fühlen, sie zu beantworten. Andere in der Gruppe haben vielleicht eine gute Antwort bereit, und natürlich müssen auch nicht alle Fragen sofort beantwortet werden, sobald sie gestellt sind.

Du kannst länger darüber nachdenken, die Antworten zu häufig gestellten Fragen (*Frequently Asked Questions, FAQs*) auf der Website oder das neue Buch von Paul Harris, *Christian Meditation: Contemplative Prayer for a New Generation*, zu Rate ziehen und dann auf die Mitglieder der Gruppe

entweder im persönlichen Gespräch oder bei eurem nächsten Treffen wieder zu gehen. Wenn es unmöglich scheint, eine Frage zu beantworten, dann ist es wahrscheinlich auch gut so: Versuche nicht zu antworten. Lass auch Raum für das Geheimnis. Im allgemeinen fördert eine kurze Zeit der gemeinsamen Reflexion das allmähliche Wachsen eines Gefühls von Solidarität und der Würdigung der vielfältigen Begabungen und Perspektiven, die dazu beitragen, dass aus einer Gruppe eine Gemeinschaft wird.

## **Kenne die wesentliche Lehre**

Obwohl das Element der in den wöchentlichen Treffen wesentlich ist, lehrt doch am Ende die Gruppe im Schweigen das, was nur durch Erfahrung gelernt werden kann. Aber genauso wie es wichtig ist, jedes Treffen mit einer zu beginnen, so ist es auch wesentlich, dass der Leiter oder die Leiterin der Gruppe sich beim Weitergeben der Lehre wohl fühlt und dazu die eigenen Worte und den eigenen Stil findet. Es gibt natürlich viele Wege, um ein- und dieselbe Wahrheit auszudrücken, sofern das einfache Wesen der Meditation bestätigt wird.

Meditation ist für den Geist so natürlich wie das Atmen für den Körper. Tief verwurzelt in der christlichen Tradition, ist sie eine uralte spirituelle Übung, ein einfacher Weg zur Vereinigung mit dem Geist Christi. Die Tradition besagt nicht, dass die Meditation der einzige, und auch nicht, dass sie der beste Weg zu beten ist. Sie lehrt einfach die zugleich praktische und heilige Weisheit des täglichen schweigenden Gebets. Sie übermittelt die wesentliche Lehre des kontemplativen Gebets, wie sie zuerst in der frühen Kirche durch die Lehren der Wüstenväter zum Ausdruck kam und in unserer Zeit mit besonderer Klarheit und Tiefe durch John Main weiter gegeben wurde. Diese Tradition rät uns zur folgenden einfachen Praxis:

Finde einen ruhigen Platz.

Setz dich bequem mit geradem Rücken.

Schließe deine Augen leicht.

Sitze so still wie möglich.

Atme tief, bleibe entspannt und wach.

Beginne langsam in deinem Inneren dein Mantra zu sagen.

Fahre während der gesamten Zeit der Meditation fort, es achtsam und gewissenhaft zu wiederholen.

Kehre dazu zurück, sobald du merkst, dass du damit aufgehört hast.

Bleibe bei demselben Wort während der Meditation und von einem Tag zum nächsten.

Und denke daran, dass die Wurzel aller Zerstreutheit im Bewusstsein unserer selbst liegt. Durch die Meditation sind wir auf eine sehr reale, tiefe und immer stärker werdende Weise auf dem Weg ‚das Selbst hinter uns zu lassen‘.

Das von uns empfohlene Mantra ist Maranatha, ein uraltes christliches Gebet aus dem Aramäischen, der Sprache, die Jesus gesprochen hat. Es bedeutet ‚Komm, Herr‘. Wiederhole das Wort in vier gleich langen Silben: Ma-ra-na-tha. Höre dem Wort mit voller Aufmerksamkeit zu, während du es sagst, aber denke nicht an seine Bedeutung.

Ablenkungen werden sich einstellen, versuche aber nicht, sie zu unterdrücken oder zu bekämpfen. Lass sie einfach vorüber gehen. Wenn du merkst, dass eine deine Aufmerksamkeit auf sich gezogen hat, so kehre einfach vertrauensvoll zurück, das Mantra weiter zu sagen. Das ist die „Arbeit des Wortes“.

Meditiere zweimal am Tag, wenn möglich am frühen Morgen und am frühen Abend. Eine Meditation sollte am besten dreißig Minuten andauern, aber sie könnte mit zwanzig Minuten anfangen und langsam zunehmen, bis die volle halbe Stunde erreicht ist.

Wenn du diese einfache tägliche Praxis einmal aufgenommen hast, gibt es ein paar einfache Richtlinien für deine Haltung zur Erfahrung, die dir und anderen ermöglichen werden, tiefer zu gehen: Erstens, bewerte deinen Fortschritt nicht. Das Gefühl des Scheiterns – oder des Erfolgs – kann die größte Ablenkung von allen sein. Erwarte und suche keine ‚Erlebnisse‘ in der Meditation. Du brauchst auch nicht das Gefühl zu haben, dass irgend etwas geschehen sollte. Das mag zuerst merkwürdig scheinen, weil die Erfahrung des Schweigens für die meisten von uns persönlich so wenig vertraut und unserer Kultur so fremd ist. Und wir sind nicht daran gewöhnt einfach zu sein.

Das Schweigen, die Stille und die Einfachheit, haben allerdings einen Sinn. In einem der Gleichnisse über das Reich Gottes, zieht Jesus einen Vergleich mit einem Samen, den jemand in die Erde sät. Danach geht der

Mensch weg, um seinem gewöhnlichen Leben nachzugehen, aber unter der Erde wächst der Samen in der Stille, ‚er weiß nicht nicht wie‘ (vgl. Mk 4, 26-29).

Dasselbe geschieht uns, wenn das Wort sich immer tiefer in unseren Herzen einwurzelt. Und wie im Gleichnis wird es allmählich Zeichen des Wachstums geben. Du wirst sie nicht immer in deiner Meditation selbst finden, sondern in deinem Leben. Du wirst anfangen, die Früchte des Geistes zu ernten; du wirst merken, dass du in der Liebe wächst. Und wenn du jemals mit der Praxis der Meditation aufhörst, ob für einen Tag, einen Monat oder ein Jahr, kehre einfach zurück mit Vertrauen in die unendliche Großzügigkeit des Geistes, der in und zwischen uns allen wohnt.

## **Andere Formen des Gebets**

Die Meditation, oft auch ‚reines Gebet‘ genannt, ersetzt nicht andere Formen des Gebets. Was diese im Leben verschiedener Menschen ausmacht, hängt von ihrem Temperament und ihrer Lebensweise ab, wie auch von der Art der christlichen Tradition, in die sie eingebunden sind. Das Lesen der Schrift, Gebet und Gottesdienst in der Gemeinde sowie das Gebet, das sich in körperlich gelebtem Mitgefühl und in Werken der Nächstenliebe äußert, sind alles unersetzliche Elemente eines Lebens im Geiste des Evangeliums. Sie drücken sich auf vielfältige Weise aus. Die Praxis der Meditation ist eine lebendige Grundlage für sie alle – kein Ersatz.



## **Andere Religionen**

Die christliche Haltung zu anderen Religionen erfährt heute unter der Führung des Heiligen Geistes eine historische Wandlung. Christen weisen andere Religionen nicht länger arrogant zurück, sondern sind in der Lage, das hoch zu achten, was in ihnen gut und heilig ist.

Der Dialog mit diesen Religionen führt uns dazu, neben der traditionellen Theologie neue Wege zu suchen, um die christliche Erfahrung auszudrücken. Um diesen Dialog zur Reife zu bringen, ist eine reife kontemplative Erfahrung nötig. Die christliche Meditationsgruppe ist in diesem weiteren Sinne instinktiv ökumenisch.

Ihre Treffen stehen allen wahrhaft Suchenden offen, und sie wird anderen freundlich und gastlich begegnen. Obwohl sie eigentlich keine interreligiöse Gruppe ist, wird sie Menschen anderer Religionen oder solche, die nach ihrem Weg im Glauben suchen, willkommen heißen, wenn sie gerne mit Christen meditieren wollen – deren eigener Glaube an Christus, ihren Lehrer, sie dazu inspiriert, seine Wahrhaftigkeit und Offenheit nachzuahmen. Wenn die Gruppe einverstanden ist, kann es auch viel bringen, den Kontakt mit anderen religiösen Gruppen vor Ort aufzunehmen und gemeinsam einen interreligiösen Meditationsabend zu veranstalten.

## **Sollte ich es tun?**

Eine christliche Meditationsgruppe aufzubauen ist ein Schritt des Glaubens, aber es wird eine Verantwortung sein, die dich bereichert. Was immer du gibst, wirst du vielfach zurück erhalten. Denke immer daran, dass du weder besonders kenntnisreich noch vorbildlich in der Meditation zu sein brauchst. Nur bescheiden und engagiert musst du sein.

Der Lehrer ist in uns. Sein Name ist ‚über allen Namen‘. Eine Gruppe wird zum Kanal für seine Gegenwart nicht nur für die eigenen Mitglieder sondern für alle, mit deren Leben sie im Lauf der Woche zu tun haben. Wie alles andere im Leben des Evangeliums existiert die Meditationsgruppe nicht für sich selbst allein. Wenn du das sehen kannst, wirst du nicht so nervös sein darüber, das Geschenk zu teilen, und dir keine Sorgen um Zahlen machen.

Du wirst wissen, dass diese kleine kontemplative Glaubensgemeinschaft – vereint mit vielen anderen auf der Welt – den spirituellen Weg ihrer Mitglieder hegt und pflegt. Und in einer Welt, die zu lärmend wird, um zuzuhören, wirkt sie wie ein Fenster des Schweigens zum göttlichen Geheimnis in unserer Mitte.