



Wochenimpulse: Jahr 1, Woche 10

Die christliche Meditation ist für alle und kann überall verrichtet werden.

Was die christliche Meditation vor allem auszeichnet, ist ihre schlichte Einfachheit. Die Übung ist denkbar einfach – man muss keine komplizierte Methode erlernen; man braucht nicht besonders belesen zu sein; weder teure Ausstattung noch spezielle Kleidung sind nötig; sie kann von allen und an jedem Ort vollzogen werden. Erinnern wir uns noch einmal an die Übung:

Setz dich hin. Sitze still und aufrecht. Schließe leicht die Augen. Sei entspannt, aber wachsam. Beginne dann, in deinem Inneren leise ein einziges Wort zu sagen. Wir empfehlen dazu das Gebetswort MARANATHA.

Höre dem Wort zu, während du es im Stillen immer wieder sagst. Denke dabei an nichts und stelle dir nichts vor, sei es nun etwas Geistiges oder sonst irgend etwas. Wenn Gedanken oder Vorstellungen in dir auftauchen, so sind sie während deiner Meditation nur Ablenkungen; kehre daher jedes Mal sacht zu deinem Wort zurück.

Meditiere jeden Morgen und jeden Abend zwanzig bis dreißig Minuten lang.

Aufgrund ihrer Einfachheit lässt sich diese Übung an jede Umgebung anpassen. Es gibt überall auf der Welt Gruppen, die sich zu Hause, im Büro, am Arbeitsplatz, in der Kirche, im Gemeindezentrum, in der Schule, im Fitness-Studio, im Gefängnis oder im Krankenhaus treffen. Wenn es nur am jeweiligen Ort einigermaßen ruhig ist, kann man dort meditieren. Den Möglichkeiten entsprechend lässt sich eine Atmosphäre schaffen, die dem heiligen Aspekt der Meditation gerecht wird, indem man vielleicht leise Musik spielt, damit sich die Anwesenden auf das Meditieren einstellen können, und eine Kerze oder Ikone in die Mitte stellt – aber das ist nicht unbedingt notwendig.

Wichtig ist, dass die Einfachheit gewahrt wird.

Eine Gruppe sollte regelmäßig einmal in der Woche zusammenkommen. Das Büchlein von Laurence Freeman *Eine besonders wertvolle Perle* gibt wertvolle Hinweise, wie sich das gestalten und arrangieren lässt.

Mitunter können jedoch die vorliegenden Bedingungen Schwierigkeiten bereiten. Vielleicht trifft man sich schon zu anderen Ereignissen wie Yoga oder TaiChi, zum gemeinsamen Gebet oder zu einem Erfahrungsaustausch. Wenn man dann etwas über die christliche Meditation gelernt hat, möchte man das mit dem übrigen Programm verbinden, weil es schwierig oder gar unmöglich sein könnte, sich zweimal in der Woche zu verschiedenen Anlässen zu treffen. Es ist gut möglich, die Meditation in diese Veranstaltungen mit hinein zu nehmen. Man braucht sich bloß darauf zu einigen, am Anfang oder am Ende des jeweiligen Treffens 20-30 Minuten für die Meditation freizuhalten, und einer muss sich bereit erklären, die Meditation einzuleiten und zu beenden.

Der eigentliche Sinn der christlichen Meditation besteht darin, von Anfang bis Ende die ganze Aufmerksamkeit treu und liebevoll auf das Mantra gerichtet zu halten. Sag dein Wort und sag es immer wieder. Man kann das überall tun, wo es ruhig ist und sich ein Ort dafür eignet. Bedenke stets, dass die christliche Meditation eine Form des Gebets ist und nicht nur eine Methode zur Entspannung.

Als Christ oder Christin lasse ich mich von meinem Glauben leiten, und ich glaube daran, dass ich durch die Wiederholung dieses alten christlichen Gebetswortes in das Schweigen und in jene innere Mitte geleitet werde, in der Christus anwesend ist. Dort stimme ich in das Gebet Christi mit ein und werde mit ihm zusammen von jenem Strom der Liebe getragen, der sich allzeit zwischen Schöpfer und Schöpfung ergießt.

Kim Nataraja
International School of Meditation
übersetzt von Margrit Dahm