



## Wochenimpulse: Jahr 1, Woche 5

### Wie können wir uns auf die Meditation vorbereiten?

John Main hat die Meditation, bei der wir mit Hilfe eines ständig wiederholten Gebetswortes den Weg in das Schweigen ‚reinen Gebets‘ finden, für uns aus der Vergessenheit hervor geholt. Seine Freude war groß, als er diese Gebetsart in den Schriften eines frühen christlichen Mönches aus dem 4. Jh. wiederentdeckte; der Name des Mönches war Johannes Cassianus; er hatte zu Füßen vieler christlichen Einsiedler der ägyptischen Wüste gesessen, um mehr über das Gebet und eine echte christliche Lebensweise in Erfahrung zu bringen.

Cassianus betonte in seinen Schriften immer wieder, dass eine solche Übung das Schweigen ‚reinen‘ Gebets, des kontemplativen Gebets, in uns fördert: *„Auf diese Weise räumt unser Geist die so überreiche und vielfältige Materie der Gedanken aus dem Weg, und er nimmt ihnen dadurch die Kraft, dass er sich mit der Armut eines einzigen Verses begnügt.“* Danach betont er, dass das Mantra dabei eine sehr wichtige Rolle spielt: *„Dieses Mantra muss ständig in deinem Herzen gegenwärtig sein. Legst du dich schlafen, so tue es, indem du stets deinen Vers vor dich hinsagst, bis du endlich so sehr darin geübt bist, dass es dir zur Gewohnheit wird, ihn selbst während deines Schlafes noch immer zu wiederholen.“*

Die getreue Wiederholung eines Gebetswortes, bei der man ganz einfach das Wort wieder und wieder sagt, ist allerdings nicht so leicht, wie es klingt. Wir müssen uns auf die Zeit der Meditation vorbereiten; ohne Vorbereitung können wir nicht erwarten, daß wir genügend Aufmerksamkeit mitbringen. Als man John Main fragte, wie man sich auf die Meditation vorbereiten solle, erwiderte er: *„Durch häufig erwiesene Liebesdienste“*. Wir müssen uns in einer dem Gebet angemessenen Verfassung befinden. Wenn man gerade eine

hitzige Auseinandersetzung hinter sich hat, so ist es gewiss nicht der Sinn der Sache, sich sofort zum Meditieren hinzusetzen. Unser Alltagsleben und unser Gebetsleben sind nicht getrennt voneinander: „So wie du lebst, betest du auch“ war unter den ersten Christen ein häufig benutztes Sprichwort.

In der Welt, in der wir leben, werden wir ständig von Zeitknappheit und stressigen Situationen geplagt. Wenn wir uns wirklich müde und abgespannt fühlen, ist es sicherlich angebracht, sich vor der Meditationsgruppe ein wenig auszuruhen. Ein paar Yogaübungen oder Tai Chi Bewegungen können ebenfalls helfen, die Kräfte wieder zu sammeln und in Fluss zu bringen.

Sonst kann es nämlich sein, dass wir während der Meditation nur so vor uns hindösen und damit nichts weiter bezwecken als ein sogenanntes „heiliges Dösen“; und das ist ja auch weiter nicht tragisch; denn, wie Laurence Freeman einmal sagte: „Gott gibt uns, was wir brauchen.“ Häufig kann man jedoch, wenn einer während der Meditation eingedöst ist, dabei die herrlichsten Schnarchtöne vernehmen. Aber da kann man wiederum sagen, dass Laute, die wir während der Meditation wahrnehmen, wie beispielsweise das Schnarchen, sogar für unsere Übung von Nutzen sein können. Sie wollen uns lehren, wie wir solche Störenfriede zunächst zur Kenntnis nehmen, um sie dann stillschweigend in uns aufzunehmen und uns schließlich innerlich von ihnen zu lösen, indem wir behutsam wieder zu unserem Wort zurückkehren und uns erneut ganz darauf konzentrieren.

Insgesamt ist es doch so, dass uns Geräusche erst dann zu stören beginnen, wenn wir uns von ihnen irremachen lassen. Sie wollen von uns bloß bemerkt und zur Kenntnis genommen werden: ‚so ist es eben‘ – dabei wird nichts beanstandet und nichts kritisiert.

Unsere Hauptaufgabe beim Meditieren besteht darin, dass wir unser Wort sagen. Wir müssen mit gesammelter Aufmerksamkeit auf das Wort gerichtet bleiben. Das Wort, das John Main vorschlug und empfahl, ist ‚Maranatha‘. Es ist eines der ältesten Gebetswörter auf Aramäisch, der Sprache, die Jesus benutzte.

Sobald dich Gedanken wieder ablenken wollen, richte deine ganze Aufmerksamkeit erneut auf dein Wort. Manchen hilft es, wenn sie das Wort im Rhythmus ihres Atmens mitschwingen lassen; wenn dich das jedoch ablenkt, so bleib bei deinem Wort und sage es so schnell oder so langsam, wie es für dich am besten ist.

Kim Nataraja  
International School of Meditation  
übersetzt von Margrit Dahm