

## **Christliche Meditation und Kontemplation**

Dr. Thea Vogt

„Wie der Eisvogel erschaffen wurde zum Fischfangen und der Schmetterling zum Nektarsaugen, so ist der Mensch zur Kontemplation und zur Liebe zu Gott bestimmt“ (Ernesto Cardenal, Das Buch von der Liebe, 22). Das spricht ein Verliebter. Ein angreifbarer Satz, verwundbar wie die Liebe selbst. Und doch ist er für mich wegweisend in meinem Verstehen und Erleben von Meditation. **Meditation ist wie ein weiter Raum, Gott zu suchen, ihn zu lieben und mich lieben zu lassen.**

Das ist für mich eine der schönsten Beschreibungen, was denn da passiert, wenn ich meditiere. Ich bin da - in Gottes liebender Gegenwart- Ich schweige und mein Herz hört zu GOTT hin und sieht in seinen Blick zu mir hinein: „Ich überlasse mich deiner Liebe“.

Damit ist Meditation zuallererst keine Methode! Es geht nicht um Technik, nicht um ein spirituelles Tun auf einer besonders reifen Ebene, sondern um liebende Begegnung mit Christus, mit Gott, dem Ewigen. Meditation ist ein Geschehen in der Bewegung des Heiligen Geistes. Darum ist es weniger eine Definitionssache als Erfahrung und Übung.

Meditation lerne und entdecke ich vor allem in der Bibel. In den erzählten Begegnungen zwischen GOTT und Mensch, in der fließenden Zwiesprache zwischen dem menschlichen Herzen und dem ewigen Lebensodem. Da ruft GOTT mitten im Alltag „Mose“ und dieser stellt sich hin zum brennenden Dornbusch und sagt „HIER BIN ICH“ und hört Gottes Namen: „ICH BIN DA.“ So geschieht mir Meditation auch heute: Ich lasse mich bei Namen rufen und halte in meinem Alltag inne, sage „hier bin ich“ und lausche in Gottes Gegenwart hinein, dem „ICH BIN DA.“ (Exodus 3)

### **Präsent sein in der lebendigen Präsenz Gottes. Meditation und Leib**

Ich bin da als ganzer Mensch, wie der Betende in Psalm 63: „Mein ganzer Mensch hält Ausschau nach DIR.“ Also alle Glieder und Sinne. Ich bin bewusst mit meinem Leib da, der ja Tempel des heiligen Geistes ist. Mein Leib in seiner Schwerkraft lässt mich ganz da sein im Jetzt, wenn mich meine Gedanken wegziehen. Ich nehme im Zeiten-Raum der Meditation meinen Atem wahr, geschenkter Lebensstrom, meine

Gliedmaßen von den Füßen bis zum Kopf, meine Aufrichtung, meine Leibräume in mir und halte mich aus, so wie ich gerade da bin. Ich halte mich aus mit meinen Schmerzen, die sich plötzlich in der Stille vielleicht noch mehr bemerkbar machen, mit dem Lärm in mir, den vielen tausend Gedanken, die ich mir mache, halte mich aus mit meinem Herzschlag, meinen Gefühlen, Stimmungen und Verwirrungen. Das ist viel, sich so auszuhalten, sich nicht erst einmal ändern zu wollen, um GOTT gefälliger zu sein. Das ist viel, sich so da sein zu lassen in freundlicher Achtsamkeit für sich selbst. Das will wohl immer wieder und immer wieder geübt werden. Ein Gebet von Frere Roger wurde mir hierzu wesentlich: *„Christus, Du nimmst uns mit unsrem Herzen an, wie es gerade ist. warum sollten wir, bevor wir zu Dir gehen erst darauf warten, daß sich unser Herz ändert? Du verklärst es. Mit unsren eigenen Dornen entzündest Du ein Feuer. Die offene Wunde in uns, ist der Ort, an dem Du deine Liebe eingießt. Und selbst in unseren Verletzungen lässt du Gemeinschaft mit Dir wachsen.“*

Es gibt soviel Sehnsucht seit Menschengedenken, GOTT sehen zu wollen, ihm ganz nahe sein zu wollen: „Und Mose sprach. Lass mich dein Angesicht sehen. Und GOTT spricht. Ich will vor deinem Angesicht all meine Güte vorüberziehen lassen und will vor dir kundtun den Namen des Herrn.... Siehe es ist ein Raum bei mir, da sollst du auf dem Fels stehen. Wenn dann meine Herrlichkeit vorübergeht, will ich dich in die Felsspalte stellen und meine Hand über Dir halten bis ich vorübergegangen bin. Dann will ich meine Hand von dir tun und du darfst hinter mir hersehen aber mein Angesicht kann man nicht sehen.“ (Exodus 33)

Es ist ein Raum für mich da. Meditation kann so eine Felsspalte sein. Ein „Dazwischen“ zwischen allem, was mich fordert, bedrängt, zerstreut, nicht da sein lässt, eine kleine Spalte in dem Viel, Zuviel und Voll meines Lebens. Dahinein stellt mich GOTT, wenn ich bitte, „lass mich sehen“. ER lässt mich schauen. Behutsam, dass ich nicht erschrecke, seine Herrlichkeit ist nicht zu fassen, er lässt sie mir erahnen im NACH-SINNEN, NACH-SPÜREN. Ich erkenne im Nachhinein seine Güte, seine Spur in meinem Leben, wie ER vorübergegangen ist. So ergeht es mir oft, dass ich denke, es ist ja heute in der Stille vor GOTT gar nichts passiert, oder heute war ich wieder so zerstreut und in Gedanken gefangen und dann ahne ich erst später, wieviel ER mir geschehen ließ im Verborgenen, jenseits meines „Machens“.

Das ist gut so. Denn Meditation lässt sich als geistliches Geschehen nicht nutzbar machen, um etwa besser im Beruf zu funktionieren oder als Wellnessereignis mit garantierter Entspannung. Es ist was es ist, sehr einfach, liebende Begegnung. Im stillen Ausschau halten mit meinem ganzen Leib, im Hören mit dem Herzen. Am Anfang meiner Herzenszwiesprache steht also oft die Sehnsucht: „GOTT, du bist mein GOTT, den ich suche. Es dürstet meine Seele nach dir...“ (Ps 63)

## **MEDITATION und WORT**

In der jüdischen Mystik wird dieses Aufmerken und Hinwenden zu GOTT „kawana“ genannt (A. Heschel, Gott sucht den Menschen, 242f). Es ist die Herzensaufmerksamkeit, die Hingabe an den einen ewigen Gott. Dabei trägt das WORT GOTTES mein Herz zum Herzen GOTTES. Gott schweigt nicht, mit seinem WORT schuf ER und spricht ER weiter.

Meditation geschieht im Hören und Lauschen auf das lebendige WORT, das jetzt wirkt und in mir wirken will. Es ist ja kein vergangenes WORT. Dazu schreibt der jüdische Gelehrte Abraham Heschel, „Der Betende (und ich ergänze: der Meditierende) muss sein Herz auf jedes WORT richten. Er ist ein Mensch, der in einem Garten umhergeht, Rosen und seltene Blumen aussucht und eine nach der andere pflückt, um einen Kranz zu winden. So geht der Beter von Buchstabe zu Buchstabe von WORT zu WORT und vereint sie im Gebet. Jedes WORT hält ihn fest und umklammert seine Seele und sagt ihm: Öffne dein Ohr, wenn du mich mit den Lippen formst. Betrachte mich, wenn du mich aussprichst.“ Mit den Sinnen nehme ich also das WORT auf. Ich begrüße es nicht, wende es nicht im Kopf, sondern im Herzen, wie Maria und höre den Klang. Wie hört sich ein WORT aus GOTT an? Sprechen sie doch einmal laut, mehrmals für sich: „Es ist ein Raum bei mir, da sollst Du stehen“. Welcher Klang! Wie fühlt sich das in ihrem Leib an? Und wie sieht das WORT aus? Was erschau ich? Z.B. die Felsspalte oder den Finger Jesu, wie er meine Wunde berührt. Wie streicht das WORT meine Seele? Lässt es mich weinen? Lachen? Erschüttert es mich? Wiegt es mich im Schoß GOTTES, in seinem Erbarmen? Es gibt so viele Begegnungsmöglichkeiten mit dem einen lebendigen WORT. Wenn wir es nur lieben lernen. „Beten können heißt stillstehen und auf einem WORT verharren. Sie pflegten viele Male dasselbe WORT zu wiederholen, da sie es so sehr liebten und verehrten, daß sie sich nicht davon trennen konnten.“

(Rabbi Zevi Elimelech von Dynow, zitiert in Heschel, Der Mensch fragt nach Gott, 22). Da ist sie wieder die Liebe, die das Meditieren ausmacht, es ist eben auch Liebe zum WORT. Ich lerne sie von meiner Wurzel, der jüdischen Meditationsweise. An sie will ich gern erinnern.

### **Da-Sein in der Meditation**

Ich kann mich mit dem, was sich in mir spricht oder gerade nicht spricht, wo uns alle Worte genommen sind oder mit einem biblischen WORT in die Stille hineinziehen lassen. „Zieh du mich, heiliger Geist“ Mich hineinziehen lassen in das Geheimnis der lebendigen Gegenwart Gottes. ER ist da, bevor ich da bin und ER spricht zu mir, ehe ich höre und hört, ehe ich spreche. Wir alle sind dazu begabt dem Flüstern Gottes zu lauschen. Elia lernte es unter dem Wachholderbusch, dass GOTT sich in der Stille, wo eigene Kraft und Worte ausgegangen sind, leise offenbart. „Das Unausprechbare in uns erreicht Gott eher als das in Worten ausgedrückte Gefühl.“ (A. Heschel, Der Mensch fragt nach Gott, 27)

„Seid still vor GOTT dem Herrn“ (Zephania 1,7), „Haltet Zwiesgespräch mit eurem Herzen und seid stille.“ (Ps 4,5). „Für Dich ist Schweigen Lobpreis“ (Psalm 65,2). „Alles Fleisch sei stille vor IHM“ (Sach 2,17). Jesus selbst zog sich in dieser jüdischen Gebetsweise immer wieder zurück allein auf einen Berg, in die Einsamkeit, um zu beten. Die Stille ist der große FREIRAUM für Begegnung mit dem Urgrund allen Seins. In der Stille kann es geschehen, daß ich in meinem Seelengrund an meinen inneren Lichtfunken rühre, „das von GOTT in mir“, meine Ebenbildlichkeit. Das kann sich ohne besondere Stimmung ereignen, denn es ist unabhängig von Gefühl und religiöser Leistung GOTTES Geschehen in und an mir.

### **WIR ALLE SIND BEGABT FÜR MEDITATION**

Meditation ist ein sehr natürliches einfaches Geschen, das für jeden Menschen offensteht. Es ist eben kein Luxusgut für wenige, kein extravagantes Unternehmen, das einen besondern Geldbeutel oder besondere Bildung verlangen würde. Gottes Wort ist jedem Menschen zugänglich. „ Es ist nicht im Himmel, ...es ist auch nicht jenseits des Meeres,... dass wir sagen müssten: wer will es uns holen, dass wir es hören? Denn es ist das WORT ganz nah bei dir, in deinem Mund und in deinem Herzen...“ (Dtn 30,12-14)

Jede und jeder kann aus Gottes Quelle trinken, wie ein Schmetterling das Nektarsaugen kann. Und hier können zusammenkommen, was in unsrem Alltag so oft auseinanderfällt:

In der Meditation umarmen sich Leib und Geist, meine Sehnsucht und Gottes Sehnsucht nach mir, WORT und MENSCH, Stille und Lärm, Schweigen und Hören, mein Atem und SEIN ewiger Atem, mein Stammeln und sein „Sch ..., es ist alles gut“. Denn „GOTT hat an allen Dingen genug, nur allein die Berührung der Seele wird ihm nie genug.“ (Mechthild von Magdeburg).

## **KONTEMPLATION**

Meditation und Kontemplation sind innerhalb der christlichen Tradition nicht zwei ganz klar voneinander zu trennende Phänomene, sondern können ineinander übergehen, fließend vom einen zum anderen. Sie werden in der mystischen Literatur auch sehr unterschiedlich eingesetzt, zumal das Interesse nicht dahingehend ist, Begriffe zu definieren, sondern den Inhalt der Gebetsweise zu entfalten. In beiden geht es um die innere Zwiesprache mit GOTT, die innere Herzensaufmerksamkeit auf seine Gegenwart im gegenwärtigen Augenblick. Wie dies nun geschieht kann verschieden sein. Wesentlich ist für diese uralte Weise des Betens, das was dahintersteht: die Ur-Sehnsucht Gottes nach seinem Menschen und die Sehnsucht des Menschen nach Gott.

Im Weiteren will ich unter „Kontemplation“ eine Erweiterung und eine Verdichtung der Meditation darlegen. Ich gehe in die Stille zu GOTT mit keinem weiteren Impuls als meinem Atem und meiner inneren Herzensausrichtung zu GOTT hin oder auch in der Form des Herzensgebetes, dem inneren Gebet des Namen Jesu.

In der Kontemplation geschieht **ZUSAMMENSCHAU**. Meine gesamte Lebensweise rückt in den Fokus: Ich lebe unter dem Angesicht Gottes, vom Morgen bis zum Abend mit all meinem Tun und Lassen. In der Kontemplation als „Zusammenschau“ kommt zusammen, was wir Menschen sonst so oft trennen: Geistliches und Profanes, Arbeit und Gebet, Dunkel und Licht, Himmel und Erde, Tempel und Leib (Ihr seid ein Tempel des heiligen Geistes. 1.Kor 6). Mein Leben ist Gebet und mein Gebet ist mein Leben. Das ganze Leben ist ein Sakrament, wie die Quäker bekennen.

Diese verbindende Zusammenschau verbindet mich auch mit allem Lebendigen um mich herum, allen Menschen und Geschöpfen, ich erkenne im kontemplativen Dasein in jedem Lebewesen Gottes Licht, seinen Schriftzug. Es gibt kein „außerhalb“ von GOTT. Ich bin mit allem verbunden, ein Teil im großen Ganzen und jede Lebensäußerung von mir hat Auswirkung auf den gesamten Kosmos, also jedes Wort, jeder Gedanke, jede Träne, jedes Gebet, jede Hoffnung, jede Sünde, jede Zuwendung, jede hilfreiche versöhnende Geste. Ich schaue zusammen, d.h. ich erkenne im Außen Gottes Gegenwart und ich erkenne sie in meinem Innern. Oft sich gegenseitig entsprechend wie Makrokosmos und Mikrokosmos. Dies zeigen Bildaufnahmen vom Innern einer menschlichen Zelle und von einem Stückchen Weltraum in unendlicher Ferne, mit wachsender Tiefe bzw. Entfernung gleichen Mikrokosmos und Makrokosmos einander.

### **INS INNERSTE KOMMEN**

In der Kontemplation kommt zusammen was zusammengehört. In der Erzählung von Jesu Reinigung des Tempels (Matthäusevangelium 21,12-17) entdeckte ich ein starkes Gemälde von Kontemplation. Jesus wirft die Händler und das System von Kaufen und Verkaufen hinaus. Der Tempel war mehrfach besetzt, eben auch durch die Anmaßung, dass manche hereindurften und andere nicht. Die Frage der Zugänglichkeit besetzt den Tempel. Jesus reinigt das Zentrum der Anbetung und Gottesbegegnung, den Innenraum der Identität von Volk und Einzelnem. Zur Empörung kommt es weniger über die Reinigung als darüber wer jetzt in den Tempel hereinkommt: Kranke und Kinder. Kinder, die Hosianna schreien. Jesus betont, dass sie es sind, die hier hergehören. „Wisst ihr nicht, dass GOTT sich aus dem Mund der Säuglinge sein Lob bereitet.“ Jesus verweist auf Psalm 8. Kinder gehören ins Innerste und sie proklamieren Jesus als Sohn Gottes und rufen Hoschianna. Mit diesem Ruf bitten sie um Hilfe und beten zu gleich an. Schrei und Anbetung umarmen sich in diesem Ruf: Klage und Proklamation der einen Macht Gottes verbünden sich. Hoschianna ruft das Geheimnis des göttlichen Namens in die Welt, ruft die Gegenwärtigkeit Gottes aus und hängt den Rufenden an diese heilende Wirklichkeit des einen Namens. Da geschieht Con-templation. Ich lasse mich da sein, lass mich befreien, reinigen von den Besetzungen meines Innen, von der Handelsmentalität, die nach der Verwertbarkeit meines Glaubens sucht. Ich lasse mich da sein, wo ich hingehöre, ins Innen Gottes in meinem Innern, dem Heiligtum in

mir, lass mich Kind sein, lass mich selbst zum Munde Gottes werden, lasse seinen Namen auf meinen Herz und Mundlippen da sein. So lasse ich Kontemplation geschehen als Hineinführung ins Heilige.

**Mensch, wo bist Du?** Gott fragt unentwegt nach uns, Seine Sehnsucht läuft uns immer voraus und Sein Begehren, ganz eins mit uns zu sein. „Ich will mich mit Dir verloben“ (Hosea 2,21f).

Und wir antworten mit unserem ganzen Sein. Dieses kann sich verdichten in einem einzigen Gebet, wo alles von uns da ist, ohne dass wir es bewusst herbeibrächten, es ist da, weil wir da sind, sagen „hier bin ich,“ stehe vor Dir, breite meine Arme aus zu Dir, erhebe mein Herz zu Dir, weiß nichts zu sagen als zu atmen bei Dir, der du atmest in allem Lebendigen. So verbindet das Gebet auch immer mit allem, was da lebt, Mensch und Tier und Pflanze. Es bindet uns hinein in die Liebe Gottes zu all seinen Geschöpfen, dem Urgrund allen Seins.

### **Ausbildung in der Anleitung christlicher Meditation. Liebende Begegnung**

Um Meditation/Kontemplation wieder in den Kirchen, den Gemeinden vor Ort und kirchlichen Einrichtungen auf den Scheffel zu stellen, das Licht leuchten zu lassen, was wir durch unsere jüdische-christliche Tradition in diesem Bereich haben, die Schatzkiste der Mystiker und Mystikerinnen, habe ich 2008 zusammen mit meinem Mann eine Ausbildung zum Anleiter zur Anleiterin christlicher Meditation entwickelt. Sie wurde von der Bayrischen Landeskirche nach drei Jahren von einer Projektstelle verstetigt auf eine halbe Stelle. Solch eine Ausbildung ist innerhalb der EKD einzigartig. Die evangelisch –lutherischen Kirche in Bayern ermöglicht mit der Bereitstellung einer Pfarrstelle für diese Ausbildung, das christliche Meditation wieder sichtbar wird innerhalb von Kirche und Gesellschaft, es ist ein Beitrag für die gesamte EKD und der Ökumene.

Seit 2008 haben 220 Meditationsanleiter- und anleiterinnen diese Ausbildung mit einem Zertifikat abgeschlossen. Die Ausbildung wurde gerade auch von Hauptamtlichen als eine wesentliche Stärkung ihres eigenen geistlichen Lebens erfahren, die sich in vielen Arbeitsfeldern auswirkt. Sie ist so konzipiert, dass sie finanziell und zeitlich für viele machbar ist, um auch darin dem Gedanken der Demokratisierung der Spiritualität entgegenzukommen und den „Hunger“ nach

Spiritualität gerade in den Formen der Meditation in unsrer Gesellschaft ernst zu nehmen. Oft ist ja nicht klar, was bei Meditation erwartet und angeboten wird: eine Art Entspannung, eine Art zu sich-Kommen. Die Sehnsucht nach einem irgendwie mystischem Mehr als... ,ist groß und wird verschieden bedient mit einem eigenen Markt hierfür, zunehmend auch in den sozialen Medien. Es gibt auch Apps für Meditation zum Herunterladen. (Der ehemalige buddhistische Mönch Andy Puddicombe wurde zum Start-up –Gründer. Er hat mit seiner Achtsamkeit-App Headspace schon 42 Millionen Menschen zum Meditieren gebracht. (Quelle: MainPost 21.3.2019)

So ist es mir ein großes Anliegen, in unseren Meditationsangeboten das christliche Profil klar zu benennen. Viele staunen, dass es „Meditation“ auch in Kirche gibt und schon immer gab. Nicht nur als Reflex auf die fernöstlichen Meditationsweisen, die seit langem Einzug gehalten haben und sehr befruchtend wirkten. Hier wäre das gesamte Feld der Verbindung von ZEN-und christlicher Spiritualität zu nennen. Die fernöstlichen Zugänge sind belebend, auch wieder die eigenen Quellen zu entdecken. Meditation ist ein Uranliegen unseres Glaubens und soll als solches sichtbar sein und als Quelle für die Herausforderung unsrer Zeit entdeckt werden. Wir können wuchern mit dem, was wir haben.

### **Das Konzept der Ausbildung**

Die Ausbildung gestaltet sich in sieben Modulen in einem Jahr. Sie richtet sich an alle Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen, die diese Gebetsweise – diesen FreiRaum für Präsenz in der Gegenwart Gottes, gerne weitergeben wollen im Raum der Kirche, in Krankenhäusern, Schulen, EBW, Kirchengemeinden, in einzelnen Projekten oder stetigen Meditationsgruppen. Alle, die mit der christlichen Meditation einen Weg für Sehnsüchtige und Suchende öffnen möchten. Ein Kurs für alle, die bereit sind, ihre eigenen Gotteserfahrungen zu reflektieren und zu vertiefen und im Alltag „vor Ort“ geistliche Übungen anzubieten und anzuleiten. Die einjährige berufsbegleitende Ausbildung soll ermöglichen: ganzheitliches Meditieren in seiner Tiefe zu verstehen. Übungswege des eigenen Gebetslebens kennenzulernen und zu vertiefen. Einzelne und Gruppen in verschiedenen Meditationsformen anzuleiten und zu begleiten.



Die Grundlagen der Ausbildung zur christlichen Meditation sind: die Heilige Schrift, das Gebet in verschiedenen Formen, theologische, anthropologische, psychologische Gesichtspunkte der Meditation, anatomische Grundkenntnisse, jüdische und christliche Mystik.

Einübung in die Formen der Meditation mit: Körperwahrnehmungsübungen, Atem, Leibarbeit (Yoga, Qi-Gong u.a.). Meditation einzelner biblischer Worte und Texte, Kontemplation, Meditatives Gehen, Meditative Wanderungen, Tanz, Selbstreflexion, kontinuierlicher Austausch und Übung in der Gesamtgruppe und in kleinen Gruppen.

Die Ausbildung ist berufsübergreifend und ökumenisch und das bereichert das gemeinsame Lernen sehr. Vor 6 Jahren entstand durch zwei Teilnehmende eine eigene Ausbildung in den Niederlanden. Ein sehr schönes Beispiel für das Weitergehen dieser Ausbildung über die Grenzen hinweg. Gerade Meditation sprengt die Grenzen der Konfessionen, Geschlechter, Berufsgruppen und ist mir dadurch ein wegweisender überzeugender Ausdruck unseres spirituellen Glaubenslebens in dieser Welt.

Die Module im einzelnen:

- A) „Leibhaftig“. Der Leib als Raum der Gotteserfahrung
- B) „Sich-Lieben-Lassen“. Der Gottesliebe Ausdruck schenken. Wege der Mystik
- C) „Licht von SEINEM Licht“: Mit dem Körper beten – der innere Lichtfunken
- D) „Geliebte Armut“: Demut und Vollmacht im Anleiten von Meditation
- E) „Seelische Grenzerfahrungen“ Wachstum auf dem Weg
- F) „ICH bin, der ICH BIN“ Gottes Da-Sein in meinem Da-Sein
- G) Abschluß und Sendung

Dazu kommt ein Praxiswochenende zum vertieften Üben

Lernort ist das Geistliche Zentrum und die Communität Casteller Ring auf dem Schwanberg. Sie ist damit eingebettet in die lebendige benediktinische Spiritualität innerhalb der evangelischen Kirche.

Die Ausbildung trägt den Namen **Liebende Begegnung**. Dieser Name steht für ihren Inhalt: Es geht um liebende Begegnung mit mir, mit Gott, mit Mensch/Natur.

Gott kommt uns unentwegt entgegen. Das Hohelied, schir ha schirim in der hebräischen Bibel ist ein bewegendes Zeugnis für diese liebende Suche zwischen Gott und Mensch inmitten der Schöpfung. Und Rabbi Akiba sagt dazu: Wegen diesem Lied wurde die ganze Bibel geschrieben.

September 2019

ENTWURF