

Inseln der Stille

Sitzung 2 (Sonntag, 10. September 2023)

Einführung in die christliche Meditation

Elba Rodríguez

Oblatin der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation (WCCM, Kolumbien)

Willkommen zu einem weiteren Abschnitt von Islands of Silence. Mit großer Freude teilen wir diese Gelegenheit, eine der vielen Formen zu beleuchten, durch die wir Stille (er)leben können.

In den letzten vier Jahren hatte jedes Mitglied unserer Arbeitsgruppe die Möglichkeit, verschiedene kreative Wege zu erkunden, und zu testen, was Stille ist, wie man sie lebt, was sie in der Regel des Heiligen Benedikt bedeutet und wie man sie integriert oder sich ihrer im Alltag bewusster zu werden.

Jede/r von uns hatte eine eigene Art, die Stille zu leben, sei es als spirituelle Disziplin durch Exerzitien, Schweigetage, freiwilliger Verzicht aufs Sprechen zu bestimmten Tageszeiten oder an bestimmten Wochentagen, durch kontemplative Praktiken oder im weiteren Sinne durch Innehalten, meditative Naturspaziergänge, Schreiben, Malen, Gartenarbeit, Betrachtung von Kunst und viele andere Formen.

Inspiration erhielten wir auch durch Biografien, die Heilige Schrift oder Dokumentarfilme wie den, den Sie morgen sehen werden.

In diesem Abschnitt stellen wir eine Methode des stillen Gebets in Form der christlichen Meditation vor, wie sie in der Benediktiner-Oblatengemeinschaft des WCCM praktiziert wird. Die Weltgemeinschaft für christliche Meditation (WCCM) bildet ein „Kloster ohne Mauern“, daher gilt unsere Oblation nicht einem bestimmten physischen Kloster, sondern ist eine einzigartige Form der Teilnahme an einer globalen und inklusiven kontemplativen Gemeinschaft, die durch die Ausübung dieses kontemplativen Gebets entsteht .

Die Oblaten des WCCM finden Inspiration und verwurzeln ihr Leben in der Weisheit der Regel des Heiligen Benedikt und verpflichten sich zweimal täglich zur grundlegenden Meditationspraxis.

Der irische Benediktinermönch John Main glaubte, dass das Wichtigste, was moderne Männer und Frauen entdecken müssen, die Kraft der Bedeutung der Stille ist.

Stille ist etwas, in das wir eintreten müssen ... Es ist ein Raum oder eine Dimension, in die wir eintauchen.

Christliche Meditation ist Teil einer christlichen Gebetstradition, die John Main wiederentdeckte. Es wird auch als Herzensgebet bezeichnet. Die frühen christlichen Mönche nannten es „Reines Gebet“. Bei dieser Form des Gebets kommt es darauf an, dass der Lärm oder all die abschweifenden Gedanken, die in unserem Kopf auftauchen, nach und nach beiseite gelegt werden, so dass dann nur noch das Gebet des Geistes übrig bleibt.

Meditation ist also, so könnte man sagen, eine Reise, die wir vom Verstand zum Herzen unternehmen.

Meditation ersetzt keine anderen Gebetsformen, sondern bereichert jedes Gebet.

Der heilige Paulus zeigt uns, dass der Geist in allen Formen des Gebets in uns am Werk ist und unsere Herzen erforscht.

Der Geist hilft uns, wenn wir schwach und unsicher sind. Wir wissen nicht, wie man betet, aber der Geist betet in uns tiefer als Worte (Röm 8,26).

Die Wüstenmütter und -väter des vierten Jahrhunderts hatten Stille und Innehalten in ihre Praktiken eingebaut, und viele Bibelverse beziehen sich auf Gebetszeiten in Ruhe und Stille.

Auch christliche Mönche hatten im Laufe der Jahrhunderte Stille und Zeiten der Kontemplation als Teil ihres Alltagsrhythmus.

John Main trank aus den Quellen dieser Stille des kontemplativen Gebets und passte sie an, so dass heutige Generationen von dieser reichen Tradition profitieren können.

Ein wesentliches Element der christlichen Meditation ist ihre Einfachheit, die sie für jedermann zugänglich macht. Pater John weist uns auch darauf hin, dass die Praxis zwar einfach, aber nicht anspruchslos ist und dass Ausdauer und Glaube erforderlich sind.

Zum Meditieren setzen wir uns einfach hin, schließen die Augen und sitzen still. Die Grundregel der Haltung besteht darin, den Rücken gerade und entspannt zu halten und dann still und innerlich ein gewähltes heiliges Wort, ein Gebetswort, ein Mantra getreu zu wiederholen. Das bedeutet, dass wir immer wieder zu diesem Wort zurückkehren, wenn der Geist abgelenkt wird. Anderen Gedanken oder Ideen schenken wir keine Beachtung. Wir sagen das Wort sanft.

Einer der Kernpunkte seiner Lehre ist, dass wir nicht versuchen sollten, eine bestimmte Erfahrung zu machen, sondern sich ihr ernsthaft und engagiert zu öffnen.

Möglicherweise stellen sich Fragen wie: „Mache ich das richtig?“ „Was habe ich davon?“ „Verschwende ich meine Zeit?“ Es dauert eine Weile, bis sich diese Fragen verflüchtigen.

In der christlichen Meditation sollten wir nicht darauf warten, dass während der Meditationszeit etwas passiert. Wir suchen nicht nach einer Gotteserfahrung, nach einer Botschaft oder danach, dass irgendetwas Bestimmtes geschieht. Das kann zunächst eine Herausforderung sein, weil wir vielleicht denken, dass irgendetwas passieren sollte.

Was passiert, ist, dass wir uns einer allumfassenden Erfahrung öffnen, die schließlich jeden Teil unseres Lebens und unseres Seins berührt. Wir sehen, wie die Früchte des Geistes durch diese stete, sanfte Disziplin des Schweigens zu reifen beginnen.

Mitfühlende Präsenz, liebevolle Aufmerksamkeit und wahrhaftiges Schweigen sind wesentliche Elemente, durch die wir Jesus begegnen und ihn als unseren Lehrer und Begleiter erfahren.

Der Benediktinermönch Laurence Freeman sagt: „Wenn wir anfangen zu meditieren, entdecken wir, dass Stille nichts Negatives ist, es ist nicht die Abwesenheit von Lärm.“ Die Abwesenheit von Lärm, die wir brauchen, öffnet uns für die bereits bestehende Realität der Stille. Wir werden uns nur dessen bewusst, was bereits da ist, und dann entdecken wir, was Stille ist und was sie uns sagen will.“

Die Stille, die jeder von uns in seinem eigenen Herzen finden kann, ist schlichter und unmittelbarer, als wir es uns vorgestellt haben, und wir müssen nicht viel darüber lesen, uns mit vielen Werkzeugen ausstatten oder exotische Orte aufsuchen, um die Stille zu entdecken.

Stille ist das Medium der perfekten Kommunikation, bei der wir nichts erklären, definieren oder uns verstanden fühlen müssen. In der Stille kommunizieren wir auf einer Ebene, die tiefer ist als Worte. Wir machen keine Rollenspiele, wir beurteilen weder uns selbst noch andere. Mit der Zeit erkennen wir, dass Stille heilsam ist und dass wir dadurch geheilt werden.

Wir bereiten uns jetzt auf die Meditation vor.

Um zu meditieren, sitze ruhig mit geradem Rücken.

Schließe leicht deine Augen.

Lege deine Hände auf die Knie oder in den Schoß.

Lasse jegliche Anspannung und Bewegung im Körper los, damit du dich entspannt, aber wachsam fühlst.

Atme ganz normal.

Beginne schweigend und innerlich, dein Gebetswort oder Mantra zu sagen. Das Wort, das wir empfehlen, ist ein heiliges christliches Wort auf Aramäisch (der Sprache, die Jesus sprach): **Ma-ranatha**. Der heilige Paulus beendet seinen ersten Brief an die Korinther mit diesem Gebet, das „Komm Herr“ bedeutet.

Wenn du bereits ein Gebetswort hast, wie Gott, Jesus, Abba, Liebe, dann verwende das, auf das du eingestellt bist.

Behalte dieses Wort während der Meditation bei und ändere es nicht, weil du dich sonst in Gedanken verlierst.

In der Meditation denken wir nicht über die Bedeutung des Wortes nach.

Das Gebetswort ist genau dazu da, alle Gedanken beiseite zu legen.

Sage das Wort deutlich im Kopf und Herzen und höre zu, während du es in vier gleichen Silben sprichst: ma-ra-na-tha. Sage es sanft und kontinuierlich und wiederhole es still vom Anfang bis zum Ende der Meditation.

Alle Gedanken, Eindrücke, Emotionen, Erinnerungen und Bilder – auch gute, heilige oder erbauliche – stellen Ablenkungen dar. Kehre also immer wieder zum Wort zurück. Auch wenn du merkst, dass du aufgehört hast und einem Gedanken oder Tagtraum nachgegangen bist, lasse ihn los und fang nochmal an, das Wort zu sagen.

Bewerte dich nicht. Unsere Messlatte von Erfolg und Misserfolg gilt nicht für die Meditation. Treue zur Praxis ist viel wichtiger als Erfolg. Bleibe dem Wort getreu, sage es mit Aufmerksamkeit und Liebe und in völliger Schlichtheit.

Meditationsübung

Eröffnungsgebet

○ Gott, komm mir zu Hilfe.

Herr, eile mir zu helfen.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen.

STILLE (1 Minute)

John Mains Lesung zum Beispiel:

Auszug aus „All You Have to Do Is Begin“, in WORD MADE FLESH, von John Main OSB (Norwich: Canterbury, 2009), S. 53.

Wenn wir zu meditieren beginnen, wird uns bewusst, dass wir uns an der Schwelle der Stille befinden. Für die meisten Menschen ist dies ein kritischer Moment, da sie die vertraute Welt der Geräusche, Ideen, Gedanken, Worte und Bilder verlassen. Sie wissen nicht, was Sie erwartet, wenn Sie in die Stille eintauchen. Deshalb ist es wichtig, das Meditieren als Teil einer Tradition zu erlernen. Für uns ist Jesus das Herzstück einer Tradition, die Meditation als Gegenwart der Liebe betrachtet, der Liebe, die die Angst vertreibt.

Die Schwelle der Stille ist ein kritischer Moment, denn wenn wir zu unseren Gedanken und Bildern zurückkehren, vielleicht sogar zu uns vertrauten Gebeten, wenden wir uns von der Tür zur Stille ab, die sich zum reinen Gebet der Liebe öffnet. Zu lernen, demütig zu unserem Mantra zurückzukehren, ist der erste Schritt zur Erfahrung der Stille als Gegenwart der Liebe. Ich könnte die ewige Stille Gottes, die in unserem Innersten wohnt, als die Stille der reinen Schöpfung, mit zahlreichen Worten beschreiben. Ich könnte sagen, wie wichtig diese Stille ist, denn darin hört man zum ersten Mal seinen eigenen Namen klar und unmissverständlich ausgesprochen. Man erfährt, wer man ist. Doch all diese Worte würden die Erfahrung selbst nicht vermitteln: die selbst-unbewusste Freiheit in der schöpferischen Gegenwart Gottes.

STILLE (1 Minute)

Eröffnungsvers

Himmlicher Vater, öffne unsere Herzen für die stille Gegenwart des Geistes deines Sohnes. Führe uns in diese geheimnisvolle Stille, in der sich deine Liebe allen offenbart, die rufen: Maranatha ... Komm, Herr Jesus.

MEDITATION (20 Minuten)

Lesung aus der christlichen kontemplativen Tradition, wie zum Beispiel:

Auszug aus den Offenbarungen von göttlicher Liebe von Julian von Norwich

Unser Gebet bringt unserem Herrn große Freude und Entzücken. Er will es hören und wartet darauf. Deshalb sagt er Folgendes: „Bete innerlich, auch wenn du dabei keine Freude verspürst. Denn die gute Wirkung entfaltet sich, obwohl du nichts fühlst, ja, auch wenn du meinst, nicht beten zu können. Auch wenn du ausgedörrt und leer, krank und schwach bist, erfreuen mich deine Gebete, selbst wenn sie zu gering sind, um dich zu erfreuen. Jedes gläubige Gebet ist mir kostbar.“

STILLE (1 Minute)

Abschlussvers

Die Hilfe Gottes sei allezeit mit uns.

Und mit unseren abwesenden Brüdern und Schwestern. Amen.