



# . Meditationen .

Materialien für das Pfila 2k4

## Wortmeditation: "Das Reich Gottes"

In seiner Verkündigung sprach Jesu immer wieder dasselbe Wort: Reich Gottes. "Das Reich ist nahe!" "Es kommt!" "Es ist bei euch!" "Es ist mitten unter euch!" "Es ist in euch!" Das "Reich Gottes" war sein Schlüsselwort. Aber was meinte Jesus mit diesem zentralen Wort, mit dem er bei seinem ersten Auftreten einsetzte, das sein ganzes Leben und Wirken begleitete und prägte, mit diesem Grundgedanken, um den für ihn wie für seine Hörer alles zu kreisen schien? Jesus sagt: Ob das Reich Gottes kommt, das entscheidet sich für dich heute, jetzt, in diesem Augenblick. Stell dich darauf ein. Überlege, was du tun oder was du bereithalten musst, damit die Begegnung mit ihm für dich glücklich ausgeht. Denke aufmerksam voraus und überlege, was nötig ist. Es geht nicht nur um die Zukunft, sondern vor allem um den Augenblick, in dem die Menschen für das Reich bereit sind, also um den Augenblick, der jetzt ist. In diesem Augenblick kann keiner den anderen vertreten, da ist einer selbst bereit, oder er ist es nicht. Da ist jemand wach, oder er ist es nicht. Wer nicht selbst gegenwärtig ist im entscheidenden Augenblick, kann sich nicht vertreten lassen. Was später geschehen wird, geschieht jetzt. Was jetzt geschieht, ist wirksam für die Zukunft. Was aber in der Zukunft geschehen wird, das bereitet sich in den Menschen vor.

Das Reich Gottes reift in dir. Gott selbst wird in dir wachsen und Frucht werden. Denn der Anfang liegt in dir selbst.

Wenn du also Gott findest so nahe bei dir, in dir, in deiner eigenen Tiefe, dann entdeckst du, dass etwas für dich bereitliegt, eine Macht, die dich durchdringt, eine Klarheit, die du nicht aus dir selbst hast. Dann findest du ein Vertrauen, das nicht aus dir selbst kommt. Eine Gewissheit, die du nicht aufbräuchtest, wenn nicht ein anderer sie in dich gelegt hätte. Und in all dem zeigt sich der Anfang des Reiches Gottes, das an der Stelle entstehen will, an der du stehst. Nicht irgendwo draußen, sondern in dir selbst. Und Sorge dafür, dass du nicht das Gottesreich dadurch verfehlst, dass du an dem hängen bleibst, was das Leben dir an Erlebnissen oder Erfolgen anbietet.

Du lebst, wenn das Reich Gottes in dir angefangen hat, Wurzeln zu schlagen, nicht nur "innen"; du wachst mit dem Reich Gottes ins Weite. Deine Seele wird nicht nur stiller, sondern auch sensibler. Dein Ziel wird nicht der gelassene Weise sein, den nichts mehr berührt. Gleichwohl wirst du gelassener leben. Das Ziel wird nicht deine Erleuchtung sein, die dich von nicht-erleuchteten Menschen unterscheiden soll. Gleichwohl wirst du das Licht erfahren, und es wird von dir ausgehen. Du lebst von innen nach außen und prägst deine kleine Welt so, dass das Reich Gottes in ihr Raum findet.

## Segensmeditation:

Gott, segne meine Hände,  
dass sie behutsam seien,  
dass sie zu halten können,  
ohne zur Fessel zu werden,  
dass sie geben können ohne Berechnung,  
dass ihnen innewohne die Kraft, zu trösten und zu segnen.

Gott, segne meine Augen,  
dass sie Bedürftigkeit wahrnehmen,  
dass sie Unscheinbare nicht übersehen,  
dass sie hindurchschauen durch das Vordergründige,  
dass andere sich wohl fühlen können unter meinem Blick.

Gott, segne meine Ohren,  
dass sie deine Stimme zu horchen vermögen,  
dass sie hellhörig seien für die Stimme der Not,  
dass sie verschlossen seien für den Lärm und das Geschwätz,  
dass sie das Unbequeme nicht überhören.

Gott, segne meinen Mund,  
dass er dich bezeuge,  
dass nichts von ihm ausgehe,  
was verletzt und zerstört,  
dass er heilende Worte spreche,  
dass er Anvertrautes bewahre.

Gott, segne mein Herz,  
dass es Wohnstatt sei deinem Geist,  
dass es Wärme schenke und bergen kann,  
dass es reich sei an Verzeihung,  
dass es Leid und Freude teilen kann.

So segne dich  
der barmherzige und gute Gott:  
der Vater  
und der Sohn  
und der Heilige Geist.

# CHRISTILICHE MEDITATIONSMÖGLICHKEITEN

## ***Gebetsmeditationen und Anbetungsmeditationen.***

Es geht hier um nichts anderes als um christliches Meditieren. Meditation eines Christen ist bereits Gebet, weil er beim Meditieren in seine innerste Mitte kommen kann, wo er Bild Gottes ist, wo Christus bereits auf ihn wartet. Aber es ist gut, wenn Meditation bewusst als Gebet gesehen wird. Was geschieht, ist nicht Leistung, sondern Geschenk. Und manchmal kann es wie von selbst geschehen, dass solches Gebet in Anbetung übergeht - sich darin vollendet.

## ***Wiederholungsgebet***

Dieses Wiederholungsgebet besteht aus kurzen Worten, die jeweils an das Ein- und das Ausatmen gebunden werden und die man - wenn es einem damit gut geht - an den Atemrhythmus binden kann. Oft sind die vorgeschlagenen Worte sogar noch zu viel. Manches Mal ändern und verkürzen diese Worte sich beim Beten, und dem sollte ich nachgeben, weil ich so zu meiner eigenen Weise finde. Und die ist immer die fruchtbarste für mich. Oft reicht es auch, wenn ich nur ein einziges kurzes Wort bei jedem Ausatmen in den Atem hinein gebe und mit dem Atem in die eigene Herzensmitte sinken kann. Wenn der Betende mindestens fünf Minuten lang dabei bleibt, ohne etwas Besonderes zu erwarten, kann ein solches Gebetswort auch dann oft im Alltagsgeschehen weiter klingen. Aber auch hier ist eine Einschränkung wichtig: Wer mit dieser Art des Betens nichts anfangen kann, soll sich auf keinen Fall krampfhaft darum bemühen, diese Weise des Betens zu erzwingen.

## ***Biblische Meditation***

Oft wird eine biblische Meditation angeboten, die dazu helfen soll, den Impuls, das Thema des jeweiligen Tages von der Bibel her neu durchleuchten zu lassen. Dazu ist es wichtig, auf das biblische Wort zu lauschen, es mehrmals zu lesen (wenn es geht, auch einmal laut) und dabei zu versuchen, wie die alten Mönchsväter sagten "das Denken in das Herz zu führen". Wem ein Wort schon zu bekannt vorkommt, kann auch einmal die Methode ausprobieren, die Ignatius von Loyola vorschlägt: Bei jedem Atemzug nur ein Wort zu lesen. Vielleicht gelingt es, das Bibelwort als hilfreiches Wort für mein Leben im Jetzt und Hier zu erfahren. Und immer geht es darum, den eigenen Weg zu finden, der gerade jetzt für mich richtig und hilfreich ist.

## ***Christusmeditation***

Die Christusmeditation ist die zentrale Möglichkeit jeder biblischen Meditation: Jesus Christus ist die Mitte der Bibel für uns Christus. "Im Schauen auf dein Antlitz - da werden wir verwandelt in dein Bild" - sagt mit einem Liedvers, worum es in der Christusmeditation geht. Was ich in Liebe anschau, da hinein werde ich innerlich verwandelt. Dies ist ein Grundgedanke der christlichen Mystiker.

## ***Symbolmeditation.***

Wenn Jesus von Gott oder vom Reich Gottes spricht, tut er dies in Symbolbildern: "Das Himmelreich ist wie..." Wir können als Menschen von den letzten Geheimnissen Gottes nur in Symbolbildern sprechen, weil sie über sich hinausweisen auf ein letztes unaussprechliches Geheimnis - zugleich aber etwas von diesem Geheimnis in sich tragen. Ein Symbol will meditiert werden, um sich uns zu erschließen. Was schließen zum Beispiel die "Ich bin - Worte" Jesu für Möglichkeiten in sich, wenn wir sie in Ruhe meditieren, sie in uns tief einlassen: "Ich bin das Brot, das Licht, der Weg" usw. E. Fromm meint, die Sprache, die jeder Mensch lernen müsse, sei die Symbolsprache, wie wir sie alle noch im Traum "sprechen" können. Und nur wer symbolfähig ist, wird auch die biblische Sprache und die Sprache unserer Gesangbuchlieder wirklich in ihrer Tiefe verstehen können.

## ***Phantasiemeditation***

Eine Phantasiemeditation kann eine erweiterte Symbolmeditation sein. Es gilt dabei, sich viel Zeit dafür zu nehmen. Bereits Ignatius schlägt vor, sich mit seiner Phantasie - also mit allein inneren Sinnen - in eine biblische Geschichte hineinzudenken, hineinzufühlen - und sich dann selbst als Teilnehmer dieser Geschichte zu erleben.

## ***Identifikationsmeditation***

Eine ähnliche Form der Symbolmeditation ist die Identifikationsmeditation. Indem ich mich ein eine Person so gut als möglich hineinversetze, mich mit ihr zu identifizieren versuche, kann ich entdecken, in welcher verborgenen Ecke meines Wesens auch etwas lebt, was im Anschauen dieser Person vorkommt. So können mir alle biblischen Gestalten (nicht nur die positiven!) etwas offenbaren, was auch in mir selbst lebt.

## ***Begegnungsmeditation***

Ähnliches kann ebenso geschehen, wenn ich mir innerlich meditierend die Begegnung mit einer bestimmten Person vorstelle und meine eigenen Reaktionen beachte, welche diese Begegnung in mir hervorruft. In allen diesen verschiedenen Formen geht es um das Anliegen, auch meine verborgenen Winkel in mir ans Licht kommen zu lassen, um sie von Gott durchleuchten und heilen zu lassen.

## ***Lebensmeditation und Existenzmeditation***

Es werden Lebensmeditationen angeboten, in denen es darum geht, einmal unter einem bestimmten Blickwinkel das eigene Leben anzuschauen - ohne Angst oder vorschnelle Beurteilung. Unser innerer Zensor, der immer gleich urteilen will, ob etwas gut oder schlecht ist, kann uns daran hindern, der ganzen Wirklichkeit ins Auge zu schauen. Denn tief sitzt in uns allen die Verhaltensweise, die in dem bekannten Vers humoristisch ausgedrückt ist: "Also schließt er messerscharf: Nicht sein kann, was nicht sein darf" In solcher Lebensmeditation kann ich den Tagesimpuls in meiner eigenen Weise aufnehmen, so wie es jetzt und hier für mich richtig und wichtig ist. Es geht darum, einfach kommen zu lassen, was kommen will. Dazu können für manchen auch die angebotenen Leibübungen hilfreich sein. Für andere wieder ist das betende Tun, das "Gebet der Tat" eine gute Hilfe, um den Alltag in den spirituellen Weg einzubeziehen.

## ***Atemmeditation***

Das Meditieren an mein Atmen zu binden, kann für manchen eine wertvolle Hilfe sein. Der Atem kommt und geht ohne unser Zutun. Wer versucht, sein Atem zu regulieren, hat damit oft große Schwierigkeiten. Aber ein bestimmtes Wort an das Ein- und Ausatmen zu binden, kann dazu helfen, mit dem Einatmen dieses Wort immer tiefer in mich hinein zu nehmen und mit dem Ausatmen dieses Wort immer tiefer in mich einzulassen. Und ein Wort der Bibel ist mehr als ein Wort, es trägt den Inhalt in sich, den ich mit diesem Wort in mich hineinatme. Diese Form des Betens mit dem Atem kennt die Ostkirche im Jesusgebet, aber sie ist schon viel älter, sie findet sich bereits bei Johannes Cassian im 4. Jahrhundert nach Christus.

## ***Leibmeditation***

Die "leibgebundene Meditation" will uns in unserer leibseelischen Ganzheit abholen, wo sich dies von der Thematik her ergibt. Vielen ist gerade diese Form zur Hilfe geworden, andere können wenig damit anfangen. Wer sich darauf einlässt, spüre in sich hinein, ob ihm diese Weise des Betens hilfreich ist oder nicht.

## ***Meditieren im Tun***

Manchmal kann es sehr hilfreich sein, einen Gedanken oder eine Fürbitte mit einer bestimmten Tätigkeit zu verbinden. Wenn ich zum Beispiel mehrmals am Tage ganz bewusst und ruhig meine Türe öffne und dabei etwa die Bitte an Gott richte, er möge mein Herz für sich öffnen - dann kann es nach einiger Zeit dahin kommen, dass sich diese Tätigkeit so mit dem Gebetsanliegen innerlich verbunden hat, dass es gewissermaßen von selbst in mir zu beten beginnt, während ich die Tür öffne. Dann beten wir nicht nur mit Herz und Lippen, sondern auch mit ganz alltäglichen Tätigkeiten unseres Körpers.

## ***Kunst: Bild-, Wort- und Musikmeditationen***

Unter dem Oberbegriff "Kunst" werden verschiedene Meditationen angeboten, die anhand eines Musikstückes, eines Bildes, eines Liedverses oder eines Dichterwortes zum Verweilen einladen. Bitte nehmen Sie sich dafür wirklich einen "Zeit-Raum" von mindestens zehn Minuten, damit eine innere Bewegung, ein innerer Prozess in Gang kommen kann, der sich im Laufe der vier Wochen mehr und mehr vertiefen mag - zu erzwingen ist da gar nichts.

Das Bildangebot für die Bildmeditationen muss sich in diesem Kurs auf zwei Bilder beschränken. Gewöhnlich ist es so, dass mich ein Bild umso mehr "anspricht", je länger ich mich ihm verweilend und meditierend aussetze. Oft enthüllt es erst nach langem Warten etwas, das ich beim ersten Hinschauen nicht vermutet hätte. Wenn ich mehrmals erlebt habe, wie Bilder beim Meditieren zu mir "sprechen" beginnen, dann werde ich auch aufmerksam dafür, neue Bilder für mich als Meditationsstoff zu entdecken. Und in der Weihnachtszeit werden wir ja mit Bildern geradezu überschüttet. Legen Sie Ihre Weihnachtskarten nicht einfach beiseite - schauen Sie, ob da ein Advents- oder Weihnachtsbild ist, von dem Sie sich angesprochen fühlen - und nehmen Sie es immer wieder zur Hand. So können sich auch jahrelang auf dem Bücherregal verstaubte Bildbände plötzlich als wertvolle Schätze für mein geistliches Leben enthüllen.

## Meditation der offenen Hände

Gott, mache mich zu einer Schale,  
offen zum Nehmen,  
offen zum Geben,  
offen zum Beschenktwerden,  
offen zum Gestohlenwerden.

Gott, mache mich zu einer Schale für dich,  
aus der du etwas nimmst,  
in die du etwas hineinlegen kannst.

Wirst du bei mir etwas finden, was du nehmen könntest?

Bin ich wertvoll genug, so daß du in mich etwas hineinlegen wirst?

Gott, mache mich zu einer Schale für meine Mitmenschen,  
offen für das Liebe, für das Schöne,  
das sie verschenken wollen,  
offen für ihre Sorgen und Nöte,  
offen für ihre traurigen Augen und ängstlichen Blicken,  
die von mir etwas fordern.

Gott, mache mich zu einer Schale.

(Gebet bei den Töpfern in Taizé)

## **Wahrnehmungsübungen zum Stillwerden**

Die folgenden Übungen sollen Ihnen helfen, still zu werden, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das lenken, was Sie jetzt körperlich unmittelbar wahrnehmen können. Die Gedanken und Überlegungen gehen dann zurück und Sie kommen in die Gegenwart.

### ***Im Sitzen***

Ich sitze auf einem Stuhl oder Hocker. Meine Füße ruhen mit der ganzen Fußfläche auf dem Boden. Meine Knie sind nicht höher als das Becken. Ich spüre zu meiner Sitzfläche hin, richte mich vom Becken her auf. Meine Wirbelsäule ist gerade. Meine Hände liegen auf den Oberschenkel oder ruhen im Schoß. Mein Scheitelpunkt zeigt nach oben. Ich fühle mich getragen vom Stuhl und vom Boden. Ich spüre meinen Atem, wie er kommt und geht, und lasse mit jedem Ausatmen mehr los. Ich bleibe ganz aufmerksam in meiner Atembewegung. Ich verweile in dieser Wahrnehmung ... Ich beende die Übung, indem ich tief durchatme, die Augen öffne und mich dem Meditationsimpuls zuwende.

### ***Im Liegen***

Ich lege mich in Rückenlage auf eine Decke. Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin. Ich stelle meine Beine auf und fühle meinen Rücken mit seiner ganzen Breite und Länge auf dem Boden aufliegen. Ich lasse nun langsam meine Beine ausgleiten, etwa hüftbreit auseinander. Die Fußspitzen fallen nach außen. Ich spüre meine Beine auf dem Boden. Mein Hinterkopf ruht auf dem Boden. Meine Hände lege ich auf meinen Unterbauch und spüre meine Atembewegung. Ich bleibe ganz aufmerksam in meiner Atembewegung und lasse mit jedem Ausatmen mehr los ...

Ich beende meine Übung, indem ich tief durchatme, die Augen öffne und mich dem Meditationsimpuls zuwende.

### ***Im Stehen***

Ich stelle mich möglichst ohne Schuhe auf den Boden. Die Füße sind hüftbreit auseinander: Ich bewege leicht meine Fußgelenke - die Kniegelenke - die Hüftgelenke - die Schultern - die Arme in den Gelenken. Ich spüre den Boden unter meinen Füßen. Ich spüre mein Gewicht - meine Fersen - meine Zehenballen. Ich drehe meinen Kopf nach links und nach rechts. Ich lasse ihn auf der Wirbelsäule aufruhend. Mein Scheitelpunkt zeigt nach oben. Ich entspanne meinen Hals, indem ich mein Kinn etwas senke. Ich fühle mich in mein Gesicht ein: Ich spüre meine Stirne - meine Augen - meine Wangen - meine Nase - meinen

Mund. Wenn ich Anspannungen in diesen Bereichen wahrnehme, versuche ich sie loszulassen. Ich spüre meine Atembewegung, wie mein Leib durch das Einatmen weit und im Ausatmen wieder schmaler wird. Ich verweile in dieser Wahrnehmung ... Ich beende die Übung, indem ich tief durchatme, die Augen öffne.

### ***Atemgebet***

(Das Atemgebet verbindet die bewusste Wahrnehmung des Atems mit der inneren Hinwendung zu Jesus, zu Gott.)

Ich sitze auf einem Stuhl. Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin. - Meine Gedanken - meine Gefühle - Ich spüre wie meine Fußsohlen den Boden berühren. Ich spüre zu meiner Sitzfläche hin, richte mich vom Becken her auf. Meine Wirbelsäule ist gerade. Mein Scheitelpunkt zeigt nach oben. Ich lege meine Hände auf meinen Unterbauch.

Ich sammle mich in meiner Leibmitte, da, wo meine Hände liegen. Ich spüre, wie sich meine Bauchdecke beim

Einatmen wölbt und beim Ausatmen wieder senkt. Ich lasse den Atem frei fließen. Ich bin mit meiner ganzen Aufmerksamkeit in dieser Atembewegung. Ich bete innerlich mit meinem Atem und der Anrufung Jesu: Beim Einatmen bete ich "Je" und beim Ausatmen "sus". Oder beim Einatmen "Jesus" beim Ausatmen "erbarme dich meiner", immer wieder in meinem Atemrhythmus. Ich verweile in diesem Gebet. Ich kann auch ein anderes Gebetswort nehmen z.B. Du, Ja ... Wenn sich Zerstreuungen einstellen, kehre ich wieder zurück zu der Anrufung Jesu. Stille. Ich beende die Meditation, indem ich tief durchatme, mich bewege und die Augen öffne.

## Meditation als Tagesrückblick

- \* Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin.
- \* Ich richte mich innerlich auf Gott oder Jesus Christus hin aus, so, wie mir das jetzt möglich ist.
- \* Ich bitte ihn, dass Er mir hilft, mich und meinen Tag heute mit offenen Augen und Ohren wahrnehmen zu können.
- \* Ich schaue, was mich jetzt bewegt und berührt von dem, was ich heute erlebt habe: Sein liebevoller Blick auf mich erinnert mich daran, selbst mit Liebe (ohne Wertung und Urteil) zurückzublicken, wie ich heute
- \* Mit anderen
- \* Mit Gott
- \* Mit mir selber umgegangen bin
- \* Ich blicke hin, wo ich gespürt habe:
- \* Ermutigung
- \* Trost
- \* Hoffnung
- \* Und auch dahin, wo ich gespürt habe:
- \* Misstrauen
- \* Angst
- \* Entmutigung
- \* Ich bringe vor ihn, wie im Gespräch mit einem guten Freund:
- \* Bitte
- \* Dank
- \* Klage
- \* Lob

## Verschiedene Stilleübungen:

Ihr Platz ist bereit und erwartet Sie. Nun können Sie sich mit einer kurzen Stilleübung bereit machen. Lesen Sie dazu den folgenden Text zunächst langsam durch. Versuchen Sie dann, das Gelesene innerlich, mit geschlossenen Augen zu üben. Setzen Sie sich dazu aufrecht hin und stellen Sie die Füße nebeneinander auf den Boden. Nehmen Sie sich ruhig 10-15 Minuten Zeit für die Übung.

Ich bin da!

Ich bin ganz da - mit meinem ganzen Sein - mit meiner ganzen Aufmerksamkeit - hier, jetzt, in diesem Augenblick.

Ich spüre meinen Atem und folge ihm.

Er kommt und geht in seinem eigenen Tempo: ein...aus, ein...aus,...

Mein Atem kommt ganz von alleine.

Mit geschlossenen Augen atme ich weiter. Dabei versuche ich, mit jedem Ausatmen meine Gedanken, Sorgen, Gefühle, Pläne loszulassen. Ich bin ganz bei meinem Atem.

Ich beende die Übung, indem ich den ganzen Körper ausstrecke und die Augen wieder öffne.

\*\*\*\*

Lesen Sie die folgende Übung aufmerksam durch. Setzen Sie sich dann aufrecht hin, die Füße auf dem Boden und vollziehen Sie die einzelnen Schritte langsam nach.

Ich entspanne mein Gesicht - die Schultern und die Arme - Brust und Bauch - das Gesäß und die Beine.

Ich achte auf meinen Atem: ich spüre, wie er durch die Nase einströmt - wie er durch die Brust in den Bauch flutet.

Ich stelle mir nun in meinem Innern eine Rosenknospe vor - sie ruht auf einem Zweig mit grünen, taubenetzten Blättern. Sonnenstrahlen erwärmen die Knospe - die Blüte beginnt sich langsam, ganz langsam zu öffnen - die Blütenblätter entfalten sich. Allmählich erfüllt mich der Duft der erblühten Rose.

Ich spüre mit meinen Füßen, wie die Rose fest mit dem Boden verwurzelt ist.

Wie eine Rose kann ich mich offen, duftend und mit dem Boden fest verwurzelt fühlen.

Ich bleibe eine Weile in diesem Gefühl.

Ich beende die Übung, indem ich ausatme, mich strecke und die Augen öffne.

\*\*\*\*

Setzen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie mit geschlossenen Augen wahr, was ist:

Ich horche auf die Geräusche um mich herum: vor dem Haus, in der Wohnung, im Zimmer.

Ich spüre den Boden unter meinen Füßen, den Sitz unter mir, die Kleider auf meiner Haut.

Ich achte auf meinen Atem. Ich spüre, wie er kommt und geht.

Ich spüre hin zu meinem Herzen: es ist, wie lebendig und schlägt.

Ich atme tief durch, spanne kurz die Muskeln an und öffne die Augen.

\*\*\*\*

Am Beten ist nicht nur der Geist, sondern auch der Leib beteiligt. Sie können Ihrem gebet auch mit Ihrem Körper Ausdruck geben. Machen Sie heute folgende Übung:

Ich setze mich aufrecht und entspannt auf einen Stuhl.

Ich mache mir bewusst, dass das Leib und Geist im gebet eine Einheit bilden.

Dann bringe ich mit meinem Leib, mit Gestik und Mimik, mit Händen und Blicken gegenüber Gott zum Ausdruck, wie ich mich fühle oder wie meine Haltung Gott gegenüber ist: Bitte, Zorn, Demut, Offenheit, Freude, Ehrfurcht oder...

Ich verharre eine Weile in der Haltung, die meiner momentanen Situation am ehesten entspricht.

Dann nehme ich meinen Platz ein.

\*\*\*\*

Lesen Sie diesen Text und vollziehen Sie ihn dann in aller Ruhe Schritt für Schritt nach.

Einfach#

mich in die Mitte des Zimmers stellen,

dastehen

zu mir stehen.

Einfach so vor aller Leistung mich erinnern

dass Leben ein Geschenk ist.

Tief ein- und ausatmen aus dem Urvertrauen heraus

dass Gott in mir atme

und ich dadurch mit der ganzen Schöpfung verbinden bin.

Immer wieder mich neu segnen lassen

im Dastehen mit offenen Händen

im Genießen der Zärtlichkeit, im Staunen über die alltäglichen Wunder.

\*\*\*

Lesen Sie diesen Text, den die Heilige Teresa von Avila verfasst hat, ganz leise, ganz ruhig, ganz achtsam. Setzen Sie sich anschließend aufrecht hin und nehmen Sie einen oder mehrere Satzteile, die Sie besonders ansprechen, in Ihren Atemrhythmus auf.

*Nichts verwirre dich,  
Nichts erschrecke dich,  
Alles vergeht,  
Gott ändert sich nicht.  
Die Geduld  
Erreicht alles.  
Wer sich an Gott hält,  
Dem fehlt nichts.  
Gott allein genügt.*

## Versuchen Sie heute eine Phantasiereise:

Ich setze oder stelle mich aufrecht hin, schließe die Augen und achte eine Weile nur auf meinen Atem.

Dann besuche ich in meiner Vorstellung einen Ort, der mein Gefühl für mein Dasein vor Gott fördern wird: eine Bergwiese, eine Kirche, eine Flusslandschaft, ein Platz unter dem Sternenhimmel...

Ich stelle mir den Ort so genau wie möglich vor: die Farben...die Geräusche...die Gerüche...

An diesem Ort stehe ich vor Gott. Ich kann ihm jetzt sagen, was mich bewegt, oder einfach still vor ihm verharren.

\*\*\*\*

Ich atme tief aus und lasse los  
tausend Stimmen habe ich heute gehört  
ich weiß die Worte nicht mehr  
und doch haben sie sich in meiner Seele festgesetzt

ich atme ein und bin da,

ich atme tief aus  
und lasse die Stimmen verstummen

tausend Gedanken kommen und gehen  
wohltuende und erschreckende  
vergehen und halten mich fest  
gesättigt und erschöpft

ich atme ein und bin da  
ich atme tief aus  
und lasse die Gedanken verfliegen

tausend Worte habe ich gesprochen  
nützliche und unnütze  
Worte die streicheln  
Worte die verletzen

heilsame Worte und Worte voller Unheil

ich atme ein und bin

ich atme tief aus  
und lasse all die Worte fallen

ich atme ein und bin da

ich komme an in diesem Raum  
ich schaue auf die Mitte  
ich bin voll davon erfüllt  
ich spüre wie ich hier sitze  
ich lasse meinen Atem kommen und gehen  
ich bin da.

## **Gottes Name Meditation - Jahwe - ich bin da!**

Ich bin da, wenn du allein bist.  
Ich bin da, wenn du dich betroffen fühlst.  
Ich bin da, wenn du meinst, es geht nicht weiter.  
Ich bin da, wenn du verzweifelt und traurig bist.

Ich bin da, wenn du Angst und Furcht hast.  
Ich bin da, wenn zwischen deiner Freundschaft eine Mauer ist.  
Ich bin da, wenn du vor Sorge nicht schlafen kannst.  
Ich bin da, wenn einer dir etwas zu leide tut.

Ich bin da, wenn du krank bist und Hilfe brauchst.  
Ich bin da, wenn du mit deinem Kummer nicht allein fertig bist.  
Ich bin da, wenn für dich die Welt zerbricht.  
Ich bin da, wenn du ein wenig mehr Liebe brauchst.

Ich bin da, wenn keiner dir zuhört.  
Ich bin da, wenn du dich vor Erschöpfung nicht mehr halten kannst.  
Ich bin da, wenn du mich rufst.

Ich bin da, wenn du heimkehrst zu mir.  
Ich bin da wie die Sonne, die dir Wärme und Fröhlichkeit gibt.  
Ich bin da wie eine Flamme, die nie verlöscht.  
Ich bin da wie eine schöne Blume, die dein Herz erfreut.  
Ich bin da wie eine Wolke, die dich mit Liebe umhüllt.

Ich bin da wie ein Licht, das deinen Weg erleuchtet.  
Ich bin da wie ein Auge, das mit Liebe auf dich schaut.  
Ich bin da wie eine Hand, die vorsorglich deine hand ergreift.  
Ich bin da wie ein Herz, das immer für dich schlägt.  
Ich bin da wie ein Engel, der dich schützt und leitet.

Ich bin da wie ein Freund, der dich niemals im Stich lässt.  
Ich bin da wie eine Schwester, die mit dir die Sorgen teilt.  
Ich bin da wie ein Bruder, der zu dir steht in Leid und Freud.  
Ich bin da wie eine Mutter, die mit dir fühlt, die dich ganz versteht.  
Ich bin da als dein Vater, der dir ewige Geborgenheit gibt.

Ich bin immer für dich da,  
dein unendlich liebender Gott.

## **"Bei euch soll es nicht sein!"**

### **Meditation zur Utopie Jesu von einer geschwisterlichen Kirche**

Es entstand unter ihnen ein Streit darüber, wer von ihnen wohl der Größte sei. Da sagte Jesus: Die Könige herrschen über ihre Völker, und die Mächtigen lassen sich Wohltäter nennen. Bei euch aber soll es nicht so sein, sondern der Größte unter euch soll werden wie der Kleinste, und der Führende soll werden wie der Dienende. Welcher von beiden ist größer: wer bei Tisch sitzt oder wer bedient? Natürlich der, der bei Tisch sitzt. Ich aber bin unter euch wie der, der bedient. (Lk 22, 24-27)

Die Frage oder der Streit, wer denn der Größte, Beste, Gescheiteste, Schnellste, Schönste usw. sei, hat eines Tages auch die Jünger bewegt, also diejenigen, die sich der Herr eigens ausgesucht und auserwählt hatte, um bei ihm zu sein und Zeugen seines Redens und Wirkens zu werden. Diese Frage oder dieser Streit bewegt ja sogar schon Kinder, wenn sie schrittweise von ihrer Umwelt Besitz ergreifen. Sie wollen das immer wieder bestätigt bekommen, und es ist für sie nicht einfach, bei ihren kindlichen Spielen und Wettkämpfen einmal auch zu verlieren. So steckt das in uns Menschen tatsächlich vom Mutterleib an drinnen. Wenn wir heranwachsen und schließlich erwachsen sind, ist das nicht besser, sondern es wird eher schlimmer. Die Geschichte der Menschheit ist ein Beispiel dafür, und Jesus sagt ja auch: "Die Könige herrschen über ihre Völker", so als sei das das Selbstverständlichste von der Welt, was es unserer allgemeinen Erfahrung nach ja auch ist. Eigentlich brauchen wir uns dann nicht zu wundern, dass es überall da, wo Menschen sind, also auch in der Kirche, diesen Kampf und Macht gibt, dieses Konkurrenzdenken, das mit Neid, Eifersucht und allen möglichen anderen Untugenden einhergeht, bis hin zu Mord und Totschlag, Krieg, Ausbeutung und Vernichtung.

Herr, so hast du also eine Grundeigenschaft von uns Menschen angesprochen und aufgedeckt, als du das deinen Jüngern sagtest. Wie mag es wohl auf dich gewirkt haben, als du festgestellt hast, dass auch deine Jünger, die dich Tag für Tag erlebten, und die du ja nach langem Beten ausgewählt hast, so sind, wie alle Menschen: Erfüllt vom Streben nach Macht über die anderen, und besorgt darüber, wer denn wohl der Größte von ihnen sei? Wie mag es auf dich gewirkt haben, wenn die Menschen dich zwar bewundert und bestaunt haben, und dich sogar zu ihrem König machen wollten, da du ihnen so viele Wohltaten erwiesen hast, aber letzten Ende nicht verstanden haben, worum es dir eigentlich ging: Unter den Menschen zu sein wie der, der bedient? Haben es doch nicht einmal deine Jünger begriffen.

Herr, ob du nicht doch nur eine Utopie nachgelaufen bist, als du auf Erden weiltest? Einem schönen Traum, der aber leider keine Aussicht auf Verwirklichung hatte, da wir Menschen so ganz anders sind als du es uns vorgelebt hast? Wenn schon deine Jünger der Versuchung nach Größe und Macht über die anderen nicht entgangen sind, wie sollten das dann die anderen Menschen fertig bringen? Und es ist ja leider auch so, dass sich Menschen sogar mit deinem Namen auf den Lippen anderer Völker bemächtigt haben, um über sie zu herrschen, und sich ihnen gegenüber sogar noch als Wohltäter fühlten; dass auch die, die offiziell Mitglieder deiner Jüngergemeinde sind und deine Kirche hier auf Erden leiten, oft genug untereinander streiten, wer denn der Größte sei und die meisten Vollmachten und Rechte habe, und dann über die Menschen herrschen, sogar über ihre Gewissen, und sich dabei noch als deren Wohltäter fühlen. Ohne Pessimist zu sein, kann man zur Meinung kommen, dass es eine Utopie gewesen sein muss, als du den Grundsatz zu dienen, und nicht, sich bedienen zu lassen, verkündet und auch gelebt hast, denn letzten Endes bist du ja damit gescheitert und am Kreuz gelandet. Der Streit, wer denn der Größte sei, und das Herrschen der Mächtigen über ihre Völker, auch innerhalb deiner Kirche, ging nach deinem Tod am Kreuz ja weiter, jetzt vielleicht sogar noch schlimmer, da die Menschen und gerade die Verantwortlichen in deiner Kirche oft der Meinung waren, dass sie das um der Verteidigung der Wahrheit willen, also um deinetwillen, so tun müssten, denn sie waren ja fest überzeugt, im wahren Christentum zu sein. Es war aber auch deshalb schlimmer, weil sie ja nun dein Vorbild vor Augen hatten und an dir sehen konnten, dass es auch anders gehen könnte, und es trotzdem nicht taten.

Herr, so stehst du vor jedem einzelnen von uns, einerseits wie einer, der uns zeigt, dass es auch anders geht, und dann bist du für uns wie ein Spiegel, in dem wir erkennen, wie wir sind: rechthaberisch, kleinlich, machtsüchtig, oft selbst in kleinsten Dingen; andererseits aber auch wie einer, der, wie wir an deinem Verhalten zu deinen Aposteln sehen können, eine unglaubliche Geduld hat und auch ihnen gegenüber, wie z.B. im Fall des Petrus, "das geknickte Rohr nicht zerbrochen und den glimmenden Docht nicht ausgelöscht" hat (Mt. 12,20). Den Petrus, der dich aus Angst vor persönlichen Konsequenzen verleumdet hat, hast du später sogar zum Hirten deiner Herde bestellt. Du hast also auch nach dem Versagen der Menschen noch an der Utopie festgehalten, die du mit ihnen verwirklichen wolltest, und hast dich auch nicht durch ihr Versagen und die schlechten Erfahrungen mit ihnen beirren lassen. Dafür möchte ich dir danken, Herr! Ich möchte dich aber auch bitten: Halte auch mich an deiner Hand! Lass dich durch die schlechten Erfahrungen mit mir nicht beirren! Gib mir immer wieder den Mut, trotz des auch in mir herrschenden Strebens nach Anerkennung, Macht und Größe an deine Liebe und dein Vertrauen zu mir zu glauben.

Denn die Freundschaft und das Leben mit dir ist letzten Endes die einzige Motivation, es nicht so zu machen, wie es sonst in unserer Welt und auch oft genug in unserer Kirche üblich ist, nämlich darum zu streiten, wer denn der größte sei. Nur die Freundschaft mit dir kann dazu führen, dass es unter uns Menschen nicht so ist wie unter den Königen und Mächtigen dieser Erde. Hilf mir, dass ich auch so wie du immer mehr sagen kann: "Ich aber bin unter den Menschen wie der, der bedient", auch wenn das oft Nachteile mit sich bringt und nicht leicht zu verkraften ist; auch wenn ich mir oft denke, wie viel vorteilhafter es wäre, mich auch nach Art der Großen der Welt zu verhalten und auf Kosten der Kleinen zu leben, und mich von diesen dann noch als Wohltäter betrachten lasse.

Lass mich aber auch die Hoffnung nicht aufgeben, dass dein Vorbild in Wort und Tat doch nicht eine unerfüllbare Utopie gewesen ist, sondern eine immer erneute Herausforderung, gerade heute, wo einerseits die Sehnsucht nach Geschwisterlichkeit unter den Menschen und speziell auch in unserer Kirche von Tag zu Tag größer wird, andererseits von Polarisierung und Rechthaberei, Fundamentalismus und Wichtigtuerei in weiten Kreisen der Menschheit und Kirche. Gib mir trotz all dem die Kraft, auch im Hinblick auf unsere Kirche an diese Utopie zu glauben und im Rahmen meiner Kräfte und Möglichkeiten mitzuwirken, dass sie immer mehr eine Darstellung dieses deines vorgelebten Vermächnisses wird. Bewahre mich davor, innerlich auszuziehen und mir meine eigene Kirche zurechtzumachen und dann zu meinen, dass ich viel besser sei als die anderen. Denn wenn du so gedacht hättest - und du hättest tatsächlich allen Grund dazu gehabt - dann hätten wir jetzt noch nicht einmal dein Vorbild und somit auch nicht diese unzerstörbare Hoffnung, dass es bei uns anders sein kann als bei den Großen und Mächtigen dieser Welt.

Und so bitte ich dich: Gib vielen in deiner Kirche, vor allem denen, die den Dienst der Leitung innehaben, den Mut, sich auf dein Vorbild einzulassen, sich nicht nur "Diener der Diener Christi" zu nennen, sondern es immer mehr auch zu sein. Gib ihnen den Mut, auch auf die Stimme der Kleinen zu hören, die ihnen zwar kein Ansehen unter den Königen und Mächtigen verschaffen können, die aber auch die Hoffnung nach Geschwisterlichkeit in sich haben und oft besser wissen als die Großen, wie man geschwisterlich lebt, weil sie es, da sie keine Macht haben, schon tun. Gib ihnen diese Demut des Herzens, dafür bei denen in die Schule zu gehen, denen du das Charisma eines geschwisterlichen Lebensstils geschenkt hast, damit ihr Auftreten und ihr Wort Ansehen und Kraft gewinnen, nicht zu ihrer eigenen Verherrlichung, sondern zu deiner Ehre, zum Ruhm deines geliebten Vaters, mit dem du in der Einheit des Hl. Geistes lebst und ganz anders herrschest als die Herrscher dieser Welt in alle Ewigkeit. Amen.

P. Ulrich Dobahn OCD, Rom

## CHRISTUS UND JOHANNES

(Das Bild Christus und Johannes, Bodensee, um 1320/30 Zu bestellen bei: ars liturgica Kunstverlag D-56653 Maria Laach, Tel: 02652-59381 Nr. 5636)

Eine Christus- und Johannesdarstellung. Zu Beginn des Mittelalters begann man diese Darstellungsweise. Es ist eine heraus gelöste Szene aus dem Abendmahlsgeschehen nach dem Johannesevangelium. Der Jünger, den Jesus liebte, wie es da heißt, der an der Seite Jesu ruhte.

Der Grund, warum man das so rausgelöst und gesondert dargestellt hat, hat etwas mit dem Gebet zu tun. Diese Christus- und Johannesdarstellungen wollten eine plastische Schule des inneren Betens sein. Was hier dargestellt ist, dasselbe hat Teresa von Avila mit den Worten ausgedrückt: Das Beten ist wie das Zusammensein mit einem Freund, mit dem ich oft und gern zusammenkomme, von dem ich weiß, dass er mich liebt.

Hier sind zwei Freunde beieinander.

Da ist tiefes Vertrauen.

Der Johannes weiß sich geborgen bei seinem großen Freund.

Sein Gesicht drückt eine tiefe Innerlichkeit und Gelöstheit aus. Augen und Mund sind geschlossen. Er muss nichts, und nicht viel reden. Hier gibt es kein Gebetspensum zu erbringen, hier ist einfach Beieinander sein.

Im Johannesevangelium taucht dieser Jünger, den Jesus liebte, oder diese Formulierung mehrmals auf, aber nie steht dabei, wer das ist. Dass es sich um Johannes handelt, das ist eine spätere Deutung, Ende des zweiten Jahrhunderts; und seitdem ist es halt der Johannes. In der jüngeren exegetischen Forschung gab es die Vermutung, dass es sich wohl eher um Andreas handeln müsste, den Bruder des Petrus, denn diese Formulierung "der Jünger, den Jesus liebte" will einfach sagen: Dieser Jünger, von dem wusste sich Jesus am tiefsten verstanden.

Heute spricht inzwischen alles dafür, dass der Jünger, den Jesus liebte, wie es da ist, überhaupt keiner der Jünger ist.

Die Johannesevangelisten - Johannesevangelium entstand von einer ganzen Autorengruppe um das Jahr 95 - Johannesevangelisten haben mit dieser Formulierung den Leser, den Zuhörer mit ins Evangelium hinein genommen.

Das bist du, wollten sie sagen.

Der, der Jesus versteht, das muss einer sein, der an seiner Seite ruht. So wie auf dem Bild, der mehr hört, als dass er redet. Wo das Vertrauen zählt, nicht die fromme Leistung.

Ich bin also hier dargestellt.

Das Bild kann dazu anregen, sich ein wenig einzufühlen in diese vertraute Freundschaft der beiden.

Dann kann ich das Bild aber ruhig auch zur Seite legen und mir vielleicht so ganz konkret auch vorstellen:

So sitze ich jetzt neben dir, Jesus, und du neben mir.

Beten das ist wie das Zusammensein mit einem Freund, mit dem wir oft gern zusammenkommen, weil wir wissen, dass er uns liebt.

## BILDMEDITATION: ERSCHAFFUNG DES MENSCHEN

(Erschaffung des Adam, Senkemail, Lioba Munz OSB, Best. Nr. 5241, Adresse wie oben)

Eine Emailarbeit von einer Benediktinerin. Was hier dargestellt ist, ergibt sich aus den Schriftzügen, die rechts und unten im Bild entlang laufen. Lateinisch in mittelalterlicher Abkürzung steht dort: Creavit Deus hominem ad imaginem suam, Gott schuf den Menschen nach seinem Bild. Zitat aus der ersten Seite der Bibel.

Dargestellt ist also der Mensch, der Adam und Gott sein Schöpfer.

Adam, das ist in der Bibel kein Eigennamen, Adam ist einfach die Vokabel für den Mensch oder genauer der Erdling, der aus adamah, aus dem Erdboden Geschaffene. Die alttestamentlichen Autoren wollten nicht etwas über einen ersten Menschen sagen, sondern mit dieser Erzählung bildhaft etwas über den Menschen überhaupt, als auch etwas über mich, ich bin hier im Bild.

Gott neigt sich hier dem Menschen zu ganz liebevoll. Er ist nicht nur väterlich, sondern gerade auch mit mütterlichen Zügen dargestellt. Ich denke, es ist der Schwester hier sehr schön gelungen, das Gottes und Menschenbild darzustellen wie Jesus es verkündete, wie Jesus von Gott sprach und Gott vorlebte und was Jesus uns Menschen sagte wer und wie wir vor Gott sind. Gott - nicht eine große Kraft, sondern ein personaler Gott, ein Gott, der von sich Ich sagen kann, zu dem ich Du sagen kann. Und der doch freilich vielmehr Person, viel größer Person ist als wir uns als Person erleben. Ein Gott, zu dem Jesus sagt, er ist wie ein Abba. Ja er redet ihn auch so an in allen seinen Gebeten bis hin zum Vater unser: Abba, lieber Vater. Ein Gott, der mir liebend zugewandt ist. Und der Mensch, die Botschaft Jesu auf den Punkt gebracht: Du bist Gottes geliebte Tochter, Gottes geliebter Sohn. Gott kennt dich und du bist was wert, unglaublich viel wert für Gott. Wie ein Vater, wie eine Mutter ihren Sohn, ihre Tochter liebt, so liebt dich Gott. So ist er stolz auf dich, so bist du ihm was wert. Warum sage ich Ihnen das? Wir wollen uns klarmachen, was inneres Beten ist. Es geht darum, dass ich mir Gott vergegenwärtige, aufmerke, aufmerksam werde darauf, dass der verborgen gegenwärtige Gott wirklich da ist. Und dass ich mich ihm dann zuwende, ihn anspreche, mit ihm in innerer Zweisamkeit zu leben versuche. Genauso hat Jesus gelebt. Woran liegt es, dass wir Menschen auch konkret gerade wir Christen immer wieder dazu neigen, eben doch mehr mit einem Satzglauben, wie Martin Buber sagte, zu leben; eben doch mehr über Gott nachzudenken, von Gott zu reden. Aber so richtig von innen heraus wirklich ehrlich sich Gott hinwenden, mit ihm leben? Warum fällt uns das, dem einen mehr dem einen weniger, so schwer oder warum lässt man's immer wieder bleiben. Einer der Gründe jedenfalls ist dann sicherlich das Bild, das wir von Gott haben, die Vorstellung die wir uns von ihm machen. Und durch die Menschheitsgeschichte geht nun einmal die Vorstellung, Gott sei ein Gott, der gut ist, mir zugewandt ist nur in dem Maße, je ich zu ihm gut bin. Wie ich alles schön erfülle, ihm alles recht mache, gute Leistungen bringe. Und ein Gott, der zugleich ein bedrohlicher, strafender Gott ist, wenn ich eben nicht alles richtig mache.

Eine Art Angst wohnt in uns Menschen vor Gott, mehr Furcht als Ehrfurcht. Werde ich, ich jedenfalls vor Gott überhaupt bestehen können, kann es wirklich sein, dass er

mich liebt, immer liebt; er mag die ganze Welt lieben, aber mich? Und instinktiv hält man sich lieber zurück. Lässt sich so ganz persönlich, von innen her mit Gott nicht ein.

Oder ein ähnlicher Grund. Man meint zu ahnen: Wenn ich mich tiefer mit Gott einlasse, dann hat das Folgen, die nicht unbedingt angenehm sind. Dann will er was von mir, was ich unter Umständen nicht will.

Er überfordert mich und wieder halte ich mich zurück, verrichte vielleicht mein Gebet, mache alles äußerlich schön fromm mit.

Oder, gerade der Gefahr sind wir heute sehr ausgesetzt: ich erkläre in meinem Herzen Gott halt zu der unpersonalen großen Kraft, zu einer alles umfassenden Energie.

Wenn ich ein solches Gottesbild hab, damit leb sich im gewissen Sinne leichter. Dann kann ich mich innerlich so hineinkuscheln in dieses große Ganze. Ein solcher Gott fordert mich nicht heraus. Es ist so ähnlich wie in zwischenmenschlichen Beziehungen: im gewissen Sinne lebt sich's alleine leichter. So sehr wir die anderen Menschen brauchen, aber solo ist auch nicht schlecht, da habe ich meine Ruhe.

Jesus hat eine Art Mensch zu sein, das Leben zu leben, vorgelebt, in der Gott eine ganz wichtige Rolle spielt. Aber nicht ein Gott zum Angsthaben, zum Fürchten, sondern ein Gott so wie hier auf dem Bild dargestellt, der sich mir zuwendet, in Liebe zuwendet, dem ich etwas wert bin, noch bevor ich Leistungen bringe. Der mir noch dann zugewandt ist, wenn ich Mist gebaut hab. Ein Gott, der mich natürlich herausfordert und mich doch nicht überfordert. Die Erfahrung jedenfalls lehrt mich, alle wirkliche Herausforderung Gottes bringt mich im Grunde immer ein Stück weiter. Das Bild lädt dazu ein, einmal darüber nachzudenken: Was habe ich für eine Vorstellung von Gott in meinem Herzen? Versuchen Sie sich nicht nur darüber Gedanken zu machen, sondern das Ganze auch einmal so im inneren Gebet zu vollziehen, indem Sie Gott ansprechen und ihm das alles sagen, was sie da für Vorstellungen von ihm haben, für Ängste vor ihm haben. Hin und wieder ist es ganz gut, dass man mit Gott einmal Klartext redet, so wie in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen auch. Das ist manchmal gut, dass wir uns ehrlich voneinander sagen, was wir füreinander empfinden, wo wir unsere Schwierigkeiten miteinander haben. So eine Aussprache kann vieles bereinigen und ein wichtiger Schritt sein, um wieder sich aufeinander einzulassen. Mit Gott ist es genauso. Echtes, ehrliches Beten braucht immer den Streit mit Gott. Die alttestamentlichen Beter werden gern Gottes Streiter genannt. Oder wenn Sie in die Psalmen kucken, die nehmen keinen Blatt vom Mund. Das sind keine Schreibtischgebete, die Psalmen, das sind freie aus dem Herzen gebetete Worte. Da ist dieses Ringen mit Gott: wer bist du, wer bin ich für dich!? Wo habe ich mit dir meine Schwierigkeiten?

Ich wünsche Ihnen, dass dann in diesem Gespräch Gott, der Abba Gott Jesu, das letzte Wort hat.

# 1. Abendmeditation „Ankommen“

im Meditationsraum: Klangschale gefüllt mit Handy, Terminkalender, Zeitung, Stapel Briefe, Buch, Familienfoto auf einem Tuch

Geschichte vorlesen oder erzählen:

*Eine Himalaya-Expedition war unterwegs nach Norden.*

*Nachdem die Gruppe den ersten großen Pass überschritten und eine kurze Rast gemacht hatte,*

*rief der Expeditionsleiter wieder zum Aufbruch.*

*Dem leisteten aber die indischen Träger nicht Folge.*

*Als ob sie nichts gehört hätten, blieben sie weiter auf ihren Planen hocken, die Augen am Boden, und schwiegen.*

*Als der Europäer weiter in sie drang, schauten ihn einige Augenpaare verwundert an.*

*Schließlich sagte einer: "Wir können nicht weitergehen, wir müssen warten, bis unsere Seelen nachgekommen sind!"*

Aus: Eugen Rucker, Symbolgeschichten: „Warten, bis die Seele nachgekommen ist“

Auch Sie haben sich auf eine Art Expedition begeben und sind dazu nach Birkenwerder in dieses Exerzitienhaus gekommen.

Körperlich angekommen sind Sie schon. Vielleicht haben Sie auch schon Ihren Koffer ausgepackt.

Ihre Seele, Ihr Innerstes jedoch ist vermutlich noch dort, wo Sie hergekommen sind.

Auf diesem Tisch steht eine unscheinbare Schale, die mit Dingen gefüllt ist, die Ihnen aus Ihrem Alltag nur zu bekannt sind oder die Sie extra hierher mitgebracht haben:

der Terminkalender, das Handy, eine Zeitung, ein Buch, ein Stapel unerledigte Post, ein Familienfoto.

Wenn ich versuche, die Schale zum Klingen zu bringen, dann hört sich das so an:

*Schale zum Klingen bringen:* Die Schale kann nicht klingen, weil sie „besetzt“ ist.

Vermutlich fühlen Sie sich so ähnlich.

Um mit dem Herzen und der Seele ankommen zu können, sollten Sie das, was Sie im Moment noch beschäftigt, aus Ihrem Kopf und Ihrem Herzen sanft aber energisch für diese Exerzientage verbannen.

*(bei jedem Punkt wird der entsprechende Gegenstand aus der Schale genommen und in eine Schachtel bzw. unter das Tuch gelegt):*

- Die **Termine**, die wir noch vor uns haben, oder die wir verpasst haben.
- Die **Anrufer**, für die wir sonst Tag und Nacht erreichbar sind.
- Die **unerledigten Briefe**, die wir in diesen Tagen beantworten wollten.
- Das **Buch**, das wir unbedingt lesen müssen oder wollen.
- Die **Schreckensmeldungen**, die uns über die Medien rund um die Uhr erreichen und mit Sorge und Ängsten füllen.
- Die Sorgen um die **Menschen**, für die wir Verantwortung übernommen haben.

Hören Sie, wie die Schale nun klingt:

*Schale zum Klingen bringen; sie klingt schön, hell und lange nach (hinhören)*

*Nachdem die Schale verstummt ist:*

Gott hat die Sehnsucht, dass Sie sich ehrlich vor sich selbst auf diese Exerzitien einlassen. Dann wird auch Ihr Innerstes schön und hell klingen.

*Schale wieder zum Klingen bringen (hinhören)*

**STILLE** (Jeder kann so lange bleiben, wie er will.)

## 4. Abendmeditation „Gehen“

*im Meditationsraum: in der Mitte eines Tuches die Klangschale;*

*unter dem Tuch: Terminkalender, Handy, Zeitung, Stapel Briefe, Buch, Familienfoto sowie 6 Teelichter.*

*in der Kirche: dito auf den Altarstufen, wenn die Meditation während des Abschlussgottesdienstes stattfindet*

*Schale klingen lassen (bis zu Ende zuhören)*

Du, guter Gott, hast uns in den letzten Tagen zu einer klingenden Schale gemacht.

Du hast uns an die Hand genommen und in die Weite geführt.

Zaghafte haben wir es gewagt, Dich beim Namen zu nennen und „Du“ zu Dir zu sagen.

Nun steht die Rückkehr in unseren Alltag an.

*Die einzelnen Objekte nacheinander unter dem Tuch hervorholen und neben die Schale auf den Tisch bzw. auf das Tuch legen*

- *(Terminkalender)* **Termine** werden uns mit Menschen zusammenbringen, es werden Probleme zu besprechen und Lösungen zu erarbeiten sein.
- *(Handy, Briefe)* Unsere **Gesprächspartner** rechnen mit unserer **Erreichbarkeit** und die, die uns geschrieben haben, mit unserer **Antwort**.
- *(Buch)* Das **Buch** möchte oder sollte ich **lesen**.
- *(Zeitung)* Die **Nachrichten der Welt** müssen mich erreichen, damit ich **mitdenken** und, wenn nötig, **handeln** kann.
- *(Familienphoto)* **Menschen**, die uns nahestehen, warten zu Hause auf uns oder rechnen damit, dass wir uns **bei ihnen melden** und uns **Zeit für sie** nehmen.

**Mit Dir, guter Gott, wird uns all' das gelingen.**

*Auf alle Objekte ein angezündetes Teelicht stellen.*

**Mit Dir können wir in unserem Alltag eine klingende Schale bleiben.**

*Schale zum Klingen bringen.*

**STILLE**

## Inhalt:

Wortmeditation: "Das Reich Gottes" .....	2
Wortmeditation: "Das Reich Gottes" .....	2
Segensmeditation:.....	3
CHRISTILICHE MEDITATIONSMÖGLICHKEITEN.....	4
Gebetsmeditationen und Anbetungsmeditationen. ....	4
Wiederholungsgebet .....	4
Biblische Meditation.....	4
Christusmeditation .....	5
Symbolmeditation.....	5
Phantasiemeditation.....	5
Identifikationsmeditation .....	5
Begegnungsmeditation .....	6
Lebensmeditation und Existenzmeditation .....	6
Atemmeditation .....	6
Leibmeditation.....	6
Meditieren im Tun .....	7
Kunst: Bild-, Wort- und Musikmeditationen .....	7
Meditation der offenen Hände .....	8
Wahrnehmungsübungen zum Stillwerden.....	9
Im Sitzen.....	9
Im Liegen.....	9
Im Stehen.....	9
Atemgebet.....	10
Meditation als Tagesrückblick.....	11
Verschiedene Stilleübungen: .....	12
Versuchen Sie heute eine Phantasiereise: .....	14
Gottes Name Meditation - Jahwe - ich bin da! .....	15
"Bei euch soll es nicht sein!" .....	16
Meditation zur Utopie Jesu von einer geschwisterlichen Kirche.....	16
CHRISTUS UND JOHANNES.....	19
BILDMEDITATION: ERSCHAFFUNG DES MENSCHEN.....	20
1. Abendmeditation „Ankommen“ .....	22
4. Abendmeditation „Gehen“ .....	23

Die Meditationen wurden dankenswerter weise von Pater Bruno vom Karmeliterkloster St. Theresia, München - Neuhauhen zu Verfügung gestellt. Mai 2k4, (z) by mansti