

Meditationsimpuls „Stille Gemeinschaft“ von John Main

In unserer Gemeinschaft versuchen wir, soweit wie möglich, an der Tradition christlicher Meditation teilzuhaben. In dieser Gemeinschaft sind wir der Überzeugung, dass aller geistige Reichtum des Neuen Testaments, der ganze Reichtum von Christi Verkündigung, jedem zugänglich ist, wenn er sich in die Erfahrung davon begeben kann. Wenn man unvoreingenommen in das Neue Testament sieht, dann wird man erkennen, dass das Hauptanliegen des Evangeliums die Verkündigung von der Fülle des Seins und der Fülle des Lebens ist. Und die Fülle des Lebens, um die es hier geht, wird dann erfahren, wenn man aus den Tiefen seines Wesens lebt. Diese Überzeugung, die man im Neuen Testament findet, erwuchs aus der Erfahrung von Menschen, die verkündet haben, dass wir alle eingeladen sind, unser Leben aus der Kraft Gottes und seiner Liebe zu leben. In das Königreich Gottes eingehen bedeutet, unser Leben aus dieser Kraft zu leben und es dadurch verwandeln zu lassen.

Aus der Tradition des monastischen Gebets wissen wir, dass diese Kraft von uns allen entdeckt werden kann, wenn wir uns verpflichten, aus der *Tiefe* zu leben, und wenn wir uns mit aller Ernsthaftigkeit dazu verpflichten. In der Sprache des Neuen Testaments wird diese Verpflichtung beschrieben als »Wurzeln und Begründet sein in Christus«. In moderner Sprache können wir es als die völlige, uneingeschränkte Annahme der Aufforderung zu *sein* beschreiben. Das Neue Testament benutzt auch das Wort »Reife«. Dazu sind wir aufgerufen. Als reife Menschen sollen wir alle Herausforderungen und Verantwortungen des Lebens annehmen, und das führt uns zur »Fülle des Seins«. Wenn man im Neuen Testament liest, dann wird es vollkommen klar, dass die Forderung an uns Christen ein Aufruf zu »Wachstum«, zu »Tiefe« ist. Und ebenso klar wird, dass Tiefe und Reife »in Christus« stattfinden. Hier kommen wir zum Kern des christlichen Mysteriums. »Ein Christ sein« heisst: eins sein mit Christus. Anders ausgedrückt bedeutet es: Ein Christ zu sein, heisst, aus den Quellen des Einsseins mit Christus zu leben. Und darum geht es beim Christus-Gebet.

Dieses Einssein schärft unsere Wahrnehmung. Wir müssen uns ganz klar sein, worum es geht, oder wir laufen Gefahr, das Wesentliche des Christentums zu verfehlen. Jesu Aufforderung lautet, eins zu sein mit ihm, damit wir durch ihn eins werden können mit dem Vater. Wir müssen also immer versuchen, daran zu denken und im Sinn zu haben, das Wesentliche des Christus-Gebets ist kein Dialog, sondern das Vereinen, die Einheit. Ich glaube, die meisten von uns erkennen dies in ihrem innersten Herzen. Wir wissen aus Erfahrung, wenn wir das Gebet als Dialog ansehen, einen Dialog mit Gott, dann endet das häufig in einem Monolog.

Die Tradition, der wir als Benediktinermönche folgen, ruft uns auf zum Verständnis und zur Erfahrung des Gebets als stille Gemeinschaft in unserem eigenen Herzen. Vereinigung bringt uns zur Gemeinschaft, zum Einssein, das wir in uns selbst finden, das uns aber zum Einssein mit Gott und zum Einssein mit allem führt. Es ist eine Gemeinschaft, die unbeschreiblich bereichernd ist, weil sie uns von uns selbst fortführt, über uns hinaus, in die Vereinigung mit allen, mit dem All, mit Gott. Vereinigung, Einheit, Gemeinschaft - sie sind das dreifaltige Wachstum eines Christen. Beim Gebet machen wir die Erfahrung, dass wir in volle Vereinigung kommen mit der Kraft, die das All erschaffen hat. Das Christentum verkündet der Welt, dass diese Kraft Liebe ist und der Quellgrund, der jedem von uns die schöpferische Kraft gibt, der Mensch zu werden, der wir sein sollten - ein Mensch, der in der Liebe wurzelt und begründet ist.

Unsere Tradition erzählt uns das alles, aber sie erzählt uns noch mehr. Sie sagt uns auch, dass das nicht nur Poesie ist. Unsere Übung in der Meditation sagt uns, dass es eine *Erfahrung* ist, zu der jeder von uns aufgefordert ist. Der Weg, der dorthin führt, ist der Weg der Einfachheit und Treue. Unsere Tradition lehrt uns, dass wir lernen müssen, zur Ruhe zu kommen, still zu sein, um in dieses Geheimnis einzudringen. Meditation heisst, eingehen in tiefe Ruhe. Meditieren heisst, aus der Mitte unseres Wesens zu leben. Diese verborgene Mitte finden wir, wenn wir

entschlossen sind, nicht seicht zu sein, uns nicht damit zufrieden zu geben, an der Oberfläche zu bleiben, sondern aus den Tiefen unseres Seins zu leben. Darauf müssen wir setzen, weil tief innen in unserem Wesen die Vereinigung mit Christus beständig stattfindet. Der Weg, dem wir folgen müssen, ist ein Weg von fast unbeschreiblicher Einfachheit; und dies bedeutet wahrscheinlich einen guten Teil der Schwierigkeiten für uns Männer und Frauen des 21. Jahrhunderts. In diese Einfachheit zu gelangen, erfordert Mut. Beim Meditieren muss jeder von uns lernen, ganz einfach zu werden, sehr still; wir müssen lernen, unser Wort zu sagen.

Wenn wir meditieren, müssen wir uns als erstes nach dem Niedersetzen ein bisschen Zeit nehmen, richtig bequem zu sitzen, denn während des Meditierens müssen wir so ruhig wie möglich sein. Schliesst eure Augen und dann fangt an, euer Wort zu sagen. Das Wort, das ich empfehle, heisst *Maranatha*, das Wort kommt aus dem Aramäischen, der Sprache Jesu, es heisst »komm Herr« und ist ein altes Christus-Gebet. Die Kunst des Meditierens, und was wir beim Meditieren lernen müssen, ist, das Wort von Anfang bis Ende der Meditation zu sagen, es ohne Anstrengung, friedlich und klar zu sagen: »Maranatha«, vier Silben - Ma-ra-na-tha. Dieses Hersagen des Wortes während einer Reihe von Wochen und Monaten bringt euch stufenweise zur Tiefe, zur Stille.

Wenn ihr nun beginnt, dann müsst ihr daran glauben. Ihr müsst lernen, es als einen Teil der Tradition zu akzeptieren. Ihr müsst euch gewissenhaft daran halten, müsst versuchen, euren Lebensumständen entsprechend jeden Morgen und Abend zu meditieren. Wie ich gesagt habe, Meditation ist eine Bindung an die Tiefe, ein Sich-abwenden von flachem, oberflächlichem Zugang zum Leben und Lebensverständnis. Nach meiner Meinung ist der geringste Zeitaufwand, der erforderlich ist, wenn man ernsthaft lernen will zu meditieren, die halbe Stunde am Morgen und noch einmal eine halbe Stunde am Abend, und das jeden Tag. Während der halben Stunde morgens und abends folgt der gleichen Routine. Aber es ist niemals dieselbe. Wähle einen ruhigen Platz, sitze bequem. Die einzige wichtige Regel für deine Haltung ist ein aufrechtes Rückgrat. Du kannst entweder auf dem Boden sitzen, auf einem Kissen, oder auf einem Stuhl, wie es angenehmer ist für dich. Dann, wenn alle deine Muskeln entspannt sind, auch die Muskeln in deinem Gesicht, fang an, das Wort herauszusagen, behutsam, friedlich, klar und ohne Unterbrechung. Wenn du geduldig und gewissenhaft bist - und Meditation wird dich lehren, beides zu sein -, dann wird dich die Meditation in tiefe und tiefere Bereiche der Stille bringen. Und in der Stille werden wir in das Mysterium geführt, das Geheimnis der ewigen Ruhe Gottes. Das meint Paulus, wenn er an die Epheser schreibt und den Menschen von Ephesus, die nicht so verschieden waren von uns, sagt, was die Verheissung des christlichen Lebens ist:

Diese Friedensbotschaft hat Christus allen verkündet; euch, die ihr fern wart, und ebenso denen, die nahe waren. Durch ihn nämlich haben wir beide in einem Geist den Zugang zum Vater.

(Ephes.2:17-18)

Darum geht es in der Meditation - um den Zugang zum Vater in einem Geist, dem Geist, der in deinem und meinem Herzen wohnt, der Geist, der Geist Gottes ist. Christliche Meditation ist einfach Offensein für diesen Geist in der Tiefe unseres Wesens, in aller Schlichtheit, Demut und Liebe.