

Kontemplative Meditation – Was ist das

Ewald Reinhart

Was ist eine kontemplative Meditation in der Stille im Vergleich zu anderen christlichen Meditationsformen über etwas, also z.B. über die geweihte Hostie, über einen Text, ein Bild etc.? Der wohl wesentlichste Unterschied ist, dass diese kontemplative Meditation in der Stille und im Schweigen, ohne Worte - weder ausgesprochen noch in Gedanken - geschieht und das Denken sogar „vergessen“ wird. Es ist eine Meditation in wacher Aufmerksamkeit. Wille, Denken und Gefühle kommen zur Ruhe, und Körper, Geist und Seele werden als das empfunden, was sie sind, als Ganzheit. Auf diesem Weg geht es nicht darum, etwas zu machen, sondern vielmehr darum, sich zu öffnen für etwas, was immer schon im Menschen präsent ist. Es ist ein geschehen lassen, ein berührt werden von Gott.

Ein Spruch der Mönche des Kartäuserordens lautet: „Das ist die Stille, in der wir den Herrn ein Wort in uns selbst sprechen lassen, das er selbst ist.“ Im Neuen Testament (Joh 15) finden wir die Sätze: „Ihr seid in mir und ich bin in euch“ und „bleibt in mir und ich bleibe in euch“. Und im 2. Korintherbrief (13.5): „Erfahrt ihr nicht an euch selbst, dass Jesus Christus in euch ist?“ Dieser Erfahrungsweg des Göttlichen im Menschen hat eine sehr lange Tradition, von den Wüstenvätern in den ersten Jahrhunderten über Mystiker vom Spätmittelalter an, wie Theresa von Avila, Johannes vom Kreuz, Meister Eckhart, bis zu einer gewissen Renaissance in unserer Zeit. Vielleicht stimmt sogar - angesichts der abnehmenden Anzahl der Gottesdienstteilnehmer und der aktuellen Diskussionen über die Zukunft der Kirche - die Vorhersage von Karl Rahner, einem herausragenden Theologen des 20. Jahrhunderts: „Der Fromme von morgen wird ein Mystiker sein, einer, der etwas „erfahren“ hat, oder er wird nicht mehr sein.“ Von Meister Eckhart stammt das Zitat: „Du brauchst Gott weder hier noch dort zu suchen; er ist nicht ferner als vor der Tür deines Herzens. Dort steht er und harret und wartet, wen er bereitfinde, der ihm auftue und ihn einlasse. (...) Es ist ein Augenblick, das Auftun und das Eingießen. Man könnte verkürzt sagen, dass wir in unserer Meditation das „Auftun“ üben.

Diese Übung in unserer Zeit ist ein Weg für Menschen, die eine Sehnsucht nach spiritueller Erfahrung verspüren (vgl. das Zitat von Karl Rahner) und auf der Suche sind nach Gott, dem Sinn des Lebens, nach Heil, innerem Frieden oder auch nur nach Gesundheit und mehr Lebensqualität. Es ist ein Weg zu sich selbst, zur eigenen Wesenheit.

Durch regelmäßiges Üben bewirkt diese kontemplative Meditation einen Prozess der inneren Wandlung. Die Menschen fühlen sich ausgeglichener; sie empfinden innere Stabilität, Ruhe und Gelassenheit, ohne jedoch gleichgültig zu werden. Eine reifere Persönlichkeit wird offenbar. Emotionen, wie natürliche Angst und Traurigkeit, verschwinden dabei nicht und man sollte sie auch nicht verdrängen. Aber man wird diese loslassen können und davon nicht mehr besetzt sein.

Aus spiritueller Sicht erfährt man die Einheit aller Dinge und unser Verbundensein mit allen Menschen, mit allen Wesen und mit der ganzen Schöpfung. In körperlicher Hinsicht wirkt die Kontemplation heilend und ist ein wirksames Mittel gegen Stress. Die tiefe Ruhe macht etwas mit uns, denn „in der Ruhe liegt die Kraft“. Die Gehirnwellen, die man mittels EEG messen kann, kommen in Kohärenz und verstärken sich hin zum länger welligen Bereich und

über das autonome Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus) kommen auch die anregenden und die beruhigenden Kräfte im Körper ins harmonische Gleichgewicht und wir können diesen Zustand dann auch im Alltag als Gelassenheit erleben.

Die Übung ist einfach, aber nicht leicht. Man kann sie nicht durch theoretische Betrachtungen und Diskussionen erlernen. Wie man einen Tee selbst trinken muss, um genau zu wissen wie er schmeckt, muss man selbst üben, um die Wirkung dieser Kontemplation zu erfahren. Daher ist eine Begleitung, zumindest am Anfang, sehr hilfreich. Auch kommt man auf dem Weg erfahrungsgemäß weiter, wenn man täglich etwa eine halbe Stunde übt.

Abschließend sei noch bemerkt, dass das „Jesusgebet“ der orthodoxen Christen eine vergleichbare Meditationsform ist; im weiteren Sinne vergleichbar sind auch Meditationsformen des Ostens, wie Yoga oder Zen, mit ihrem ganz anderen religiösen Hintergrund.