

## **Der Weg der Kontemplation**

### **Gebet**

Immerfort empfangen mich aus deiner Hand.  
Das ist meine Wahrheit und meine Freude.  
Immerfort blickt mich dein Auge an.  
Und ich lebe aus deinem Blick,  
Du, mein Schöpfer und mein Heil.  
Lehre mich, in der Stille deiner Gegenwart  
das Geheimnis zu verstehen, das ich bin  
und das ich bin durch dich  
und von dir und für dich.

*Romano Guardini*

### **Einfach sein**

Zunächst möchte ich erwähnen, dass Kontemplation etwas sehr einfaches ist. Es bedarf keiner besonderen Voraussetzungen, man muss dafür nicht besonders viel wissen, man braucht weder spezielle Lebenserfahrungen noch Leistungsnachweise, auch keine besondere gesundheitliche Verfassung oder sonst irgendetwas. Das einzige, was vielleicht Voraussetzung sein könnte, ist eine gewisse Sehnsucht oder ein gewisses Interesse.

In der Kontemplation geht es um das einfache stille Dasein. Jetzt und hier in dieser Gegenwart. Um nichts anderes. Wir können auch sagen, wir verweilen still in der Gegenwart Gottes oder in der Gegenwart Jesu Christi. Dann „spiegeln“ wir diese Stille, der wir uns hingeben, in den größeren Zusammenhang unseres Glaubens ein. Aber nicht einmal das ist nötig. Auch wer keinen Glauben hat, oder meint keinen zu haben, oder nicht ausreichend zu haben, kann mit dem einfachen Dasein in der Stille beginnen.

Im allgemeinen Sprachgebrauch werden „Kontemplation“ und „christliche Meditation“ synonym verwendet. Für beides ist die Stille ohne Betrachtung eines „Gegenstandes“ die Grundlage.

### **Wie man anfangen kann**

Am besten sucht man sich einen Ort, an dem man sich wohl fühlt, an dem man gut und ungestört für eine gewisse Zeit sein kann. Wer nicht allein im Haus ist, kann anderen Bescheid sagen, dass man sich für eine halbe Stunde oder länger ungestört zurückziehen möchte. Es geht nicht darum, dass die anderen in dieser Zeit besonders still sein müssen, sondern mehr darum, dass ich, der sich jetzt in die Stille begibt, auf nichts reagieren muss.

Habe ich mir diesen Ort gewählt, ein Zimmer, eine Ecke, so lasse ich mich dort nieder. Das kann auf einem Meditationskissen oder auf einem Meditationsbänkchen am Boden sein, das

kann auf einem Stuhl sein. Das wichtigste ist, dass wir bequem und aufrecht sitzen. Es geht nicht darum, die Beine möglichst ineinander zu verschränken, sondern darum möglichst lange ohne Schmerzen, ohne vermeidbare körperliche Ablenkungen einfach da sein zu können. Dazu kann der Kontakt zum Boden hilfreich sein. Deshalb empfehle ich, wer kann, eher am Boden zu sitzen, mithilfe eines Kissens oder Meditationsbänkchens. Die Knie sollten dabei den Boden berühren.

Wem es nicht möglich ist am Boden zu sitzen, dem empfehle ich auf einem Stuhl zu sitzen. Das ist auch sehr gut. Am besten, man probiert mehrere Stühle aus, und setzt sich zunächst auf die Vorderkante des Stuhles. Die Beine und Füße sollten parallel sein und beim Entspannen nicht zur Seite fallen. Man kann zu Beginn ein wenig mit dem Oberkörper hin und her pendeln, seitlich, vorwärts und rückwärts um seine Mitte zu finden. Der Kopf ist gerade und aufrecht. Wir sitzen nach Möglichkeit ohne uns anzustrengen von selbst in einer geraden und aufrechten Position. Die Hände ruhen im Schoß, sie können zu einer Schale geformt sein oder zum Beten gefaltet.

In der Stille zu verweilen kann sehr entspannend sein, muss es aber nicht. Es ist in dem Sinne keine Entspannungsübung. Wenn wir also anfangs merken, dass uns das Sitzen in dieser Haltung ein wenig oder auch mal mehr anstrengt, so darf das sein. Es ist vollkommen in Ordnung so.

### **Die innere Haltung**

Haben wir unsere rechte Körperhaltung gefunden, so kommen wir nun zur inneren Haltung. Zu Beginn der Stille kann es sehr förderlich sein, zunächst einmal den Körper mit innerer Aufmerksamkeit zu „durchwandern“, am Boden beginnend.

Ich nehme wahr, wie meine Füße den Boden berühren. Ich verweile einen Moment in diesen Bodenberührungsstellen. Habe ich mich auf diese Weise ein wenig im Boden verwurzelt, so wandere ich gedanklich mit meiner Aufmerksamkeit durch die Beine weiter zu den Knien. Vielleicht sind auch diese im Kontakt mit dem Boden.

Ich wandere weiter zu den Gesäßknochen. Auch hier kann ich einen Moment verweilen, mein Körpergewicht spüren, das Gesäß auf der Sitzunterlage.

Ich spüre nun alles zusammen, was mich trägt und hält. So bin ich verbunden mit der Erde und dem Boden. In gewisser Weise sitze ich fest und unerschütterlich.

Dann wandere ich mit meiner Aufmerksamkeit die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel aufwärts, bis hin zum obersten Scheitelpunkt. Je höher ich mit meiner Aufmerksamkeit den Körper entlanggehe, desto eher bin ich frei, leicht und beweglich, sozusagen in den Himmel ragend, während ich unten mit Füßen, Beinen und Gesäß fest und erdverbunden bin. Dem spüre ich als Ganzes einige Momente nach.

Dieser gesamte Vorgang der Körperwahrnehmung kann je nach Intensität einige Minuten bis zu 20 Minuten in Anspruch nehmen.

Da es sich bereits hierbei um innere Aufmerksamkeit, um Wahrnehmung und Loslassen von Gedanken handelt, sind wir schon ganz in der Meditation. Schon jetzt ist keine Zeit verloren gegangen, sondern der Gegenwart geschenkt.

### **Es atmet mich**

Um in der stillen Gegenwart verweilen zu können richten wir nun unsere Aufmerksamkeit auf den Atem. Ich gehe im folgenden den Atemweg sozusagen einmal durch, wohl wissend, dass es hierbei körperliche Stellen gibt, die man eigentlich nicht spüren kann. Das macht nichts, es geht vielmehr um die Achtsamkeit, als darum, etwas tatsächlich zu spüren.

Ich beginne bei der Nase. Ich spüre, wie die Atemluft ein und ausströmt. Die Luft die ich einatme ist etwas kühler, als die Luft, die ich ausatme. Ich spüre den Luftzug an der Oberlippe und an der Naseninnenseite. Nun folge ich in der Vorstellung dem Atemzug nach innen durch die Nasennebenhöhlen, auch wenn ich sie nicht wirklich spüren kann, weiter durch die Öffnung in den Rachenraum, durch die Luftröhre in den Kehlkopf... wie gesagt es macht nichts, wenn ich nichts wirklich merke, ... und spüre in meinen Lungen hinein. Ich merke das leichte Heben und Senken der Lungenspitzen, das Weiten und Entspannen des Brustraumes, das Heben und Senken des Zwerchfells.

Es spielt überhaupt keine Rolle, ob mein Atem tief und langsam ist oder flach und schnell. Wenn ich meinen Atem wahrnehme, so wie er ist, ohne ihn in irgendeiner Weise beeinflussen zu wollen, dann mache ich alles wunderbar richtig. So wie es ist, darf es sein. Und so ist es richtig in diesem Moment. In Wirklichkeit gibt es weder richtig noch falsch, sondern nur Wahrnehmung.

Nun kann ich dem Atem meine Wahrnehmung schenken: ich atme, oder vielleicht besser gesagt: es atmet mich.

Im Grunde würde es genügen, diese Übung in dieser Einfachheit und Klarheit beizubehalten. Ich bin da. Es atmet mich. Ich bin da und Gott, Christus ist da. Ich in dir und du in mir. Das genügt. Mehr braucht es nicht. Nichts leisten, nichts wollen, nichts müssen. Hier bin ich. Ich atme, es atmet mich, er atmet in mir.

Wenn ich in dieser Weise in der Stille und in mir und in Gott, in Christus angekommen bin, so kann ich in dieser Form der Stille einfach verweilen. Die Zeit spielt dann keine Rolle mehr.

Insofern kann es hilfreich sein, sich hierfür eine Zeit zu setzen, indem ich mir im vornherein vornehme, zum Beispiel 20 Minuten Stille zuhalten. Ich beginne mit der Körperwahrnehmung und gehe über zur Atemwahrnehmung und bleibe dann in dieser Stille.

Die Wahrnehmung des Atems sollte immer bleiben. Sie hilft uns in der Gegenwart zu verweilen und nicht in Gedanken abzudriften.

## **Die Hände beten lassen**

Nehmen ich das innere Strömen des Atemflusses wahr, so kann ich ein wenig darauf achten, ob etwas von dem Atemfluss auch in den Händen ankommt. Die Hände ruhen im Schoß oder auf einem Kissen etwas unterhalb des Bauchnabels, sie sind wie zum Gebet gefaltet oder aufeinandergelegt, so dass sich die Handinnenflächen „anschauen“. Es schließt sich auf diese Weise ein energetischer Kreis. Auch die Form einer Schale ist gut möglich, wobei sich die Daumenenden sanft berühren.

Die „betenden“ bzw. „meditierenden“ Hände können neben dem Bodenkontakt für eine weitere körperliche Verankerung sorgen. Auch wenn sich alle Gedanken kreisen, die Hände können die Stille bergen, in ihnen können wir Ruhe finden, selbst wenn sich sonst zeitweise alles „drehen“ mag. Es tut gut, einen Teil seiner Wachheit in den Händen zu bewahren. Sie beten bzw. meditieren bereits auf ihre Weise und können uns in die Stille weiter hineinnehmen.

In dieser selbstvergessenen Wahrnehmung von Bodenkontakt, Atem und Händen kann bereits alle Erfüllung enthalten sein.

## **Ein paar Worte zum Umgang mit Gedanken**

Die Gedanken kommen und gehen. Da können wir nichts machen. Wir können sie nicht wegnehmen oder beiseiteschieben, wir können nicht befehlen, dass sie nicht da sein sollen. Die Gedanken können nichts dafür, dass es sie gibt und wir können auch nichts dafür, dass sie da sind.

Manche Gedanken sind eher belanglos, andere erscheinen uns von solcher immensen Wichtigkeit, dass wir sie partout nicht loslassen können. Für diese letzteren könnte es eventuell hilfreich sein, ein Notizbuch neben sich zu haben und sie kurz, aber wirklich nur kurz, mit ganz wenigen Stichworten gegen das Vergessen aufzuschreiben, damit wir sie dann besser loslassen können. In der Regel stellen wir hinterher fest, dass sie uns bedeutender vorkamen, als sie es wirklich waren.

Die Gedanken, dürfen also da sein. Aber wir können uns, wenn wir es merken, klarmachen, dass wir nicht diese Gedanken sind. Das gleiche gilt für alle Gefühle, die mit diesen Gedanken verbunden sein können. Ich habe Gedanken, aber ich bin nicht die Gedanken. Ich habe Sorge, aber ich bin nicht die Sorge. Ich spüre Traurigkeit, aber ich bin sie nicht.

Hinter Gedanken, die sich stereotyp immer wieder melden, verbirgt sich häufig ein Gefühl. Es könnte in dem Fall hilfreich sein, dieses Gefühl aufzuspüren. Es geht darum, das Gefühl einmal anzuschauen und zu lernen es anzunehmen. Aber ich verharre nicht lange bei dem Gefühl, sondern kehre zurück zu meiner Wahrnehmung. Ich kann mich, ohne Antworten zu suchen, ab und zu fragen: Wer nimmt dieses Gefühl wahr? Wer nimmt diese Gedanken wahr?

In der Stille beschäftigen wir uns nicht mit unseren Gefühlen und nicht mit unseren Gedanken, auch wenn sie uns noch so wichtig erscheinen. Die Zugkraft der Gedanken ist manchmal enorm und wenn wir ehrlich sind, haben wir bisweilen wenig Macht über sie. Und dennoch müssen wir uns bemühen immer wieder neu in die Wahrnehmung zurückzukehren.

Franz von Sales, der im 17. Jahrhundert Bischof von Genf war, als sehr sanftmütig galt und von vielen um Rat gefragt wurde, schrieb folgendes:

„Wenn dein Herz wandert oder leidet, so bringe es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart deines Herrn. Und wenn du dein Leben lang nichts anderes getan hast, als dein Herz, nachdem es fortgelaufen war, wieder in die Gegenwart deines Herrn zu versetzen, obwohl es, nachdem du es zurückgeholt hattest, immer wieder fortgelaufen war, hast du dein Leben wohl erfüllt.“

Diese für mich tröstliche Weisheit von Franz von Sales mag auch Ihnen, liebe Leserinnen, lieber Leser, ein gewisser Trost sein. Selbst Martin Luther stellte fest, dass, wenn er das Vater Unser bloß einmal gebetet hat, schon 100 Nebengedanken an sich beobachten konnte, wenn er aufmerksam und aufrichtig sich selbst gegenüber war. Wir sind also nicht in der Lage uns selbst von Gedanken vollständig befreien zu können. Wenn wir es für eine gewisse Zeit doch sind, so befinden wir uns schon im Bereich der geschenkten Gnade.

Insgesamt möchte ich sagen, dass es natürlich ein Balanceakt ist, zwischen einer entspannten inneren Haltung, die einfach nur da ist und geschehen lassen kann und auf der anderen Seite ein Stück aufzupassen, wo wir mit unserer Aufmerksamkeit gerade sind und ggf. ein wanderndes Herz zurückzuholen. Es kann sehr hilfreich sein all diese Dinge mit einem geistlichen Begleiter zu besprechen, der uns gegebenenfalls in die eine oder andere Richtung korrigieren kann.

### **Den Atem mit einem Wort oder Namen verbinden**

Wir können den Atem mit einem Wort verbinden. Es hilft uns in der Gegenwart zu bleiben, indem dieses Wort selbst in uns Gegenwart wird. Es kann ein Wort aus der christlichen Tradition sein, wie zum Beispiel „Schalom“ oder „Amen“. Es sind beides klangvolle und in gewisser Weise schöne Worte. In dieser Weise innerlich gesprochen oder klingende Worte erreichen die Tiefe unseres Daseins. Deshalb sollten Sie eher kurz und „positiv“ sein. Es könnte auch ein kurzer Satz wie: „Der Herr ist mein Hirte“ sein. Oder „Du in mir, ich in dir“. Oder auch einfach nur „Du“. Es geht hierbei nicht darum, über diese Worte nachzudenken, sie zu analysieren oder eine gedankliche Assoziationskette zu bilden, sondern mehr darum sie unhinterfragt, ungehindert und ungetrübt in unserem Herzengrund zu bewegen. So werden wir letztlich eins mit ihnen. Im Johannesevangelium heißt es: „Das Wort ward Fleisch.“ Man kann hierbei von einem christlichen Mantra sprechen.

Wer mag oder sich das vorstellen kann, kann auch ab und zu den Klang seines eigenen Namens mit dem Atem verbinden. Es kann besonders dann hilfreich sein, wenn jemand mit sich hadert, mit sich irgendwie im unreinen ist oder zweifelnd mit sich umgeht.

Ganz gleich welches Mantra, welchen Namen wir atmen, es/er sollte achtsam und sanft ausgesprochen bzw. getönt werden. Es handelt sich hierbei um ein inneres Erklingen ohne äußerlich hörbare Töne, eher um ein Horchen auf diesen Klang als ein Produzieren desselben.

### **Der Name Jesus Christus**

Diese Gebetsweise mit dem Jesusnamen stammt ursprünglich aus der Zeit der Wüstenväter im Sinai (ab 4. Jhd.), erhielt von dort Einzug in die griechisch-orthodoxe Kirche (14. Jhd.) und verbreitete sich später auch in der russisch-orthodoxen Kirche (18. Jhd.). Heutzutage verbreitet sie sich mehr und mehr auch im übrigen Christentum. Der Betende bzw. Meditierende wiederholt im Einklang seines Atems den Namen „Jesus“ bzw. „Jesus Christus“ oder auch einen ganzen Satz: „Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.“

Diese Gebetsübung setzt voraus, dass man eine gewisse Sehnsucht nach Jesus Christus als Person, als allgegenwärtiges Sein, als auferstandenes Leben in einem selbst wie in allen Dingen, spürt. Wer sich zu dieser Übung hingezogen fühlt, mag sie gerne als seine Übung betrachten.

Mein Gebetslehrer Franz Jalics empfiehlt dahinzukommen, mit jedem Atemzug „Jesus“ auszuatmen und „Christus“ einzuatmen. Im Anfang aber genügt es, erst einmal nur mit „Jesus“ zu beginnen und auch nicht unbedingt mit jedem Atemzug. Man kann den Namen erst einmal in sich „ausschwingen“ bzw. „nachklingen“ lassen.

### **Von Durststrecken, Glück und Begleitung**

Bei allen Meditations- und Gebetsformen gilt, auch hier gewisse Durststrecken zu überstehen. Ich meine damit, dass, wenn man nach anfänglicher emotionaler Begeisterung eine gewisse Trockenheit oder auch nichts mehr spürt, trotzdem dabei zu bleiben und die Übung nicht gleich fallen zu lassen. Es sind Phasen, in denen sich falsche religiöse Vorstellungen von „Gott“, „Erleuchtung“, „Jesus“ oder was auch immer, lösen können.

Manche Bücher über Meditation oder Kontemplation stellen den Weg zum Glück etwas zu einfach dar. In der Stille werden wir uns zwar der Nähe Gottes mehr bewusst und das kann sehr beglückend sein. Aber der Weg kann phasenweise auch mühselig, langwierig und schwierig sein. Er kann durch Krisen und schwierigere Lebensphasen hindurchgehen. Es gibt manchmal Zeiten der Langeweile, der empfundenen Sinnlosigkeit, der religiösen Trockenheit. Oder Phasen heftig empfundener Gefühle von zum Beispiel Furcht, Wut oder Traurigkeit. Hier gilt es, sich einfach nicht beirren zu lassen, sondern dran zu bleiben.

Begleitgespräche können hier eine gute Hilfe sein. Sei es, dass man einen Kursus mitmacht oder auch jemanden in der Langzeitbegleitung findet. Auf lange Sicht würde ich sogar sagen: es geht nicht ohne. Es ist sehr hilfreich, neben der eigenen Meditation zuhause, die das Fundament ist, auch Kurse zu besuchen oder sich einer regelmäßig treffenden Gruppe

anzuschließen oder einen geistlichen Begleiter als Ansprechpartner im Hintergrund zu wissen.

Nach vielen Jahren dieses Weges kann ich für mich sagen: alle Mühe lohnt sich.

In diesem Sinne wünsche ich allen Übenden ein gesegnetes Verweilen in Gottes Gegenwart.

Michael Franke

### **Literaturempfehlungen und Kursangebote:**

Praxis des Herzensgebets, Andres Ebert, Peter Musto, Claudius Verlag, 19,90 €  
Pragmatische leicht verständliche Einführung mit Hör-CD und Übungsanleitungen

Der kontemplative Weg, Franz Jalics, Echter Verlag, 7,90 €  
Ein anschauliches lebensnahes Buch über die Kontemplation, ohne Anleitung zur Praxis

Kontemplative Exerzitien, Franz Jalics, Echter Verlag, 19,50 €  
Eine ausführliche Anleitung mit vielen exemplarischen Begleitgesprächen

Das Herz in Schwingung bringen, Sebastian Painadath, Rose Pudukadan, Vier-Türme-Verlag,  
18,90 €. Ein Buch über Beten mit Mantras, besonders mit dem Jesusgebet. Mit Übungs-CD.

Kursangebote im Norden Deutschlands:

[www.kontemplation-im-norden.de](http://www.kontemplation-im-norden.de)

[www.ordo-pacis.de](http://www.ordo-pacis.de) „Angebote für Gäste“