

Zweiter Impuls 24.3.2020

Das Schauen

Nach der elementaren Übung des Stoßgebets befassen wir uns mit dem Schauen, der meditatio, also der Meditation. Ich möchte Ihnen dabei eine Übung anbieten, die ich in diesen Zeiten als hilfreich erachte. Zuerst aber denken wir kurz darüber nach: was ist Meditation? Von der Wortherkunft bedeutet meditari ermessen, geistig abmessen.

Dementsprechend bedeutet meditieren „nachdenken, sinnend betrachten“. Der Blick geht daher vom Äußeren auf das Innere. Wer meditiert, schaut hinter die äußere Erscheinungsform. Das ging uns doch vermutlich allen so. Ich sehe einen wunderbaren Sonnenuntergang oder eine grandiose Naturerscheinung. Ich bin fasziniert, ich staune über die Schönheit, die mich anspricht. Ich nehme etwas Größeres wahr, das mich auf diese Weise anspricht: Gott. Meditieren ist Schauen über den Horizont.

Meditierend kann ich auch die Bibel betrachten und erschließen. Nehmen Sie zum Beispiel die Erzählung der Geburt Jesu im zweiten Kapitel des Lukasevangeliums. Ich schaue auf das Geschehen im Stall in Betlehem. Ich sehe in meinem Innern das Kind in der Krippe, den Strohalm in der Krippe, die Mutter, den heiligen Josef, die Hirten, die das Kind anbeten. Plötzlich geht mir auf, wie Gott sich und in diesem Kind ganz klein macht und uns Menschen die größtmögliche Nähe schenkt. Ich staune, wie der große Gott sich erniedrigt um uns Menschen willen. Auf diese Weise wird die zeitliche Distanz zum biblischen Geschehen aufgehoben, es wird „gleichzeitig“.

Was wir da tun, lässt sich so zusammenfassen: „Die Seele beginnt damit, die wissenschaftlich gefundene Wahrheit zu betrachten. Von da erhebt sie sich, durch die Gnade gezogen, bis zum Schauen göttlicher Wahrheit.“ (Paul Wolff)

In diesem Sinn kann ich ihnen die **Übung** von Anthony de Mello wärmstens empfehlen:

Die lebendige Flamme der Liebe

Komm zur Ruhe mit Hilfe einer Wahrnehmungsübung. Lass dir Zeit dabei...

Stell dir vor, dass du bis auf den tiefsten Grund deines Wesens herabsteigst, bis in deine Herzensmitte. Dort ist alles dunkel, doch gibt es dort eine Quelle, die zu Gott hinaufsprudelt. Oder stell dir vor, du findest dort eine lebendige Flamme der Liebe, die zu Gott hinaufsteigt....

Benenne nun die Quelle oder Flamme mit einem Wort oder einem kurzen Satz. Sprich ihn im Rhythmus der sprudelnden Quelle oder der aufsteigenden Flamme aus... etwa nur den Namen „Jesus“, „Abba“, oder „Komm, Heiliger Geist“, „Mein Gott und mein alles“...

Lausche, wie dieses Wort aus der Tiefe deines Wesens steigt. Sprich es nicht mit den Lippen aus. Du hörst es schwach, als komme es von weit her, aus der Tiefe deines Wesens

Stelle dir nun vor, dass der Laut des Wortes wächst und allmählich dein ganzes Wesen ausfüllt, so dass du es im Kopf, in der Brust, im Magen hörst, in deinem ganzen Körper ...

Dann stelle dir vor, dass der Laut den ganzen Raum erfüllt, die gesamte Umgebung. Er wächst weiter und erfüllt schließlich die Erde, den Himmel, bis das ganze Universum vom Wort, das aus deinem Innern aufsteigt, widerhallt

Ruhe in diesem Wort ... sprich es nun selbst liebevoll aus.

Ich ergänze: das Wort, genährt aus der lebendigen Flamme der Liebe, erfüllt die Corona verseuchte Umgebung und die in Panik verfallenden Menschen. Ich lade Sie zu dieser Übung herzlich ein.