

# Das innere Gebet

Die gegenstandslose Meditation als spiritueller Weg in der christlichen Tradition, wie sie von den Wüstenvätern in der Spätantike und den Mystikern und Mystikerinnen im Mittelalter praktiziert wurde, und auch noch im 21. Jahrhundert von vielen Frauen und Männern praktiziert wird

***Worauf beruhen die Angaben und Empfehlungen in diesem Text?***

*Sie stützen sich auf alte und neue Texte aus der christlichen Mystik. Einige der betreffenden Werke sind in den Fussnoten aufgeführt. Ein grosser Teil des Berichts beruht jedoch auf eigenen Erfahrungen, die der Autor im Verlaufe der letzten 10 Jahre in einer Art Schattenexistenz machen durfte. Diese „Schattenexistenz“ fand neben dem gewöhnlichen Leben statt, wie es jede und jeder kennt – Beruf, Familie, Arbeit, Ferien, Feiern und Trauern – und beruhte darauf, dass ich jeden Morgen anderthalb Stunden und meist auch eine Stunde über Mittag der gegenstandslosen Meditation widmete.*

## Das Gebet im Geist und in der Wahrheit

### 1. Das Evangelium des Christus

Das Christentum, so wie es durch Jesus verkündet wurde, ist keine Ideologie, die mittels einer Revolution oder einer Organisation, wie zum Beispiel die Kirche, umgesetzt werden soll. Es ist eine individuelle Angelegenheit, die sich nicht an die Massen richtet, sondern an mich<sup>1</sup>.

Es ist auch nicht ein moralischer Codex, der zu einer Verbesserung des Verhaltens führen soll. Im Johannesevangelium steht klar: „Ihr müsset von neuem geboren werden.“ (Joh. 3,7). Das heisst, dass von mir nicht verlangt wird, dass ich mich verbessere, dass mein Ich zu einem sich stets richtig verhaltenden und absolut reinen Heiligen wird. Es geht um eine neue Dimension, um ein neues „Leben“, das entstehen soll. Zu einer neuen Geburt gehört auch der Tod des Alten. Deshalb heisst es, wer versuchen wird, sein Leben zu erhalten, wird es verlieren, wer es aber verliert für Christus, für Gott, wird es erhalten (Luk. 9,24). Ich soll nicht an meinem Ich feilen in der Absicht, Schlechtes krampfhaft zu verbessern, bis ein neues Ich dasteht. Das Alte muss sterben, das Neue wird geboren.

Das Neu-geboren-werden aus dem Geiste ist ein Prozess, den ich nicht willentlich beeinflussen kann („Der Wind bläst, wo er will, und du hörst sein Sausen wohl; aber du weißt nicht, woher er kommt und wohin er fährt. So ist ein jeglicher, der aus dem Geist geboren ist.“ Joh. 3,8). Ein Willensakt ist zwar notwendig,

---

<sup>1</sup> Damit ist keineswegs gemeint, dass die Gemeinschaft unter denen, die diese Botschaft gehört haben und den Weg gehen, nicht wichtig ist.

aber nur insofern, als ich mich für Gott entscheide, Gott als den einzigen festen Punkt anerkenne. Habe ich mich entschieden, ist das oberste, das „vornehmste“ Gebot – das, was ich in erster Linie anzustreben habe: „Liebe Gott“. Das zweite Gebot, das sich aus dem ersten ergibt, lautet: „Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst.“ (Mt. 22,37-39). Das dritte dann: „Liebe deine Feinde.“ (Mt. 5,44).

Diesen Weg zu gehen ist nicht einfach. Er ist mühselig, durch viele Enttäuschungen gekennzeichnet und lang. Bald nach meinem Entscheid – für Gott zu leben, Gott zu lieben, den Nächsten zu lieben – merke ich, dass ich diesen Entscheid in meinem Leben nicht umsetzen kann. Nicht einmal in meinen Gedanken. Das ist so bei jedem Menschen, bei jedem Mann, bei jeder Frau. Der Mensch ist ohne Gotteseinswirkung (ohne sich auf eine nicht-rationale, geistige Ebene zu begeben, würden wir heute sagen) nicht fähig, diesen Weg zu gehen. Und diese geistige Ebene kann nur erreicht werden, wenn ich bereit bin, mein Leben aufzugeben – das heisst, alles, was ich bin und habe, für diesen Weg einzusetzen. Doch auch dann kann ich aber ohne Gott nichts, komme ich ohne seine Hilfe nicht weiter.

### 2. Das innere Gebet

Die Hilfe von Gott erhalte ich im Gebet. Das Lesen und Hören von Predigten und Exegesen ist sehr wichtig und gut. Ohne das Evangelium zu lesen oder zu hören, weiss ich nicht, welcher Weg der richtige ist. Wirken muss aber der Geist Gottes in mir, und diese Wirkung wird durch die Zuwendung zu Gott möglich. Im Gebet bin nur ich vor Gott. Bei einer Predigt ist noch die dritte Person da. Ich kann daher nicht sicher sein, dass alles, was ich hier erhalte, von Gott kommt. Es gibt Pre-

diger und Lehrer, die viele Jünger haben, nicht aber Gottes wegen, sondern weil sie durch die eigene Person die Menschen faszinieren.

Im Gebet, allein mit Gott, ist das, was ich erfahre, entweder Gott oder ich. Damit es Gott (und nicht ich) sein kann, muss ich versuchen zu schweigen, meine Aktivität möglichst zurückzuhalten. Das geschieht am einfachsten in Form der gegenstandslosen oder gegenstandsfreien Meditation, welche in der Tradition der christlichen Mystik häufig Kontemplation genannt wird. Ich sitze da und denke an nichts. Erst wenn mein Geist arm ist (Mt. 5,3), das heisst, wenn ich mich ganz zurückziehe in eine Leere, wo ich nur Gott suche, kann ich Gott hören.

Um diesen Rückzug der eigenen Aktivität – der Gedanken, die unaufhörlich fliessen, des Ichs, das immer etwas möchte – zu bewerkstelligen, gibt es Hilfsmittel, welche seit dem Beginn des Christentums bekannt sind und schon von Wüstenvätern und später von Mönchen und Mystikern eingesetzt wurden. Die gleichen oder sehr ähnliche Techniken werden auch in anderen Religionen (zum Beispiel im Buddhismus) angewendet. Eine von vielen Lehrern empfohlene Technik bedient sich des Atems. Ich versuche während des Gebets meinen Atem zu beobachten und spreche mit jedem Aus- und Einatmen in Gedanken ein Wort aus, zum Beispiel Jesus oder Liebe. Diese Hilfe ist zwar sehr wichtig, aber dennoch nur ein Hilfsmittel, nicht der Zweck. Das Ziel besteht nicht darin, sich mit dem Atem oder diesem Wort zu beschäftigen, sondern ein „reines Herz“, eine „Armut des Geistes“ zu erreichen, damit Gott zu mir sprechen kann.

Und wenn ich diese Übung lange genug jeden Tag regelmässig durchführe, wird Gott zu mir sprechen. Zu jedem und jeder in einer anderen Weise, weil es hier

um eine individuelle Beziehung zwischen Gott und der Person geht. Bei jedem und jeder wird jedoch Gottesliebe strömen, wird Gottesfriede strahlen.

Das in der nachfolgenden Anleitung beschriebene, innere Gebet ist sicher nicht die einzige Möglichkeit, sich Gott direkt zuzuwenden und unmittelbar Liebe und Friede Gottes zu erleben. Sie ist jedoch nach Aussagen von Lehrern und Meistern der sichere Weg, den jeder Mensch gehen kann.

Erst dann, wenn ich die Liebe Gottes selbst erfahren habe, kann ich Gott wirklich lieben: ohne jeden Vorbehalt, ohne jeden Willen: aus dem „ganzen Herzen“. Von der Liebe, mit der Gott mich liebt, bin ich dermassen überwältigt, dass ich nicht anders kann, als ihn zu lieben. Ich weiss dann, Gott liebt mich; ich bin da, am richtigen Ort. Nicht weil ich etwas bin oder etwas getan oder nicht getan habe, nur weil ich einfach da bin, weil Gott ist und mich liebt, weil ich Gott liebe. Ich bin mit Gott, ich bin richtig, Gott liebt mich, ich liebe Gott.

Bei dieser Erfahrung, welche manchmal „Erleuchtung“ genannt wird, erlebt der Mensch unmittelbar und intensiv die Gegenwart Gottes, fühlt der Mensch die Liebe Gottes, erfährt er den Frieden Gottes, „welcher höher ist denn alle Vernunft“ (Phil. 4,7). Es geht lange, in der Regel mehrere Jahre, bis sich diese klare Erfahrung der Gegenwart Gottes während des Gebets einstellt. Sie erreicht mich als Gnade, sie kann nicht herbeigerufen oder durch den Willen erzwungen werden. Wenn sie da ist, ist sie da, ist Gnade da.

Nach der Meditation wieder im Alltag, stellt jeder und jede allerdings fest, dass er, dass sie das Leben nicht viel besser meistern kann als zuvor. Und selbst wenn der Mensch nach weiterer jahrelanger Übung immer besser imstande ist, Got-

tes Liebe und Gottes Gegenwart auch im Alltag zu empfinden, weiss er und sie, dass ein Versagen immer möglich ist, da wir „den Schatz“, den wir von Gott empfangen haben, in einem „irdischen Gefäss“ tragen (2. Kor. 4,7).

Ich versage immer wieder. Während Tagen können die Momente, in denen ich Gottes Liebe wahrnehme und das Gefühl habe, ich liebe Gott, und ich liebe die Nächsten wie mich selbst, sehr selten sein oder gar fehlen. Immer wieder falle ich auf mein altes Ich zurück. Meine Ohnmacht bringt mich zur Verzweiflung. Was kann ich „Armer“ nur dagegen tun?

Nach einiger Zeit komme ich vielleicht zum Schluss, dass ich es wahrscheinlich aufgeben muss. Das kann ich aber nicht, habe ich doch erfahren, dass Gott das Fundament ist, auf welches ich falle, nachdem ich alles aufgebe, nachdem alles, was mir Halt gibt, verlorengegangen ist. Wenn ich aufgebe, ende ich also wiederum bei Gott.

Der Mensch soll sich stetig bemühen, so zu leben, dass es Gottes Gerechtigkeit entspricht. (Was Gottes Gerechtigkeit ist, können wir in der Bibel nachlesen, zum Beispiel und insbesondere in der Bergpredigt, die im fünften Kapitel des Matthäusevangeliums beginnt.) Viel wichtiger ist allerdings, dass der Mensch weiss, dass die Liebe Gottes immer da ist. Sie ist auch im Alltag da, selbst wenn mein Ich sich nicht richtig verhält. Gott liebt mich, das ist eine Tatsache, die ich in manchen Augenblicken, vor allem während des Gebets, unmittelbar und überwältigend empfinden kann. Dass mich Gott liebt, gilt aber nicht nur dann als Tatsache, wenn ich dies unmittelbar empfinde.

Doch auch diese Erfahrung muss jeder und jede individuell machen, und es kann wiederum lange dauern, bis – nach der ersten direkten Erfahrung der Liebe

Gottes während des Gebets – diese Gnade empfangen wird: die Gewissheit, dass Gottesliebe da ist, immer da ist. Die Gewissheit, dass es nicht darum geht, ein anderes Ich zu wollen, ein besserer Mensch – eine bessere Frau, ein besserer Mann – sein zu wollen, sondern darum, Gott zu lieben. Gott zu lieben, weil er mich liebt.

### 3. Liebe

Aus dieser Erkenntnis erwächst auch eine innere, das heisst spontane und unmittelbare Liebe zum Nächsten. Die Gewissheit, dass mich Gott liebt, ununterbrochen, nicht nur während des Gebets, sondern auch im Alltag, dass er da ist mit seiner Liebe – auch wenn ich nicht an ihn denke (auch wenn ich „sündige“) –, führt zur Erkenntnis, dass Gott auch die anderen Menschen genau so liebt, wie er mich liebt. Dass ihm die anderen Menschen genau so wichtig sind wie ich es ihm bin. Ich kann daher gar nicht anders als die Anderen genau so zu lieben wie ich mich liebe, sie sind mir genau so wichtig, wie ich es mir selber bin.

Diese Liebe hat ihren Ursprung in Gott. Gott liebt mich; das ist auch der Ursprung meiner Liebe („Darin besteht die Liebe: nicht, dass wir Gott geliebt haben, sondern dass er uns geliebt hat.“, 1. Joh. 4, 10). Mit der gleichen Liebe, mit der mich Gott liebt, liebe ich Gott, und durch Gott, mit Gott, liebe ich mich und die Anderen.

Das ist die Bedeutung der zwei wichtigsten Gebote, und deshalb muss das erste dem zweiten vorausgehen: 1. „Du sollst lieben Gott, deinen Herrn, von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüte.“ 2. „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (Mt. 22,37-39). Das erste Gebot ist das Wichtigste; mit dem zweiten kann ich hier in der Zeitlichkeit Gottesliebe geschehen

lassen und sehen, wie es um meine Liebe zu Gott steht. „Wenn jemand spricht: Ich liebe Gott, und hasst seinen Bruder, der ist

ein Lügner. Denn wer seinen Bruder nicht liebt, den er sieht, der kann nicht Gott lieben, den er nicht sieht.“ (1. Joh. 4,20).

## **Anleitung zur Ausübung der gegenstandslosen Meditation**

### **1. Vorbereitung: Wo und in welcher Stellung meditiere ich?**

Die gegenstandslose Meditation, wie sie in dieser Anleitung nach der christlichen Tradition beschrieben wird, ist ein Gebet, das heisst, eine Verbindung (,Kommunikation') mit Gott, mit dem Absoluten, mit dem ewigen Sein. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass der Mensch immer mit der angemessenen Pietät an das Gebet herangeht. So ist es zum Beispiel üblich, dass wir in den Kursen, in denen die Kontemplation gelehrt und geübt wird, immer eine Verneigung machen, wenn wir den Meditationsraum betreten, und wir verneigen uns ebenfalls, bevor wir uns zu der Übung hinsetzen.

Für die Übung der gegenstandslosen Meditation zu Hause wird empfohlen, sich einen Ort einzurichten, an dem man ungestört ist. Am einfachsten ist es, dort wo geübt wird, eine Matte oder eine Decke auf den Boden zu legen. Dadurch wird dieser Ort ,markiert', auch wenn nicht geübt wird, und diese Markierung ruft die gegenstandslose Meditation auch im Alltag in Erinnerung. Diese Matte (sie kann beispielsweise quadratisch sein und eine Seitenlänge von 80-100 cm aufweisen) sollte vor einer leeren Wand (ohne aufgehängte Bilder oder Gegenstände) platziert werden, wobei ein Abstand von etwa ½ bis 1 Meter zur Wand empfohlen wird.

Die Übung erfolgt im Sitzen, in der Mitte der Matte, den Blick auf die Wand gerichtet. Dies ist vor allem am Anfang wichtig, denn so wird die meditierende Person weniger durch die Umgebung abgelenkt.

Wie sitze ich? Es gibt vielerlei Weisen, wie die meditierende Person sitzen kann: auf einem Meditationskissen, auf einem Meditationsbänkchen, auf einem Hocker oder einem Stuhl. Wichtig ist, im Kontakt mit dem Boden zu bleiben. Die Fusssohlen sollten deshalb, wenn man auf einem Hocker oder einem Stuhl sitzt, gerade auf dem Boden aufliegen und die Hände auf den Knien ruhen. Benutzt man ein Bänkchen oder ein Kissen, so wird der Kontakt zum Boden über die Knie (und die Unterschenkel) hergestellt. Die Hände können dann entweder auf den Oberschenkeln liegen oder im Schoss gefaltet sein. Das Sitzen muss ,bequem' genug sein, damit die meditierende Person während der gesamten Meditationszeit (am Anfang kürzer: z.B. 15-20 Minuten, später länger: 30-60 Minuten) möglichst ohne Änderung der Lage sitzen bleiben kann. Es ist nicht nötig, Sitzstellungen zu versuchen, welche Schmerzen oder das ,Einschlafen' eines Beins bzw. eines Fusses verursachen. Wichtig ist zum einen die Verbindung mit dem Boden und zum andern die aufrechte Stellung des Oberkörpers, damit der Atem frei fließen kann. Den Kopf halten wir gerade, den Blick leicht gesenkt gegen die Wand gerichtet. Die gegenstandslose Meditation muss nicht mit geschlossenen Augen praktiziert werden, doch kann man dabei die Augen auch schliessen.

In den meisten Kontemplationskursen wird nach der Meditation im Sitzen auch das Meditieren im Gehen geübt (zum Beispiel abwechslungsweise 20 Minuten im Sitzen, 10 Minuten im Gehen). Es ist ein langsames, achtsames Gehen mit kleinen Schritten im Uhrzeigersinn rund um den Raum. Einige üben die Kontemplation im Gehen auch, wenn sie alleine zu Hause meditieren. Sowohl im Sitzen als auch im Gehen ist es wichtig, auf den Atem zu achten. Wir gehen, oder wir sitzen vor der

Wand, den Blick leicht gesenkt in eine Richtung fixiert, und unsere Aufmerksamkeit gilt dem langsamen Ein- und Ausatmen.

## 2. Einstieg: Wie beginne ich mit der Ausübung der Meditation?

Beim Einstieg in die Meditation sollte ein inhaltsfreies, gerichtetes Denken angestrebt werden. Was heisst gerichtetes Denken? Bei der psychischen Funktion Denken kann zwischen einem frei assoziierenden (passiven) und einem gerichtetem (aktiven) Denken unterschieden werden. Das freie, nicht bewusst kontrollierte Denken stellt sich ein, wenn ich an nichts denke. Beobachte ich mich beim ‚An-nichts-Denken‘, stelle ich jedoch fest, dass ich nie wirklich an gar nichts denke, sondern den ‚spontan‘ kommenden Gedanken einfach freien Lauf lasse. Welche Gedanken dabei in mein Bewusstsein gelangen, wird in erster Linie durch meine (bewussten oder nicht bewussten) Gefühle bestimmt. Umgekehrt bestimmen die Gedanken, die in mir aufkommen, ihrerseits wiederum die Gefühle, da jeder Gedanke mit bestimmten Emotionen verknüpft ist. Das heisst, dass ein freies, nicht gerichtetes Denken allein noch nicht zu einem inhaltsfreien Bewusstsein führt – und dieses wird in der gegenstandslosen Meditation angestrebt. Es kommen also ununterbrochen Inhalte in Form von Gedanken und Gefühlen auf.

Aber auch beim gerichtetem Denken ist die Inhaltsfreiheit eine sehr schwierige Aufgabe. Wir können uns auf *etwas* konzentrieren unsere Gedanken auf *etwas* fokussieren und alles andere ausblenden. Zum Beispiel wenn wir eine schwierige Rechenaufgabe im Kopf ausführen oder aus dem Gedächtnis einen Text rezitieren. Viel schwieriger ist es aber, auf *nichts* zu fokussieren. Aus diesem Grund wird in

den ersten Jahren des Übens der gegenstandslosen Meditation der Atem zu Hilfe genommen. Wir ‚beobachten‘ unseren Atem, richten unsere Aufmerksamkeit ununterbrochen auf das Einatmen und Ausatmen. Eine weitere Hilfe zur Erreichung der notwendigen Konzentration kann ein Wort sein, das wir mit jedem Ausatmen und Einatmen in Gedanken aussprechen. Diese Technik, neben dem Atem auch ein Wort zu Hilfe zu nehmen, hat in den ursprünglich indischen Religionen – wo dieses Wort als Mantra bezeichnet wird – eine lange Tradition und wird auch durch christliche Mystiker seit vielen Jahrhunderten empfohlen<sup>2</sup>. Das gewählte Wort – zum Beispiel Liebe, Gott oder Friede – soll unsere Einstellung während der Meditation unterstützen. Gleichzeitig konzentrieren wir unser Bewusstsein auf die Leere vor uns und um uns, zum Beispiel dadurch, dass wir der Stille um uns herum und in uns bewusst zuhören. Am Anfang werden wir nur wenige kurze Augenblicke in der Lage sein, ein annähernd inhaltsfreies Bewusstsein zu erlangen. Es werden immer wieder Gedanken und Gefühle hereinströmen. Wichtig ist, dass wir uns durch diese ‚Störungen‘, die wir nicht kontrollieren können, nicht von der Meditation ablenken lassen. Wir lassen alle Gedanken und Gefühle vorbeiziehen und bleiben fokussiert auf unsere Atemzüge und unser Wort, welche uns ins Freisein von Inhalten führen sollen. Bleibt ein Gedanke in unserem Bewusstsein haften und lenkt unsere Aufmerksamkeit auf seinen Inhalt, können wir als Hilfe das Wort ‚Denken‘ denken und somit den betreffenden Gedanken als Objekt betrachten, so dass wir von ihm nicht mehr gefangen gehalten werden.

---

<sup>2</sup>Z.B., Anonymus: Das Buch von der mystischen Kontemplation, genannt die Wolke des Nichtwissens. Johannes Verlag, Einsiedeln.



Die gegenstandslose Meditation ist anstrengend, weil jedes aktive Denken anstrengend ist. (Deshalb fällt es uns leichter, am Morgen, wenn wir ausgeruht, als am Abend, wenn wir müde sind, zu meditieren.) Die gegenstandslose Meditation ist kein inaktives ‚Dasitzen‘; vielmehr wird aktiv an nichts gedacht (oder an den Atem bzw. an ein Wort, das durch den Atem getragen wird). Allerdings soll nicht versucht werden, das Bewusstsein durch eine extreme Anstrengung rein von Gedanken zu halten. Aufmerksamkeit und Ausdauer sind zwar sehr wichtig; es ist jedoch nicht das Ziel, krampfhaft am Atem und an dem ihn begleitenden Wort haften zu bleiben. Vielmehr soll die meditierende Person immer wieder, immer wieder neu, die Aufmerksamkeit auf den Atem, auf das Wort richten – aber nicht ausschliesslich über den Kopf, auch der ganze Körper ist ein Teil des Gebets<sup>3</sup>; alles ist da, alles soll einfach da sein, alles aufmerksam, aber nicht angespannt. Das Ziel der Übungen ist das Loslassen aller Gedanken und Gefühle – und dies ohne Anstrengung. Allerdings wird dieses Ziel nicht unbedingt von denjenigen, die sich besser auf die Ausübung der gegenstandslose Meditation ‚konzentrieren‘ können, früher erreicht. Das Ziel stellt sich ein, wenn es sich einstellt. *Es* geschieht. Das Ich hat keine Kontrolle darüber.

### 3. Ein Bewusstsein ohne Gedanken

Warum ein Bewusstsein ohne Gedanken? Gedanken führen zu Emotionen, zu Gefühlen. Die meisten Gedanken entstehen ja aufgrund von Gefühlen. Diese mit den Gedanken verknüpften Emotionen

werden dadurch, dass der Gedanke in unserem Bewusstsein verweilt, intensiviert. Seien es Erwartungen oder Sorgen, Freuden oder Leiden, sei es das Gefühl, etwas richtig oder etwas falsch gemacht zu haben, sei es das Gefühl der Enttäuschung, Bitterkeit, Hoffnungslosigkeit, Leere, sei es das Glücksgefühl über einen erzielten Erfolg oder das Gefühl des Versagens wegen eines Misserfolgs, sei es Hass, Neid, Eifersucht usw. – der Reichtum an Tönen, Farben und Schattierungen ist, wie wir aus der Erfahrung wissen, unerschöpflich. Diese Gefühle, diese Emotionen füllen unsere Seele und decken somit den Ort, der durch die gegenstandslose Meditation freigelegt werden soll, zu. Dieser Ort – in Zusammenhang mit der gegenstandslosen Meditation häufig das Herz, das Gemüt oder der innere Grund genannt – muss freigelegt sein, wenn ich Gott wahrnehmen will. Die Verbindung zu Gott kann nicht mit Hilfe des Verstandes hergestellt werden. In Johannesevangelium steht: „Gott ist Geist, die welche zu Gott beten, müssen im Geist und in der Wahrheit beten.“ (Joh. 4,23).

Das Gebet zu Gott muss daher auf der geistigen, und nicht auf der intellektuellen oder willentlichen Ebene erfolgen. Auf der Ebene der direkten Erfahrung des Geistes, dieses Absoluten, welches sich jenseits des Verstandes, jenseits der Gedanken und Worte befindet. Die Bedingung, dass diese Erfahrung stattfinden kann, ist die ‚Leere des Herzens‘, die Offenlegung des Grundes während der Meditation. In der ‚Bergpredigt‘, die in den Evangelien wiedergegeben ist, sagt Jesus diesbezüglich: „Selig sind, die reines Herzens sind; denn sie werden Gott schauen.“ (Mt. 5,8).

Warum wird bei der Meditation das anstrengende, gerichtete Denken eingesetzt, wenn sich das Wesentliche ohnehin auf einer anderen Ebene abspielt, näm-

<sup>3</sup> Es gibt Anleitungen zur gegenstandslosen Meditation, die beinahe ausschliesslich von der Haltung, den Empfindungen und den Funktionen des Körpers ausgehen (siehe z.B. Peter Wild. Meditation hilft heilen. Verlag Via Nova 2004.)

lich im ‚Grund der Seele‘, und nicht im Kopf, wo die Gedanken fließen? Um einen Prozess in Gang zu setzen, braucht es eine bewusste Betätigung entweder der Körperteile oder des Verstandes. Diese Funktionen sind unserem bewussten Willen zugänglich. Hingegen kann die Verbindung zu Gott, die das Ziel darstellt, weder über den Kopf noch über den bewussten Willen hergestellt werden, diese Verbindung geschieht unbewusst – der Mensch vermag sie nicht zu bewerkstelligen, vielmehr muss sie ‚ihm geschehen‘. Jesus sagte dies gemäss dem Johannes-Evangelium mit den Worten: „Der Wind bläst, wo er will, und du hörst sein Sausen wohl: aber du weißt nicht, woher er kommt und wohin er fährt.“ (Joh, 3,8). Die Meditation muss jedoch durch eine aktive, willentlich gesteuerte psychische Funktion ausgelöst werden. Der Mensch muss sich also dazu entschliessen, zu meditieren – wie wir zum Beispiel auch bewusst aktiv zuhören müssen, um eine sehr leise Stimme im Lärm zu verstehen. Dieser Entschluss und der Einstieg ins Gebet müssen auf der bewussten Ebene – das heisst, auf einer anderen Ebene als das eigentliche innere Gebet – erfolgen: durch das gerichtete Denken, das auf die Leere fokussiert ist. Durch eine leere Wachheit, die (auf einer unbewussten Ebene) den Grund für die Verbindung mit Gott freilegt<sup>4</sup>. Da aber die Schicht von Dingen, welche diesen Ort im Herzen des Menschen zudecken, sehr dick ist, braucht es zu Beginn eine lange Zeit (Wochen, Monate, Jahre), bevor es einem Mann oder einer Frau gelingt, die erste Erfahrung dieser Gnade, des absolu-

<sup>4</sup> Ist die Verbindung da, übernimmt die Liebe die Rolle der aktiven psychischen Funktion. Von Gott, vom Absoluten strömt die Liebe zum Grund der Seele und die gleiche Gottesliebe vom Grund wieder zu Gott. Die gegenstandslose Meditation ermöglicht diesen initialen Einstieg.

ten Friedens, der Verbindung mit dem Ewigen zu machen.<sup>5</sup>

#### 4. „Bleib bei dir selber“

Dieser Satz aus der Predigt Nummer 73 von Johannes Tauler<sup>6</sup> wird hier zitiert, weil er klar und prägnant auf die Tatsache hinweist, dass diese Erfahrung jeder Mensch nur selbst und mit sich selbst im Gebet, in der Übung der gegenstandslosen Meditation machen kann. Es wurden viele Bücher über Meditation und Kontemplation geschrieben, es werden viele Kurse angeboten, die für den Einstieg sehr wichtig, ja für die meisten zu Beginn unerlässlich sind. Den Weg muss jedoch jeder und jede alleine gehen – *täglich ein- oder zweimal meditieren*, am Anfang 15 bis 30 Minuten, später länger – dann kann er oder sie auch selbst die Früchte davon erleben: eine direkte Erfahrung des Höchsten, des absoluten Friedens, der bedingungslosen Liebe. Eine Erfahrung, die mir kein Mensch zu vermitteln imstande ist; eine Erfahrung, die nur ich selber als Geschenk von Gott empfangen kann: dadurch dass ich die gegenstandslose Meditation übe.

Selbstverständlich ist es auch nützlich und wichtig, zu lesen und zu hören, was andere erfahren haben. (Ein Meditationschüler hat z.B. vor und nach der Me-

<sup>5</sup> Eine Beschreibung der verschiedenen Phasen, die ein Kontemplationsschüler durchschreitet, und die sich meist über Jahre erstrecken, würde den Rahmen dieser kurzen Anleitung sprengen. Sie finden sie zusammengefasst und mit Literaturhinweisen versehen unter [www.wsdk.de](http://www.wsdk.de), Link: Kontemplation, was ist es? (Beitrag von Willigis Jäger: Kontemplation heute.) Sie werden auch beschrieben in „Das Buch von der mystischen Kontemplation, genannt Die Wolke des Nichtwissens, worin die Seele sich mit Gott vereint“. Anonymus, Johannes Verlag Einsiedeln, Freiburg, 1995 (Diese in der christlichen Tradition wahrscheinlich bekannteste Anleitung zur gegenstandslosen Meditation stammt aus dem 14. Jahrhundert und beruht auf der damals gültigen, kirchlichen Lehre.)

<sup>6</sup>Johannes Tauler: Predigten. Johannes Verlag, Einsiedeln / Trier.

ditionation jeweils einen kurzen Text aus einer Sammlung für Kontemplationskurse von Willigis Jäger und Beatrice Grimm<sup>7</sup> gelesen und am Wochenende, wenn ihm mehr Zeit zur Verfügung stand, je eine Predigt von Tauler und Eckehart<sup>8</sup>.)

Solche Texte und Ansprachen oder Vorträge sind wie gesagt auch wichtig, können aber die regelmässige Meditation, das regelmässige Gebet, den regelmässigen Kontakt mit Gott niemals ersetzen. Das Wichtigste ist daher das „Ausharren im Gebet“ (Röm. 12,12). Nicht wie ich sitze, zu welcher Tageszeit ich meditiere, nicht was ich lese, nicht was ich beim Meditieren empfinde, sondern dass ich auf dem Weg ausharre, ist das Entscheidende. Nur dann wird das Göttliche in meinen Alltag übergehen, wird alles mit Sinn und Liebe durchstrahlt, werde ich im Licht wandeln.

---

<sup>7</sup>Willigis Jäger und Beatrice Grimm, Herausgeber: Die Flöte des Unendlichen. Wege der Mystik, Holzkirchen, ISBN: 978-3-9810310-5-8.

<sup>8</sup>Meister Eckehart: Deutsche Predigten und Traktate. Diogenes Verlag AG, Zürich.

## Die Integration der spirituellen Werte im Alltag

Alle ernsthaften spirituellen Wege haben die Integration der spirituellen Werte im Alltag zum Ziel. So geht es auch bei der Kontemplation – der gegenstandslosen Meditation ausgeübt als das innere Gebet – um eine Übung, die uns auch helfen soll, die Liebe im Alltag leben zu können. Das Leben dieser Liebe im Alltag, im Verhalten, Denken und Fühlen, in jedem Augenblick ist allerdings nicht einfach und muss mit voller Hingabe, Geduld und Ausdauer geübt werden. Auch wenn das Wissen um den tiefen Sinn, den Frieden und die absolute Liebe in der Übung der gegenstandslosen Meditation gefunden werden konnte. In diesem Sinn fängt der spirituelle Weg mit dem Geschenk, das im vorangehenden Kapitel beschrieben worden ist, erst an. Dieses Erleben der Gottes Wirklichkeit stellt daher nicht nur den Höhepunkt, sondern immer auch den Startpunkt des spirituellen Weges dar.

Auf der anderen Seite ist das Leben der spirituellen Werte im Alltag nicht von der Art der Erfahrungen abhängig, die ich auf meinem Weg des inneren Gebets gemacht habe. Diese Werte zu leben, soll – neben den regelmässigen Übungen – von Anfang an das wichtigste Ziel sein. In diesem Sinn richtet sich dieser Text an alle, die sich auf dem spirituellen Weg befinden – unabhängig davon, ob seit einem Tag oder seit zehn Jahren. Mit dem ersten Schritt ist man bereits auf dem Weg – und nicht erst wenn irgendwelche Ziele, die unseren Vorstellungen oder den Vorstellungen unserer Lehrer entsprechen, erreicht sind. Am wahren und endgültigen Ziel angekommen sind wir in der Zeit auf dieser Welt – nie und jetzt.

### 1. Bei der Integration der spirituellen Werte steht die Achtsamkeit im Mittelpunkt.

Allen spirituellen Wegen ist ebenfalls gemeinsam, dass bei der Integration der spirituellen Werte im Alltag die Achtsamkeit, das achtsame Leben im gegenwärtigen Augenblick, eine zentrale Rolle spielt. Es gibt auch Übungen, die uns helfen, im Alltag achtsam zu sein. Zum Beispiel kurze Pausen während der täglichen Routine – Pausen, in denen wir zu unserem Atem und unserem Körper, zum gegenwärtigen Augenblick, zurückkehren, oder die achtsame Ausführung einer alltäglichen Tätigkeit (wie z.B. Duschen). Achtsam leben heisst, jede Tätigkeit im Alltag als ein Gebet auszuführen. Darauf wird auch mit dem Bibeltext „Verharret im Gebet“ (Kol 4,2) hingewiesen<sup>9</sup>.

### 2. Achtsamkeit im Alltag bedeutet auch, das eigene Ich klar zu sehen.

Leben in Achtsamkeit heisst im Hinblick auf die Integration der spirituellen Werte im Alltag in erster Linie das klare Sehen des Ichs mit allen seinen Gedanken, Gefühlen, Eigenschaften und Wünschen.

Die direkte Erfahrung der spirituellen Wirklichkeit eröffnet der meditierenden Person eine neue Welt, in der Liebe zu allem und allen herrscht, und führt sie in ein neues Leben. Dieses Leben sieht allerdings äusserlich nicht unbedingt anders aus. Es bleibt das Leben der menschlichen Existenz auf dieser Erde – mit all ihren angenehmen und unangenehmen Erlebnissen. Der neu geborene Christ nimmt, nachdem er sich von sich selbst befreit hat,

<sup>9</sup> „Der Mensch soll ... in allen Dingen Gott ergreifen in der höchsten Weise, wie es möglich ist.“ Meister Eckehart, Deutsche Predigten und Traktate, Herausgegeben und übersetzt von Josef Quint, Diogenes Verlag, 1979, S. 62.

sein Kreuz auf sich: „Und er sprach zu ihnen allen: Wer mir folgen will, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz täglich auf sich und folge mir nach.“ (Lukas 9, 23).

Das ist denn auch die wichtigste Übung im Alltag. Unser Ich mit seinen Eigenschaften achtsam zu „tragen“. Allerdings nicht mit dem Ziel, böse, minderwertige oder niederträchtige Gedanken, Gefühle oder Phantasien zu unterdrücken, das Ich ändern oder „sich bessern“ zu wollen.<sup>10</sup> Es geht auch nicht darum, uns wegen dem, was wir als unser Ich sehen, zu verurteilen. Achtsamkeit heisst, die Eigenschaften unseres Ichs und deren Auswirkungen im Alltag klar zu sehen – ohne Verzerrung, sondern mit Akzeptanz und Liebe.

Zu einer wahren Änderung kann es nur infolge eines klaren unverzerrten Sehens unserer bewussten und unbewussten Wünsche, Instinkte, Triebe und Ängste kommen. Und dieses klare Sehen üben wir in der gegenstandslosen Meditation. Wenn wir in der Stille bei uns verweilen, ohne etwas dazwischen – ohne eine Wand, um etwas zu verdecken, ohne eine Beschönigung, um die Realität zu verzerren – sehen wir klar, was und wie wir sind. Die regelmässige Übung bringt uns auch bildlich gesprochen immer wieder zum Nullpunkt, zu Gott – einem Orientierungspunkt, von dem aus wir die Werte und Prioritäten im Verlaufe unserer Existenz als Menschen immer wieder aufs Neue klar erkennen können. Zudem erhöht regelmässiges Üben die Sensitivität gegenüber unserer Wahrnehmung der eigenen inneren Welt, sie verbessert unsere Fähigkeit, die Reaktionen unserer Gefühle als Reaktion auf

äussere oder innere Ereignisse und Situationen wahrzunehmen.

Dieses Wissen, das klare Sehen unseres Ichs, stellt eine der wichtigsten Erkenntnisse auf dem spirituellen Weg dar. Die Tiefe dieser Erkenntnis ist daher auch ein Mass für die spirituelle Reife. Das Erkennen, dass alles, was ich an anderen verurteile – sei es Selbstsucht, Überheblichkeit, aber auch Niedertracht und Gewalt – ja dass alles, was ich in der Aussenwelt sehe, wo Hass, Krieg und Gewalt unendliches Leid über unzählige Menschen bringen – auch ein Teil von mir ist, und ich ein Teil davon.

Klar sehen, ohne jede Beschönigung, kann ich nur aus der Stille heraus, in Verbindung mit Gott, mit meinem inneren Grund. Hier bin ich frei von Ich-zentrierten Wünschen, besser zu sein als andere, frei von meiner zum grossen Teil unbewussten Konditionierung, welche alles, was ich über mich denke, nach erlernten Mustern beurteilt. Aus der Stille heraus kann ich alles liebevoll annehmen, ohne zu verurteilen. Dieses Sehen mit den Augen der Liebe, die nichts beschönigen und nichts verurteilen, ermöglicht uns auch, mit unserem Ich, mit uns selber – als Menschen, welche in dieser Welt aufgewachsen sind und in ihr leben – entsprechend behutsam in Liebe und Demut umzugehen. Unser Ich jeden Tag neu, jeden Augenblick neu auf die eigenen Schultern zu laden.

### **3. Das eigene Ich kann sich selber durch bewusste Anstrengungen nicht ändern.**

Durch klares Sehen werden wir uns immer wieder neu dessen bewusst: Ich kann mich selber, das heisst, auf der bewussten Ebene, nicht ändern. Ich kann mich überwinden, ich kann meine durch Vererbung und persönliche Entwicklung

<sup>10</sup> Unser Ich ist durch die Evolution und die Kultur, in der wir aufgewachsen sind, so stark konditioniert, dass es kaum innerhalb einiger Jahre durch eine Dressur „gebessert“ werden kann.

tief verwurzelten Eigenschaften, die Triebe, die Wut und den Hass, die in mir aufkommen, schnell unterdrücken. Ich kann gar ihre Existenz leugnen und sie gar nicht erst auf die bewusste Ebene gelangen lassen, sie aus meinem Bewusstsein verdrängen. Dadurch werde ich jedoch nicht besser, sondern möglicherweise überheblicher und unechter in meinem Verhalten. Eine Verleugnung derjenigen meiner Eigenschaften, die ich abwerte oder verurteile, birgt zudem die Gefahr ihrer Projektion nach aussen – in die „bösen Anderen“ – mit den entsprechenden Folgen des Konflikts und der Gewalt.

Jede Bemühung, uns zu ändern, ist zum grössten Teil durch den Wunsch unseres Ichs motiviert, besser dazustehen, als es aufgrund seiner Eigenschaften und Konditionierung tatsächlich ist. Dieser Wunsch verzerrt unseren Blick, wir sehen uns dann – nachdem wir uns in Gedanken vorgenommen haben, irgendetwas in Zukunft nicht mehr oder anders zu tun – in einem besseren Licht, nicht wie wir tatsächlich sind. Aus diesem Grund sind auch alle unsere guten Vorsätze daraufhin zu prüfen, ob sie uns die klare Sicht nicht verstellen. Wenn eine wahre Änderung, eine „Besserung“ stattfinden soll, muss dies ohnehin auf der unbewussten Ebene geschehen.

Dies ist allerdings nicht in dem Sinn zu verstehen, dass ich meine Triebe und meine Schattenseiten unkontrolliert ausleben sollte, um sie nicht zu unterdrücken. Im Gegenteil, ich sollte stets bewusst anstreben, die Liebe zu leben und andere nicht durch mein unkontrolliertes Verhalten zu verletzen – selbst wenn ich in meinem Inneren Impulse zu einem Ausbruch von Emotionen oder Gewalt empfinde. Dies sollte ich allerdings nicht in der Meinung tun, dass ich dadurch besser sei, oder dass diese Schattenseiten nicht ein Teil von mir seien, sondern in dem

Wissen, dass mein Schatten der Schatten bleibt, dass meine Triebe die Triebe bleiben, dass mein Hass der Hass bleibt, dass meine Angst die Angst bleibt. Nur durch das unverzerrte Sehen, das Annehmen, „das Tragen“ meines Ichs, so wie es ist, kann ich mich von ihm befreien. Es zu verleugnen, davor fliehen oder es zu bekämpfen hilft nicht.

Eine grosse und unverzichtbare Hilfe, die uns unsere Eigenschaften klar sehen lässt, ist der Kontakt mit anderen Menschen. Viele Eigenschaften werden uns erst in der Beziehung zu unseren Partnern, Kollegen, Freunden oder Verwandten bewusst. Sei es durch ihre Bemerkungen über unser Verhalten oder durch unsere Reaktion auf das Verhalten anderer. Ein buddhistischer Meister soll gesagt haben: „Wenn du dich länger als zehn Minuten über das Verhalten einer anderen Person ärgerst, solltest du die Antwort, warum du dich ärgerst, bei dir selber und nicht beim anderen suchen.“ In die gleiche Richtung weist auch der Bibeltext hin: „Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge, und wirst nicht gewahr des Balkens in deinem Auge?“ (Mt 7, 3).

Die volle Annahme – das Tragen des Kreuzes, wie es im Evangelium heisst – ist der einzige Weg zur Befreiung. Es kann nicht genug betont werden, dass die eigentliche Aufgabe im Alltag nicht eine Besserung durch gute Vorsätze und Disziplin ist, sondern ein klares Sehen unseren Ichs, wie es im Augenblick ist, und das Erkennen und die Annahme der Tatsache, dass wir so sind, wie wir sind. Nicht aus Resignation und Verzweiflung heraus, sondern mit freundlicher, liebender Zuwendung.

Die spirituellen Werte im Alltag zu leben heisst nicht, dass der Mensch schöne, angenehme Wahrnehmungen – wie ein Kunstwerk, ein gutes Essen, ein erotisches

Erlebnis, die Schönheit der Natur, eine Freundschaft, eine Liebesbeziehung oder ein glückliches Ereignis, wie zum Beispiel die Geburt eines Kindes – nicht geniessen kann. Im Gegenteil, die Erfahrung von Freude ist dadurch häufig viel intensiver. Sie kann aber auch wieder losgelassen werden. Achtsam im Alltag zu leben, bedeutet, dass wir an angenehmen – auch spirituellen – Erfahrungen nicht haften. Es bedeutet, frei zu sein von dem unwillkürlich auftauchenden Denken daran, wie wir sie verlängern oder intensivieren könnten. Es bedeutet zu lernen, sie so zu nehmen, wie sie sich einstellen und wie sie sind. Nicht als Ersatzbefriedigung für die Sehnsucht nach dem Lebenssinn und nach der absoluten Annahme und Liebe – einer Sehnsucht, die den meisten Menschen bewusst oder unbewusst innewohnt, und deren Ersatzbefriedigung häufig die Ursache für ein Suchtverhalten darstellt.

Ähnliches gilt im umgekehrten Sinn für unangenehme Ereignisse. Auch hier ist das Erleben – die Verletzung durch eine Enttäuschung etwa – eher intensiver als bei Menschen ohne Meditationspraxis. Die schmerzhaften oder sonst unangenehmen Ereignisse werden aber als solche, als ein Teil unserer Existenz in dieser Welt, wahrgenommen und können auf diese Weise angenommen und damit auch wieder losgelassen werden.

#### **4. Die regelmässige Meditationspraxis spendet die Energie und bereitet den Boden vor für das spirituelle Wachstum.**

Um jeden Tag in Achtsamkeit zu leben, um jeden Tag sein Ich zu „tragen“ und klar und unverzerrt wahrzunehmen, braucht der Mensch jeden Tag neu die Erfahrung der Leere, der Stille, als Quelle der Liebe und Freude im inneren Gebet, in der Übung der Meditation. In der Übung

der bedingungslosen Aufgabe von allem, in der Stille jenseits der Gedanken und Gefühle, jenseits allen Wissens und aller Konzepte<sup>11</sup>. Sämtliche Lehren und Texte sind nur Wegweiser, die nicht dazu da sind, damit wir bei ihnen stehen bleiben, sondern dazu, uns die Richtung zu zeigen, in der wir den Weg fortsetzen können. Wir haben die Neigung, immer wieder zu versuchen, auf der rationalen Ebene – das heisst, mit einer Lehre, mit einem Konzept, mit unserem Verstand, mit unserem Ich – in die spirituelle Dimension zu gelangen. Dass dies nicht möglich ist, ist die Hauptidee und Hauptbotschaft aller grossen spirituellen Wege. Das Ich, der Verstand kann nicht in die spirituelle Wirklichkeit mitgenommen werden. Zu dieser Stille haben der Verstand, die Gedanken und Gefühle keinen Zutritt. Hier, wo die Liebe zu allem und allen geboren wird, hört das Ich auf.

Diese Stille, die wir in der Übung der Meditation erfahren, kann auch nicht erzwungen oder verdient werden. Sie ist ein Geschenk, kein Verdienst, und auch keine Belohnung. Und als Geschenk kann sie nur in Demut empfangen werden. Die stille Präsenz und Demut – und nicht irgendwelche Konzepte, Vorstellungen oder Lehren – eröffnen die Möglichkeit für die wahre Veränderung unseres Verhaltens und für das Erleben der spirituellen Wirklichkeit auch im Alltag. Dann wird „das Tragen“ des Ichs, des Kreuzes, nicht als eine auferlegte Last wahrgenommen, sondern als ein freier Akt aus dem Erleben des Geschenks heraus.

Das ist ein wichtiger Grund für die tägliche formale Praxis. Das heisst aber nicht, dass wir versuchen sollen, möglichst viel von dem, was wir während der Meditation erfahren, in den Alltag hinüberzuret-

---

<sup>11</sup> Hier fliessen alle Konzepte der verschiedenen spirituellen Wege zusammen.

ten (zum Beispiel bestimmte angenehme Zustände und Gefühle, die wir dann als Erinnerung herbeirufen). Die tägliche Erfahrung in der Meditation verhilft uns vielmehr auf einer uns nicht bewussten Ebene dazu, in das achtsame Erleben des Alltags weiter hineinzuwachsen. Sie hilft uns, den alltäglichen Augenblick immer wieder als neu, als diesen Augenblick – so wie er ist – ohne Vergangenheit (auch ohne Erinnerungen an Erfahrungen während der Meditation) und ohne Zukunft zu erleben. So wie das Korn die Sonne braucht, um wachsen und reifen zu können, benötigen wir für das spirituelle Wachstum – diese wichtigste und nie abgeschlossene Aufgabe während unserer Existenz auf diesem Planeten – jene Energie, die wir aus der unerschöpflichen Quelle, aus der Stille des inneren Gebets jeden Tag immer neu als Geschenk erhalten können.



## **Einige Internetadressen**

[www.meditation-in.de](http://www.meditation-in.de)  
(link: „Gruppenverzeichnis“, für  
örtliche  
Meditationsgruppen [auch in der  
Schweiz])

[www.sonnenhof-holzinshaus.de](http://www.sonnenhof-holzinshaus.de)  
[www.lassalle-haus.org](http://www.lassalle-haus.org)  
[www.benediktushof-  
holzkirchen.de](http://www.benediktushof-<br/>holzkirchen.de)  
[www.haus-benedikt.net](http://www.haus-benedikt.net)

### **Autor:**

Samuel Vožeh,  
Scheuermattweg 16  
CH 3043 Uetligen.  
E-mail: [samuelpvozeh@yahoo.de](mailto:samuelpvozeh@yahoo.de)

Juni 2007, revidiert Oktober 2011