

Luitgard M. Tusch-Kleiner

Einkehr zur Mitte

**Einführung in die Kontemplation
als Lebensweg**

*Dieses Buch stellt die Autorin allen Menschen ,
die eine spirituelle Lebensausrichtung suchen,
unentgeltlich zur Verfügung.*

Impressum

Luitgard M. Tusch-Kleiner

Einkehr zur Mitte – Einführung in die Kontemplation als Lebensweg

Überarbeitete Neuausgabe von Teil I des Ratgebers ***Einkehr zur Mitte*** (ISBN 3-7013-0681-8), Salzburg (Otto Müller) 1985.

© Luitgard M. Tusch-Kleiner, Bad Sassendorf 2014

Luitgard M. Tusch-Kleiner ist langjährige Kontemplationslehrerin (WdG) und Mitglied im Würzburger Forum der Kontemplation e.V. (WFdK), Diplom-Sozialpädagogin, verheiratet.

In den 1960er Jahren übte sie zunächst Zazen unter Pater Hugo Makibi Enomiya-Lassalle SJ, Zenmeister, bevor sie sich der Kontemplation zuwandte. 2012 begründete sie mit Freunden die Kontemplationslinie und Weggemeinschaft *Wohnraum des Göttlichen* (WdG). Mehr zu den Kursangeboten und Möglichkeiten der Begleitung unter: www.wdg-kontemplation.de

Redaktionelle Mitarbeit an dieser Neuausgabe:

Jens Kretschmer (Kontemplationslehrer, WdG), langjähriger Schüler von Luitgard Tusch-Kleiner, Vorstandsmitglied im WfDK e.V., Hamburg

Homepage: www.einkehr-in-stille.de

EINFÜHRUNG

*Nun beginnt dein Weg
schon lockt der Eisvogel
zieh' die Jacke an.*

DAS ES SUCHT MICH – ICH WERDE GEFUNDEN

Mose war ein Leben lang in der Wüste unterwegs. Der Stab des „Ich-bin-ER, der da ist“ war sein wunderbarer Begleiter. Er selbst, Gott, war ihm Wegzeichen auf den verworrensten Strecken seines Lebens.

Viele Menschen – vielleicht auch Du – sind heute unterwegs nach einer lebendigen und persönlichen Erfahrung des Ganz-Anderen, um inmitten der Veräußerlichung und Sinnlosigkeit, der Reizüberflutung und Enttäuschung bestehen zu können. Dabei stoßen sie oft auf Wegzeichen und neuer Ausrichtung. Sie fragen nach spiritueller Sinnfindung und nach dem Übungsweg.

Dieses Buch versucht, in seiner Ausrichtung Begleitung, Nähe und Gemeinschaft zu schenken. Es bietet auch Übungen an, die in einem Seminar erworben und danach im Alltag geleitet geben können.

Darum werden die Schwerpunkte der Einübung noch einmal ins Wort gebracht. So kann daheim vertieft werden, was gegebenenfalls auf der Wegstrecke geblieben ist. Sinndeutende Geschichten und Parabeln bringen Gehörtes oder Erfahrenes umseitig ins Zeichenhafte. Dadurch kann ein neues Erkennen erwachen und der jeweilige Standpunkt einsichtiger werden.

Vielleicht kann dieses Buch zum Wegbegleiter werden für all jene, die glauben, allein unterwegs zu sein. Denn es ist gut, dass wir nicht allein gelassen sind auf den vielfach dunklen Strecken zum Licht.

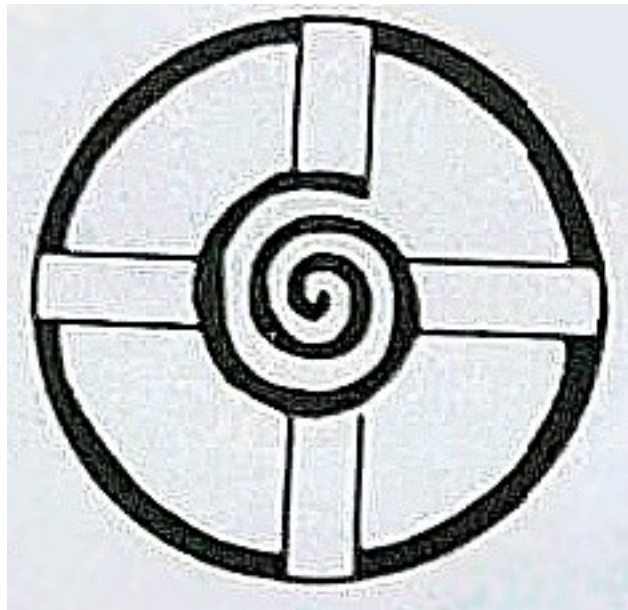
Sind wir uns in aller scheinbaren Einsamkeit des Weges bewusst: Gottes liebendes Mitsein, seine Wegweisung ist unser Durch-Halt. Haken wir uns bei ihm ein und gehen wir Schritt um Schritt mit ihm den Weg zur Tiefenerfahrung, zum Wohnraum der göttlichen Liebe.

Wisset, das Reich Gottes IST IN EUCH (LK 17,21)

Niemand soll meinen, dass es schwer sei, hierzu zu gelangen, obwohl es schwer lautet und auch nicht leicht ist, wenigstens am Anfang beim Entwerden und Entblößen der Dinge. Aber wenn man erst hineinkommt, so kann kein Leben liebender sein.

Gott trachtet ja danach, allezeit beim Menschen zu sein. Nie hat ein Mensch irgendeines Dinges so sehr begehrt, wie Gott begehrt, den Menschen dahin zu bringen, dass er ihn liebe. Gott ist allezeit bereit, aber wir sind sehr unbereit; Gott ist uns nahe, aber wir sind ferne; Gott ist immer drinnen, nur wir sind draußen; Gott ist in uns heimisch, wir sind Fremde. Dass wir ihm folgen, damit er uns bringe in sich. Dazu helfe uns Gott!

Meister Eckhart



ZEICHEN DES WEGES

Ankommen und Fortgeben - Auf und Ab!
Wir sind unterwegs in Sandalen aus Stroh,
wer weiß Richtung und Ort? -
Ziehen wir alles von unseren Füßen, gleich
Mose, so wird aus Wagnis Erfahrung: Denn dort,
wo wir stehen ist heiliges Land!

*Jetzt ist der Gewinn
und das Loslassen zugleich
lass' den Goldkrug stehn.*

DAS SEMINAR

Wenn Göttlicher Geist mich anrührt...

Angerührt werden ist ein Tiefen-Ereignis wie ein leiser Windhauch. Ich bemerke es kaum, und doch geschieht es an mir. Vielleicht viel später erahne ich die Bedeutung des Geschehens wie eine Umwandlung und Neuwerdung. Es geschieht an mir! So spürt es auch jeder Übende eines Seminars innerlich mehr oder weniger an den Seminartagen.

Zunächst suche ich mir ein geeignetes Meditationshaus, in dem Stille und Gebet, Geborgenheit und Einfachheit zu Hause sind. Am Beginn eines oft unbekanntes Weges bedarf ich der Ruhe, des bald vertrauten Begleiters, des richtungweisenden Programmes. Weitere Kursteilnehmer geben mir anfänglich eine gewisse Sicherheit und Gewissheit: nicht allein zu sein. Jedoch kann ich diese im Verlauf des Seminars mit zunehmendem Schweigen gut wieder lassen und bei mir sein. Das Neue und oft Unbekannte des Seminars macht mich vielleicht zuerst ratlos. So frage ich mich immer wieder: Wozu ist das alles gut? - Warum sitze ich eigentlich hier? - Ist dieses alles auch Meditation oder Gottesbegegnung? Aus Zweifel wird im Verlauf der Tage dann Klarheit...

Diese und viele andere Verstandesfragen bedrängen zunächst den Teilnehmer, und das ist an sich nicht schlecht. Vielleicht sind sie die beste Ausgangsposition für die Kontemplation. Was geschieht? Der Übende konfrontiert seine Alltagserfahrung mit dieser neuen Situation und stößt dabei an seine Grenzen. Er merkt, dass er so herum die Sache nicht in „Griff“ bekommt. Er zwingt sich selbst zum Umdenken, indem er seine bohrende Neugierde im Zaune hält. Jedoch finden auch bald denken und wahrnehmen die gewünschte Nahrung nicht mehr. Das einfache Meditationshaus, selbstgewählt, bietet mit der Zeit keine gewohnten Umweltreize. Der Teilnehmer spürt vielfach zum ersten Male eine echte Wüstenerfahrung. Mit der Zeit begreift er, auch durch begleitende Einzelunterweisung und Leiberfahrung, die Situation, sich von der Stille her füllen zu lassen. Er versucht sein unnötig mitgebrachtes „Gepäck“ abzuwerfen, da er erfährt, wie sehr er selbst sich im Wege steht.

*Du einsames Boot
steure jetzt den Hafen an
sei wieder zu Haus.*

Macht er nun von sich selbst einige Blitzlichter, so bemerkt er, dass er ständig auf der Flucht ist vor sich selber. Sein ruheloses Ego beherrscht seine Tagträume und macht sich in den Minuten des schweigenden Sitzens breit. Es will genannt, beachtet, geliebt, umworben werden. Durch längeres Sitzen in der Meditationshalle erfährt der Übende bald: Hier brauche ich nicht der große „Macher und Leister“ zu sein. Hier ist ein anderer, der liebende Gottesgeist, mit mir am Werk. Er führt und begleitet mich von innen her im Schweigen. Ich gebe mich in seine Liebe.

Bei tieferem Bewusstwerden wohltuender Stille wird der Übende bereit, „Kleidungsstücke“ des Ich auf dem Weg zurückzulassen. Weil er ahnt, dass er in der Tiefe des göttlichen Grundes dessen nicht bedarf.

Bis dahin ist der Weg hart und steil. Er entledigt sich dabei oft angstvoll vieler „Häute“. Der Übungsverlauf eines Seminars führt jedoch in diese Richtung des Ent-Bindens und Los-Lassens von unnötigem Ballast, welches Voraussetzung für die Erfahrung der Einwohnung Gottes in uns ist.

Auf dem weiteren Übungsweg zeigt sich Schritt für Schritt, wo sich der einzelne Teilnehmer jetzt befindet. Er merkt in aller Ehrlichkeit zu sich selbst, wo er abgeholt wird. In diesem Erfahrungsraum beginnt er ernsthaft und stetig mit seiner Kontemplations-Übung.

Nicht alle Teilnehmer erfahren in einem ersten Seminar diese Ebene. Sie suchen ihren Weg in anderen Gebetsformen oder kommen immer wieder zu Einführungsseminaren, bis sie sich bewusst sind: Jetzt bin ich angekommen! Jetzt halte ich durch!

Geschichte: Was ist wirklich?

Ein König lebte im Lande der Zukunft. Seine Aufgabe sah er darin: Den Frieden im eigenen Reich herzustellen. So sagte er in jeder Rede und in jeder Regierungserklärung zu sich selbst: Morgen fange ich an.

Eines Tages rief eine Stimme aus den eigenen inneren Räumen: „Morgen ist nicht jetzt! Komm in das Land der Gegenwart, dann kannst du jetzt beginnen und brauchst dich vor morgen noch nicht zu fürchten. Die Zukunft ist nicht dein. Wirklich ist, was jetzt geschieht!“

Darum fange sofort an, bevor du deine erste Liebe verlierst.

DER ABLAUF EINES ÜBUNGSTAGES

6.00 Uhr	Wecken mit dem Hausgong
6.30 Uhr	Kontemplation (Sitzen im Schweigen) Gehen in Versenkung Merksatz Kontemplation Gehen in Versenkung Morgensegen
8.00 Uhr	Frühstück (Kaffee oder Tee) Spaziergang im Garten
9.00 Uhr	Anweisungen zur Kontemplation Kontemplation Übungen zur Leiberfahrung Kontemplation Gehen in Versenkung Kontemplation
12.00 Uhr	Mittagessen und Merksatz Spaziergang im Garten und Ruhe
14.30 Uhr	Tee oder Kaffee Kontemplation Gehen in Versenkung Kontemplation Übungen zur Leiberfahrung Kontemplation Gehen in Versenkung Gottesdienst oder Eucharistiefeier
18.30 Uhr	Abendessen und Merksatz Spaziergang
	Einzelbegleitung (Gespräch) Kontemplation Nachtsegen
21.00Uhr	R u h e

Angegebene Daten sind variabel und können je nach Bildungshaus abgeändert werden. Form und Schwerpunkte sind allgemein die gleichen in jedem Übungsseminar.

Weite bequeme Kleidung (Rock oder Hose) und warme Wollsocken mitzubringen ist empfehlenswert.

Teilnahme an allen Übungen ist erwünscht.

ORIENTIERUNG

Einkehr zur Wurzel
weckt Leben!

Lau-Dse

Geschichte: Tiefere Seelenerkenntnis

Im Lande „Aufwärts“ lebten Riesenmenschen mit unendlich langen Beinen. Bei näherem Hinsehen glaubte man, sie seien ganz ohne Kopf unterwegs. Alle ihre Aufgaben konnten sie mit den Beinen erledigen: Die Weite in der Kürze erreichen. So hielten sie mit den langen Beinen die Welt in Griff. Sie waren heute hier und morgen dort!

Eines Tages merkten diese Menschen jedoch, dass sie schon alle Länder und Schönheiten der Erde erlaufen hatten. Das Leben wurde eintönig und langweilig. Jeder kannte jeden und alle kannten alles! An den Enden der Welt wuchsen ihnen Mauern, an denen sie ihre Füße wund traten. Dabei merkten sie, dass ihre Beine zwar vollkommen entwickelt waren, sie hatten aber verlernt zu sehen, zu fühlen, zu träumen, zu lieben ...

Darum versammelten sie sich eines Tages zu einem „Aufwärts-Kongress“, auf dem sie alle ihre Probleme diskutierten. Tage und Jahre standen sie beieinander in wortreichen Disputen. So fügte es die Situation, dass sie alle miteinander auf der Stelle traten. Fast wie durch Zufall erstanden sie ihren neuen Standpunkt! Und es geschah langsam, aber stetig ein Umformungsprozess: Ihre Beine wurden kürzer und schmaler!

Bald schon spürten sie den harten, festen Boden unter ihren Füßen. Sie übten, in kleinen, langsamen Schritten fortzukommen. Die Allergrößten unter ihnen hatten bei dieser Gangart die vielfältigsten Beschwerden. Kleineren gingen die Augen auf. Sie wurden schneller bodenständig und bekamen so ein neues Sehen und Hören. Ihre Sinne erwachten für die Schönheiten des Augenblicks. Bei ihnen bekamen kleine Dinge wieder einen Stellenwert. Geduldig lernten sie das Verweilen an ein und derselben Stelle. So wurde ihnen eine neue Mitte geschenkt.

Ein großes Erwachen ging in „Aufwärts“ zum „Einwärts“ um. Menschen erkannten sich in neuer Freundschaft. Sie waren sich bewusst, dass sie früher in einer Scheinwelt gelebt hatten und ihrem eigenen Schatten nachgelaufen waren. Die Wirklichkeit des Lebens war in ihnen durchgebrochen. Ein neues Erkennen begann einwärts aus einer tiefen Wurzel zu wachsen. Das war die Geburtsstunde des neuen Menschen!

Du hast in dir selbst eine unausrottbare
Wurzel. Steige hinein und du wirst das
Göttliche wieder leise berühren.

SUCHE UNERMÜDLICH

Viele Menschen sind heute auf der Suche nach einem geistlichen Leben. Vielfach braucht es die widersprüchlichsten Umwege, bis der Suchende das Bewusstsein erlangt: Ich habe meine Richtung auf Gott hin gefunden. Ein Großteil junger Menschen bricht auf in ferne (virtuelle) Länder. Viele meinen, sie müssten ihren verborgenen Schatz weit draußen suchen. Andere glauben, er läge vor der eigenen Tür vergraben. Dass dieser Schatz in der Mitte des eigenen Herzens schon immer verborgen liegt und nur hier entdeckt und aufgedeckt werden will, das geht den meisten Menschen erst dann auf, wenn sie die Erfahrung machen: Gott kann nicht gemacht und erdacht, ER will von mir geliebt werden!

Das Himmelreich gleicht
einem Schatz, der in deinem
Acker verborgen liegt.

Es bleibt ein Geheimnis der Gnade, wie Gottes Geist auch heute viele Menschen anrührt und augenblicklich führt. Immer wieder berichten Übende beglückend von dieser inneren Führung und ihrem persönlichen „Meister“. So werden viele zu Suchenden, auch wenn sie gar nicht wissen, wohin und was sie suchen. Stellt man als Leiterin eines Seminars die Frage nach diesem Auslöser, dann ist die Mehrzahl der Teilnehmer betroffen. Vielen fällt es nicht leicht, den ersten Anstoß ins Wort zu fassen. Die Antwort lautet allgemein: Ich bin einfach gekommen, weil ich mich innerlich angesprochen weiß. Ich spüre es deutlich, dies ist mein persönlicher Weg. Hier erfahre ich die Nähe Gottes, hier bin ich tiefer Ich-Selbst.

Heute fragen Menschen aus allen Schichten und Altersstufen nach neuen Formen des meditativen Betens. Sie suchen über das christlich ungegenständliche Gebet des Schweigens, durch den Weg der Kontemplation, Gottes Gegenwart im eigenen Seinsgrund zu erfahren.

„Wer sucht, der findet, wer anklopft, dem wird aufgetan“ (Lk. 11,10), so sagt Jesus auch uns allen, die wir uns aufmachen und sein Angekommensein in uns erahnen.

Die Bibel weiß an einer weiteren Stelle zu berichten: „Geh' in deine Kammer, wenn du betest. Verschließe die Tür. Sei mit IHM, der im Verborgenen ist. ER wird es dir vergelten.“ (Matth. 6,6) Diese Worte aus der Bergpredigt Jesu lehren uns, wie unser Gebet sein soll. Bethäuser und Straßenecken sind für das Gebet der Ruhe oft ungeeignet. Auch ist Beten mit vielen Worten heidnisch. Unser himmlischer Vater weiß ja was uns Not tut. Du, schließe deine Herzenskammer zu. Bleibe allein mit IHM bei dir selbst. Lausche IHM, wenn ER mit dir spricht. Werde liebend!

UNTERSCHIED MEDITATION VON KONTEMPLATION

Diese beiden Begriffe sind der Definition nach verschieden, in der Praxis aber nicht immer genau auseinandergehalten. Die meisten Anleiter bieten heute keine klaren Formen an. Sicher gibt es viele Wege zum Ziel. Da es sich bei den Ausführungen dieses Buches um den Weg der *Kontemplation*, als der Form des christlich - ungegenständlichen Betens handelt, können Unterscheidungsmerkmale zur Verständlichkeit dieses Weges beitragen. Es soll hier unter keinen Umständen eine Bewertung vorgenommen werden.

Bei diesem Vergleich sind mir folgende Teilaspekte der Unterscheidung wichtig. Beim einen geht es um die Aktivierung des inneren Bildbewusstseins, und beim anderen um inhaltsfreie Versenkung. Beim einen geht es um das Angesprochenensein von einem äußeren Medium, und beim anderen um das Gerufensein von der und Aufgenommensein in die eigene Seinsmitte.

MEDITATION,

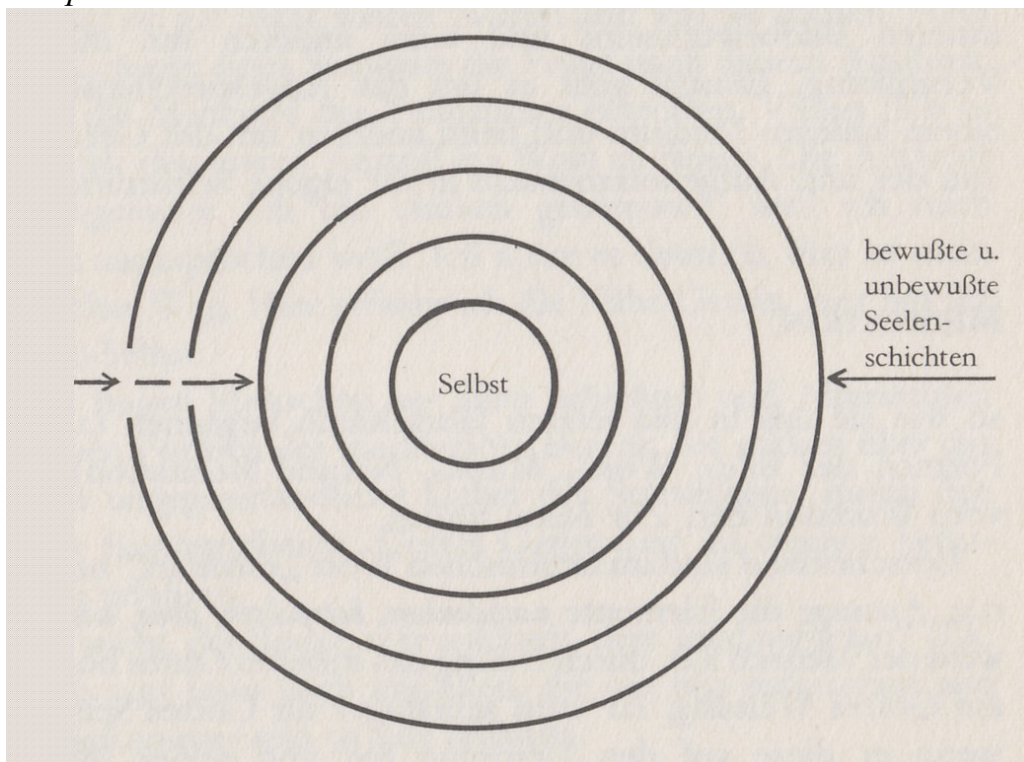
so wie sie uns in den letzten Jahrzehnten begegnet, (z. B. die Formen der Bild-, Wort-, Musik-, Natural-Meditation), meint vom Wortsinn her: Zur Mitte finden.

Entscheidend sind im lateinischen Wort „meditari“ neben der o.g. Bedeutung die Elemente *nachdenken, betrachten, üben, einüben*. So wird der Mensch z.B. durch Übung des inneren Ohres hörfähiger auf eine innere Stimme. Er wird sehfähiger für Gottes Schöpfung, wenn er diese vom Ursprung her aus seiner Mitte her durchlebt. So sagt schon der Psalm 1: „Selig der Mensch, der über Gott nachsinnt bei Tag und bei Nacht. Er bringt Frucht zur rechten Zeit.“

Der Meditierende stellt sich konzentriert auf die innere Haltung des Empfangens ein. Dabei ist der rational-begriffliche Bereich mehr aktiv als passiv, in dem er konkret das Medium (z. B. ein Bild oder einen Psalmvers) von außen her ins Bewusstsein nimmt und dieses von vielen Erfahrungsseiten her durchdenkt, meditiert, beleuchtet. Dabei verdichtet sich nach und nach, wenn er z.B. einige Worte immer wieder bedenkt, gleichsam wiederkäuend ins Bewusstsein nimmt, die Symbolhaftigkeit. Der Übende lässt sich ein und versucht eins zu werden mit dem Medium (z. B. Kreuz). So öffnet sich sein Bildbewusstsein in dem Maße, wie er sich loslässt und verstärkte emotionale Tiefenbeziehungen zu dem Medium intensiviert. Es verdichtet sich Äußeres mit Innerem als Gebet. Dieses kann zu einer Lebenshaltung werden, wenn der Meditierende darin seinen Weg findet und intensiv daraus zu leben versucht.

Der meditative Bereich wird aktiviert von einem aus dem Sinnenbereich kommenden Inhalt. Wandlung geschieht von außen nach innen. Gotteserfahrung vollzieht sich in der Meditation nur bis zum Bereich des *Bildbewusstseins* innerhalb des sinnenhaften Schauens.

Beispiel:



KONTEMPLATION

Im Begriff „contemplatio“ ist insbesondere das tiefere innere Auge angesprochen. Es geht um eine andere Ebene, um die Schau in den innersten Bereich, das „templum“. Mit „templum“ ist hier nicht nur der geweihte Bezirk, der geheiligte Bereich der Geistseele gemeint, sondern hier geht es auch um das unfassbare verborgene Geheimnis des tiefsten Urgrundes. Contemplatio verbindet mit dem Begriff des Schauens auch das Zusammen-Schauen, in der Vereinigung als Einheitserfahrung in der unio mystica.

Kontemplation ist tägliches Üben des Stillwerdens des ganzen Menschen. Von dort verdichtet / erweitert sich für den Übenden der Raum des göttlichen Seinsgrundes. So wird beglückende Vereinigung, Schau ins nackte Sein: Erleuchtung geschenkt. Diese mündet in die Vereinigung aller Gegensätze, Liebeseinung von Subjekt und Objekt.

Es bleibt immer ein Gnadengeheimnis, wie tief ein Übender mit dieser Gabe beschenkt wird.

Der Übende begreift die Wirklichkeit alles Geschaffenen in beglückender Einfachheit und Furchtbefreiung. Dieser Bewusstseinszustand ist durch menschliches Tun nicht erreichbar. Doch dies geschieht nicht an einem Tag. Es geht allgemein ein langer einsamer Prozess mit oft trockenen Wüstenstrecken und Höhen und Tiefen voraus.

Der Übende gewinnt durch Loslassen die Umwandlung seines Ego, bis aus der Entbindung und der Verdichtung die Weite des anderen Weges sich öffnet. Er hat danach die Tiefenerkenntnis, das alles Festhalten des Ichhaften nicht weiterführt.

Dieser Zustand wird nicht mehr gedacht oder erkannt. Er liegt im Bereich des tieferen Begreifens und der Erfahrung.

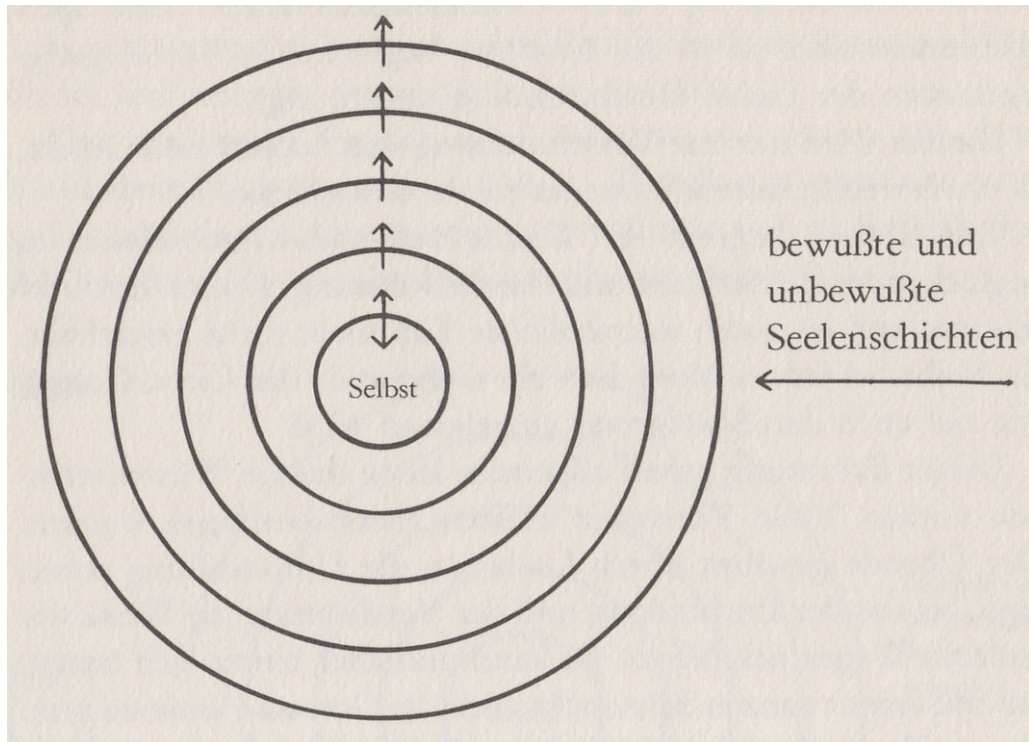
Da der Übende nun von innen verwandelt ist, so wird sich dieses in seiner ganzen Lebenshaltung wahr und unzweifelhaft klar zeigen. Er wird mehr und mehr im Tiefenselbst als Erleuchteter eingelassen, wenn er durch alle Seelenschichten geführt ein Erwachter ist.

Viele Menschen bleiben lange in den Vorhöfen des Schweigens. Sie möchten zwar weiterkommen, aber lassen sich nicht ganzheitlich ein in die Wandlungsprozesse. Sie identifizieren sich zu sehr mit unwichtigen Dingen und unnötigen Ereignissen der Um- und

Mitwelt. So wird der Weg länger und noch mühsamer. Das ermüdet. Jedoch sind alle immerfort auf dem Weg in Berührung mit dem Unfassbaren, der im steten Ausharren in uns langsam erwacht.

*Alles wird erneut
was stirbt wird umgewandelt
Leben in Fülle.*

Beispiel:



WISSE, DIE ZEICHEN DES WEGES

werden dem Übenden allgemein nicht im schweigenden Sitzen einsichtig. Diese Übung vollzieht sich in tiefen Seelenschichten, deren Öffnung uns in den unterschiedlichsten Situationen des Alltags geschenkt wird. Es bedarf langer Minuten und Stunden des Schweigens und „Entwerdens“, bis sich uns ein neues Tor öffnet und unser Auge dafür schauend geworden ist.

Wenn der See klares Wasser hat,
kannst du bis auf den Grund schauen!

Das braucht oft eine lange Zeit. Darum werde nicht müde. Gehe weiter mutig deinen einmal erfahrenen inneren Weg der Liebe.

Diese Geschichte erzählt darüber.

Geschichte: Klare Wahrnehmung

Soeben wurde ein Wassertropfen aus einer Heilquelle geboren. Sein Zustand war nass, trübe, salzig. Außerdem war er umweltgeschädigt und mit allerlei Chemikalien angereichert. So schwamm er einfach mit in einem langen Strom seiner Genossen dahin. Sein weiterer Lebensprozess bestand nun darin, von einer hohen Dornenhecke herunter zu fließen in die Tiefe. Das war anfänglich lustig. Doch nach einiger Zeit war es langweilig, hart, sinnlos, endlos. Das ermüdete ihn und er verlor bald seine anfängliche Begeisterung. Dennoch hielt er durch, und siehe da:

Als er nach Tagen sein Dasein erfuhr, merkte er, dass sein Inneres sich verwandelt hatte. Sein nasses Profil, alles, was ihm Aussehen und Gestalt, Besitz und Lebensinhalt war, blieb an den kantigen Dornen der Saline hängen. Er bekam Angst! Hatte das Loslassen aller Nebensächlichkeiten in seinem Leben begonnen? - Was ist wirklich und wichtig ? So fragte es in ihm. Oft fühlte er sich allein gelassen. Seine Brüder waren ihm fern. Dunkelheit legte sich um seine besitzlose Gestalt. Als nach langer Wartezeit der erste Sonnenstrahl über seine noch halb verschlossenen Augen streifte, da wurden plötzlich all seine Tränen zu Licht. Er erkannte sich als leuchtender Diamant. Überklar war sein inneres Strahlen als strahlender, klarer Wassertropfen.

Gebet:

WARTEN KÖNNEN

Ich warte auf Dich, mein Gott!
Mein Leben lang
strecke ich mich nach Dir aus.
Voll Vertrauen ersehne ich Deine Nähe.
Meine Seele weint und dürstet nach Dir,
wie ein Land ohne Wasser.
Ich warte und schaue aus nach Dir,
sehnlischer als die Wächter aufs Morgenrot.

Dich allein suche ich mit ganzem Herzen.
Wann darf ich Dein Licht
und meine Klarheit schauen? -
Nur bei Dir komme ich zur Ruhe,
nur in Dir finde ich Frieden und Glück.

Komm, Du göttliche Liebe meines Lebens!
Erhebe mich aus meiner Vielheit in Deine Einheit.
nach 1. Psalm

WICHTIGE ELEMENTE DES ÜBENS

DAS ANGEKOMMENSEIN EINÜBEN

Mit der Ankunft im Meditationshaus prüfe dich, ob du dich auch selbst schon mitgenommen hast. Vielfach ist es so, dass unser Bewusstsein noch weit draußen ist. Wer sich auf den Weg machst, sollte ganz dabei sein. Das Ziel des Gehens liegt immer in diesem nächsten Schritt. Setze ihn jetzt ganz bewusst und sage:
Ich lebe jetzt hier an diesem Ort, an diesem Platz! Mit dieser Grundhaltung in dieser augenblicklichen Zeit! Konzentriere dich und sage dir:
Ich bin ganz hier bei mir! Gott, hier bin ich! Dich erfahre ich überall!

Geschichte: Gegenwärtig sein

Ein Mönch wurde einmal gefragt; „Wer ist erwacht?“ Er antwortete: „Jede Stunde ist in Sekunden eingeteilt. Und jede Sekunde in Sekundenbruchteile. Wer in jedem Bruchteil einer Sekunde voll und ganz bewusst gegenwärtig ist, der ist wahrhaft ein heilig-erwachter Mensch.“

Das ist nicht einfach. Darum werden so wenig Menschen Erwachte.

SICH EINSAMMELN AUS DER VIELFALT

Gesammeltsein meint volle Gegenwärtigkeit, bereit für diesen einen Augenblick. Das bedarf sicher der ganzen Aufmerksamkeit. Wirkliches Leben liegt weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft, sondern in diesem einen Atemzug. Dein Sein wächst somit innerlich zu einem DA-SEIN. Diese Haltung ist immer ein Kennzeichen des Wahren und Echten. Sie steht im Widerspruch zur gehetzten Zerstreutheit des Menschen. Beginne jedoch, dich einzusammeln aus der Zerstreutheit, dann bündelst du dein Ich-Bewusstsein mit all seinen Tätigkeiten, und diese Übung der Konzentration kann zur Grundhaltung allen weiteren Fortkommens werden. Das Gedankenchaos, das uns alle mehr oder weniger versucht zu beherrschen, kann mit einer genialen Methode des Atems (vgl. *Atem - Tor zur Tiefe*, S. 28) beruhigt und stillgelegt werden.

Verweile in jedem Augenblick ganz, damit dein Bewusstsein sich dem öffnen kann, was Gottes Stimme zu dir spricht. Das In-Eins-Gesammelt-Sein ist höchste geistige Passivität:

Der Zustand der Unwissenheit bei Nicolaus Cusanus.
Das Nicht-Denken bei Bonaventura.
Das Entbildet- und Entblößtsein bei Meister Eckhart.
Die Wolke des Nichtwissens bei dem anonymen englischen
Kartäuser-Mönch.

Die dunkle Wolke der Gedanken und Wünsche muss der Mensch durchschreiten, wenn er zu Gott gelangen will. Dein Bewusstsein muss leer werden, leer von Gedanken, leer von Wissen, leer von Inhalten. Begreife, dass nichts in deinem Leben wirkt, als nur allein göttliches Sein.

Geistliches Armsein ist radikales
verzichten .Wissen kann auch eine
Weise des Festhaltens und Besitzens
sein. Bedenke:
Durch Nichtwissen erkennst du!

VOM RECHTEN UMGANG MIT DER ZERSTREUUNG

Lerne am Anfang, deine Gedanken und Bewusstseinsinhalte kommen und gehen zu lassen, ohne dich an sie zu binden, ohne mit ihnen zu diskutieren. Zeige dabei keine negativen Gefühle, auch wenn sie immer wieder kommen. Vielmehr schaue sie liebevoll an und entlasse sie mit einem Lächeln sofort wieder. Bleibe dabei unbeirrt in deiner Übung des Schweigens. In diesem Wachsein stören uns Gedankenketten nicht mehr. Sie lösen sich auf und langsam verstummen und versiegen sie.

*Die Hand, die mich trägt
hält mich im ganzen Leben.
Wohin geht mein Weg?*

Störende Bilder aus dem Unbewussten bekommen keine Nahrung mehr. Das Ganze hat jedoch nichts mit Träumen und Dösen zu tun. Zwar müssen wir auf der Hut sein. Zu schnell sind wir dennoch wieder in Gedankengespräche diskursiv mit uns selbst verwickelt. Weisen wir diese immer achtsam zurück, denn sie sind in der Kontemplationsübung nicht wichtig. Richte deine Aufmerksamkeit wieder auf die Übung des Atems. So kommen wir

mit der Zeit in einen klaren wachen Bewusstseinszustand.
Hier bist du ganz im „Licht“. Halte diesen Zustand der Leere und
verweile in deinem tiefen Zuhause. Dort steigt die innere Stimme
auf. Sei ein liebend Horchender und bleibe Gegenwart.

Bonaventura (13Jahrh.) meint einmal: Der Mensch bedarf,
um ein Liebender zu werden, der inneren Reinigung. Der
Verstand ist dann gereinigt, wenn er alle Erkenntnisbilder
loslässt. Noch reiner ist er, wenn er auch von Phantasiebildern frei
ist. Ganz gereinigt ist er, wenn er auch wissenschaftliche
Schlussfolgerungen unbeachtet lässt. Sicher braucht es viel Zeit,
bis unser Unbewusstes und das Kollektiv-Unbewusste beginnen,
durchlässig zu werden. Verlieren wir daher nicht die Geduld mit
uns selber. Der Weg ist schweigendes Land! Die Stimme des Seins
durchdringt alle Dunkelheit.

Geschichte: Stimme sein

Ein Übender kam zu seinem geistlichen Leiter und berichtete ihm von den
vielen inneren Stimmen, die ihn ratlos machten. „Ich weiß nicht“, so sagte
er, „welcher Stimme ich folgen soll?“

Der Leiter antwortete: „Keiner! Geh in deine Schweigeübung und sei unbeirrt,
zur rechten Zeit wirst du ein Weiser. Ein tiefes Leuchten wird dann Stimme
sein!“

Mit einem Atemzug kannst du den Faden zur Tiefe in der geraden guten Spannung und im Lot halten!

SCHWEIGEN

Nicht nur still werden und den
Lärm abschalten, der mich umgibt,
nicht nur entspannen und die
Nerven ruhig werden lassen.
Das ist nur Ruhe.

Schweigen ist mehr,
Schweigen heißt: *mich loslassen*
nur einen winzigen Augenblick
verzichten auf mich selbst
auf meine Wünsche

auf meine Pläne
auf meine Sympathien und Abneigungen
auf meine Schmerzen und meine Freuden
auf alles, was ich von mir denke
und was ich von anderen halte
auf alle Verdienste
auf alle Taten.

Verzichten auch auf das,
was ich nicht getan habe,
auf meine Schuld - und
auf alle Schuld der anderen an mir,
auf alles, was in mir Unheil ist.
Verzichten auf mich selbst.
Nur einen Augenblick DU sagen
und Gott da sein lassen.
Nur einen Augenblick sich lieben lassen
ohne Vorbehalt
ohne Zögern
bedingungslos
und ohne auszuschließen
dass ich nachher brenne.
Das ist Schweigen vor Gott.
Dann ist im Schweigen
Stille
und Reden
und Handeln
und Leiden
und Hoffen
und Lieben
zugleich.

Dann ist Schweigen:
Empfangen.
Auf dieses Schweigen
weiß ich keine Antwort
als: neues Schweigen
weil Gott größer ist,
weil jede versuchte Antwort
zu klein gerät.
Und doch habe ich keine
Angst
zu reden
und zu handeln,
weil das Schweigen

eines Augenblicks
vor Gott
und mit Gott
und in Gott
die lauten Stunden erlöst.

Annette, 20 Jahre alt

ÜBUNGSELEMENTE ZUM VERLAUF EINES SEMINARS

- Nimmst du an einem Übungsseminar zur Kontemplation teil, dann nutze jede Möglichkeit, um in der Schweigeübung zu bleiben. Ob du am Morgen in der Frühe die Meditationshalle betrittst oder sie am Abend spät verlässt, die Übung ist immerwährend.
- Verträume keinen Augenblick mit sinnlosen Auswegen wie: Bücher lesen, Unterhaltungen, Vergnügungen, Dahindösen... Du wirst ansonsten immer wieder von vorne beginnen und kommst nicht richtig voran. Diese Haltung wünscht sich zwar dein Ego, welches stets zerstreut lebt, viele Wunschträume hat und diesen gern nachgeht. Durch Nichtbeachtung wird es langsam verstummen und nicht mehr so oft stören. Bleibe stark! Sonst wirst du dadurch missmutig und unzufrieden mit dir selber. Bedenke: alles, was bellt, sollte nicht unnötig gereizt werden, sonst bellt es stets. Durch Nichtbeachtung verlieren Störungen allgemein die laute Stimme.
- Lass dich vom inneren Schweigen anrühren und mitnehmen. Dazu bedarf es zunächst des äußeren Schweigens und der Stille. Wirst du des öfteren am Tag von Zerstreuungen gestört, so bespreche das mit deinem Leiter. Gib dich so einfach wie du kannst, ohne Furcht, in die Stille. Mit der Zeit erfährst du den heilenden, wohltuenden Klang der Tiefe. Beispiel: Wenn du einen Rasen ansäest, schützt du ihn mit einem Schild: „Bitte nicht betreten“. So hüte auch du dein Geheimnis der Tiefe, damit es nicht zertreten wird, bevor die Saat aufgeht.
- Suche die Einsamkeit bewusst den ganzen Tag hindurch. Wenn sie dir zunächst schwer wird, dann ertrage die Stille. Du setzt dich in der Übung des Schweigens immer in die Stille. So lernst du Schritt für Schritt den unaufhaltsamen Prozess der inneren Versenkung. Alles, was einmal aufbricht, zieht sich zuvor in die schützende Hülle der Abgeschlossenheit zurück. Enge verdichtet sich zur Weite. Das ist keine Weltflucht. Einsamkeit gehört mit

zum Reifungsprozess der Selbstwerdung. Darum bleibe konsequent in dieser Übung.

- Meister Eckhart meint einmal: Wenn du aber ein Mensch bist, der in einen Versenkungszustand gerät, so schön, dass du dich jetzt schon wie im Himmel fühlst und nicht mehr hinaus willst, dann reiße dich los, so schnell du kannst. Ergreife eine Arbeit (Hoffegen, Gemüseputzen, Unkrautjäten u.ä.m.), denn das scheinen nur schöne Gefühle zu sein, die dich *aus deiner offenen Haltung* ziehen. Du sollst bei allem still verweilen, ein Suchender und kein schon Angekommener sein.
- Bleibe ein Lauschender! In den Zeiten der Entspannung sei gern mit deinem Gott allein. Schau die Natur mit Augen eines achtsam Liebenden an. Entdecke den Atem Gottes in allem, was lebt. Sei mit einem Wort unterwegs und gib dich ganz dem hin, der in der Verborgenheit deiner Mitte wohnt.

*Gehe den Lichtweg
so werden Schatten vergehn
Lerche steigt aufwärts.*

Überlasse dich mit wachsender Wachheit der wunderbaren Führung. So wie die Sonne immer scheint, wir sie jedoch oft nicht sehen, so sei sicher, dass Gottes Geist in dir wohnt. Mit fortschreitender Erfahrung wird dir dies mehr und mehr bewusst.

- Es gibt von vornherein keine Übungsunterschiede zwischen profan und sakral. In dem Maße, wie du dich in sie hineingibst, spürst du sie dadurch veränderst. Alles wird für dich ein Wege der Erfahrung auf einer geweihter Erde. Sei dir oft bewusst: Dort, wo du jetzt stehst, ist das heile Land der Gottesnähe.

Alle diese Elemente sollen Wegzeichen sein auf dem streckenweise steilen und trockenen Weg der Kontemplation.

Es geht in den Seminaren der Kontemplation nicht darum, dass du viele neue Menschen kennenlernst, sondern, dass *du dich* besser kennenlernst, und *in deiner Tiefe Gott erfährst*.

Darum baue dir schon gleich am Anfang eine innere Zelle der Stille auf. So wirst du auch inmitten des unruhigen Lebens eine Insel der Gegenwart haben, auf der du deine Heimat in Gott, dein Zuhause hast.

Geschichte: Abstand halten können

Wolken segelten am Himmel. Sie ließen sich unbekümmert vom Wind treiben. Auch fanden sie es interessant, in Kommunikation so nahe beieinander zu sein.

Als aber ein neuer Tag anbrach und die Sonne aufging, entdeckten sie alle, dass sie sich in der Nacht unbemerkt dunkel gefärbt hatten. Graue Regenwolken hatten sie eingeholt und durchdrungen. Sie trugen nun eine nasse trübe Masse mit sich herum, die sie schwer und träge machte.

Werde zuerst, der du bist, dann verringert sich
der Abstand zu Deiner Dunkelheit von selbst!

Geschichte: Alter Esel, sei wachsam

Jahrelang stand der alte Esel meditierend an der weißen Mauer angebunden. Hier konnte er in Ruhe verweilen, wenn sein Herr Wasser aus der Zisterne holte. Sein Stellplatz war angefüllt vom Geruch all der Situationen, an die er sich inzwischen allzu gut gewöhnt hatte.

Als er nun eines Tages wieder zu der Mauer geführt wurde, stand dort schon ein Esel angebunden. Der alte Esel wurde darüber so erbost, dass es ihm den Atem verschlug und er sein Leitwort „I-A“ nicht mehr fand. Immer wieder wollte er es krampfhaft suchen, es wurde aber nur ein „I-CH“. Da er nur dieses eine heraus stöhnen konnte, verlor er bald vor allen anderen Eseln sein Gesicht. Dieses war die Stunde der Wahrheit. Seine Haltung krümmte sich und er fiel zu Boden.

Lerne zu besitzen, als besädest du nicht!
Lerne zu lassen, um Größeres zu gewinnen!

Gebet:

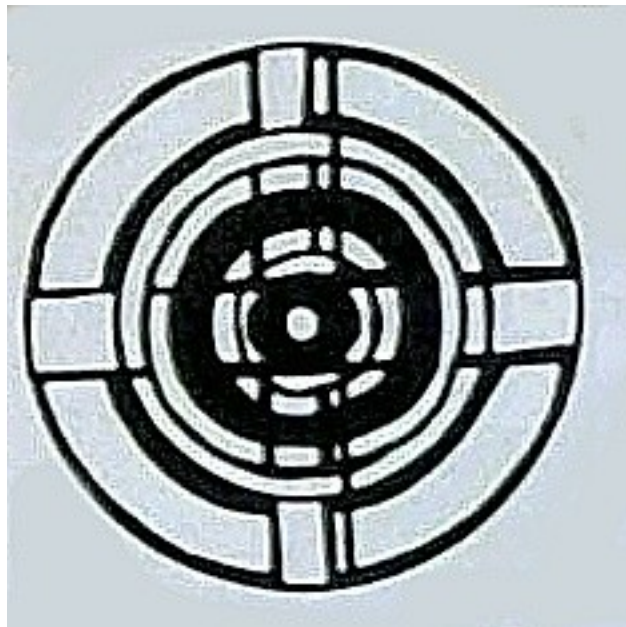
WAS ZÄHLT

Oft sehen Minuten den Jahren gleich -
ich suche das Wasser des Ozeans -
Wüste eingefangen, wie Sand in der Eieruhr.
Alles verliert seinen Schwung. Atem und Wort -
wer nahm mir den Weg zum Licht? -

Ich frage mich: Was löst diese Starrheit,
die Verkrustung des Augenblicks auf?
Wird mich noch Sehnsucht zum Aufbruch beflügeln? -
Immer gleich ist Stille, unendlich weiter Weg. -

Lebt Gott noch, das Licht der Nacht?

Ich weiß nicht die Antwort. -
Da, unerwartet neu sprich sein Wort mir zu:
Nur eines zählt jetzt,
immer neu wage
dich selbst!



KENNZEICHEN ÄUSSERER UND INNERER HALTUNG

Wie oft ertappen wir uns, wenn wir sagen: Ich *habe* einen Körper, ich bringe ihn in die richtige Haltung, ich halte ihn aufrecht und gerade, ich leiste mit ihm etwas...

Alle diese u.ä. Ausdrucksweisen kommen aus unserer Gespaltenheit und Zerrissenheit. Unser Ich-Bewusstsein verselbständigt sich in Aktion mit dem Körper. Es schaut seinem eigenen Körper zu, den es hat. Darin liegt vielfach die Krankheit unserer Tage. Wir sind nicht mehr in dem, was wir sind. So gesehen, sind wir aus der Ganzheitlichkeit herausgefallen und suchen wieder den Ursprung des Eins-Werdens mit uns selbst und somit auch mit der ganzen Schöpfung. In der Übung der Kontemplation geht es immer um den Weg zum Heil- und Ganzwerden. *Ich bin Leib*, der hier geht, sitzt, isst... Mit der Zeit erahnen wir wieder unsere Nicht-Zweiheit. Diese Übungshaltung ist bei all unserem Tun und Lassen wesentlich. Mit Nachdruck weisen alle großen Meister auf die innere und äußere Haltung hin. Wenn dein Leib in der Vertikalen gerade aufgerichtet ist, dann steht auch die Vertikale deines Geistes! Der aufrechte Gang ist Zeichen deiner Wachheit! Inneres und äußeres Geordnetsein wird immer in deiner Haltung, die du bist, sichtbar!

ÄUSSERE HALTUNG

- Sei in deinem ganzen Verhalten wahr.
- Verändere deine Umgebung so wenig wie möglich.
- Versuche immer wieder bei dir selbst zu sein, bleibe unterwegs, lebe im jeweiligen Atemzug im Jetzt.
- Sei bei den Mahlzeiten offen für die Bedürfnisse der anderen.
- Schweige nicht nur mit dem Mund, sondern in deiner ganzen Haltung, störe andere Teilnehmer nicht.
- Betrete die Meditationshalle mit wacher Ehrfurcht, der Raum gilt als „sakral“.
- Halte deinen Sitzplatz, deine Schuhe, dein Zimmer,
- dich selbst in Ordnung.
- Sitze und stehe aufrecht, korrigiere dich selbst immer wieder.
- Komme pünktlich zu allen Übungen.
- Sei präsent erwacht.

INNERE HALTUNG

- Löse dich beharrlich aus der äußeren Sinnenwelt und stelle dich ganz auf „innen“ ein.
- Sei einfach da und setze dich dem jeweiligen Augenblick aus.
- Sei wachen Herzens, aber „ziehe dir nicht jeden Schuh an“.
- Wolle nichts erzwingen oder/und leisten.
- Liebe den inneren Frieden und jage ihm nach.
- Lenke dein Bewusstsein den ganzen Tag auf dein Begleitwort oder Mantra
- Werde „Wort“ und bleibe in Einheit mit dem inneren Klang des Wortes. Sei wachen Herzens.
- Fülle die Atemzüge immer neu in Gelassenheit und Hingabe an göttliches Mitsein.
- Halte die Freude, wie die Sonne, hell in deinem Herzen.
- Suche unermüdlich die Vereinigung: Sei ein Liebender!

Ein Lied vom „Du“

Wo ich gehe - DU
Wo ich stehe - DU!
Nur DU, wieder DU, immer DU!
DU, DU, DU!

Ergeht's mir gut - DU!
Wenn's weh mir tut - DU!
Nur DU, wieder DU, immer DU!
DU, DU, DU!

Himmel - DU, Erde - DU,
Oben - DU, Unten - DU,
Wohin ich mich wende, an jedem Ende
Nur DU, wieder DU, immer DU!
DU, DU, DU!

Martin Buber

DEIN MANTRA-WORT

„JAHWE“ - ich bin, der ich bin!
Wenn du in die Spuren des Schweigens und des Leerwerdens eintrittst, dann nimm *ein Wort* als Begleiter mit auf deinen Weg.

Das o.g. sagt deutlich aus, wie dieses Wort beschaffen sein will. Gott sprach und offenbarte in diesem o.g. Wort „Jahwe“ seinen Namen an uns. Dieses vertraute Ur-Wort „Ich bin bei dir“ drückt das liebende Vertrauen aus, das mit diesem Wort ausgesagt sein will: Ich, dein Gott - bin immer in dir! Was auch mit dir ist, ich bleibe bei dir! - So empfiehlt es auch der Schreiber der „*Wolke des Nichtwissens*“. Suche dir dieses eine Wort, bespreche dies mit deinem Begleiter und lege es in der Kontemplationsübung zunächst immer wieder in den Ausatem hinein. Jedoch denke nicht darüber nach. Es hat keinen Inhalt, es ist wie eine leere Schale. Erhorche es, erfülle es mit deinem Leben.

Gott wird dich in diesem Wort ansprechen. Darum lausche seiner inneren Erfahrung, seinem Schweigen, „Ich bin da“! So kann dieses Wort einmal zum Stab werden, mit dem du Höhen erklimmst und Tiefen deiner Seele durchlebst. So wird das Lebenswort vielleicht wie ein singender Pfeil, der dein Herz zu Gott erhebt.

Schenke diesem Wort viel Sympathie, darum schau es liebend an und bleibe ihm treu auch in den Wüstenstunden des Lebens. Sage auch du zu Gott: Ich bin bei DIR - „JAHWE“.

*Namenloser du
wie darf ich dich nennen
sag mir dein Wort.*

Mantra-Worte

Das Mantra ist ein besonderes Hilfsmittel für den Weg der Schweige-Meditation oder Kontemplation. Es wird vom Wegbegleiter (Lehrer oder Meister) in der östlichen wie in der westlichen Mystik mit auf den spirituellen Weg gegeben. Die Weisung lautet: Gebe dieses Wort wach und achtsam in deinen Atemrhythmus und wiederhole es immer wieder. Denke dabei nicht an das Wort, sondern lausche, was es dir zu sagen hat. Berichte mir, was dir dieses Mantra innerlich sagt, berichte, wie du mit ihm unterwegs bist. Darum bitte dir ein Begleitwort oder Mantra von deinem Begleiter.

Geschichte: Größere Liebe

Die Sonnenstrahlen hatten die Fähigkeit, sich zu zerstreuen und in die entlegensten Winkel der Erde zu schauen. Dabei merkten sie bald, dass sie sich nicht mehr zurücknehmen und einsammeln konnten in ihrem Ursprung.

Sie entfernten sich von der Sonne und wurden kalt. Und als es Nacht wurde, kam die Dunkelheit über sie.

Dennoch gab es wenige, die weiterhin in Sehnsucht und Sammlung lebten, in Erwartung des neuen Morgens. Sie hatten einmal die Wärme der Sonne erfahren und wussten, dass sie wieder vereinigt würden.

Wegen dieser Liebenden ging die Sonne täglich wieder am Himmel auf.

*Die Abhängigkeit
vom unabhängigen Gott
steigert die Freiheit.*

GOTT SPRICHT:

Wenn du durchs Wasser gehst, will ich bei dir sein. Die Ströme sollen dich nicht ersäufen. Und wenn du ins Feuer gehst, dann sollst du nicht brennen. Die Flamme soll dich nicht versengen. Denn:
Ich bin bei dir!

(Jesaja 43,2)



ATEM - TOR ZUR TIEFE

Hinführung: Geist ist Lebenskraft

Zu den uralten Wegen des meditativen Betens gehört in der östlichen wie in der westlichen Spiritualität die Praxis des Atemgebets. Denken wir an die bekanntesten Formen: Rosenkranzgebet, Jesusgebet, Yoga-Meditation, Kontemplation, Zen, u.a. Gerade die zuletzt genannten benutzen die Atmung als Unterstützung der inneren Sammlung. Auch bei unserer Praxis des Rosenkranzbetens wie des Jesus-Gebetes sprechen wir meditativ im Atem-Rhythmus.

In unserer schnelllebigen Zeit sind wir kurzatmig geworden. Wir gebrauchen die Atmung - wie vieles andere - nur zum Frischluft-Holen. Wie gesund dies auch sein mag, dennoch spüren wir zu wenig, wie sehr gerade die Atmung eine Einheit bildet mit unserer leib-seelischen Verfassung. Sind wir z.B. verärgert und aufgeregt, dann atmen wir oberflächlich, kurz und nervös. Heute besinnen wir uns vielfach wieder auf das Bewährte und wissen: Tiefes Atmen verlängert die Lebensspanne.

Weil bei richtiger Atmung der Stoffwechsel den Körper intensiver reinigt, so kann dadurch auch der ganze Mensch mehr Lebenskraft und Harmonie in sich verspüren. Ein wunderbarer Verwandlungsprozess!

*Alles wird erneut
was stirbt verwandelt sich ganz
Leben in Fülle.*

Nach längerer Atempraxis beruhigt sich alles in dir, du kannst dich besser konzentrieren, und wirst dir deines Jetzt tiefer bewusst.

Die östlichen Meister waren sich dieser Tatsache schon immer bewusst. Eine gute Atempraxis regeneriert den ganzen Menschen und sorgt für Bewusstheit und Wachheit..

Wir wissen heute auch, dass der beruhigte, ausgeglichene Atemfluss das Tor zur tieferen Erfahrung der Tiefe ist. Dieses Atmen kann unsere Übungen zutiefst erneuern.

Atem ist Lebensodem, Atem ist der Lebensstrom von außen nach innen.

Schon auf den ersten Seiten der Bibel lesen wir, dass Gott dem Menschen diesen Geist einhauchte und von diesem Augenblick an hat der Mensch nicht aufgehört, aus diesem Geist-Atem zu leben.

Geschichte: Als der erste Atem erwachte,

erschrak er! Was war mit ihm geschehen? - Aus dem Schoß der Ewigkeit war er in diese Zeit, in diesen Augenblick gefallen. War er jetzt zeitlich? - Reflektieren war nicht seine Sache, doch ließ ihn die Sehnsucht nicht mehr los - das Sehnen nach seinem Ur-Sprung.

Zwar hatte er soeben in diesem kleinen Erdenbürger lebenswichtige Aufgaben übernommen, aber nur zu atmen, um Luft zu holen, das war ihm zu oberflächlich. Unermesslich schön war sein Zuhause. In diesem Erinnern stellte er sich unwillkürlich auf Lauschen ein. Das Kind schlief ruhig, ohne Träume und ohne Namen, und sein tiefer Atem legte sich in Liebe, wie ein erstes Kleid, um seine Haut. Hab' Vertrauen, so streichelte er es sanft mit dem Lied der Ewigkeit.

*Du göttlicher Schoß
gebierst und trägst mich ins Sein.
In einem Atemzug.*

IM ATMEN WOHNUNG NEHMEN

Der oft kleine Lebens- und Wohnraum des Menschen treibt ihn in die Enge und Isolation. Hinzu kommt seine unruhige, oft gehetzte Lebensweise. Insbesondere die Umweltfaktoren und die sich daraus ergebenden Verhaltenseinstellungen schlagen sich in unserem Atem und somit in körperlichen, seelisch-geistigen Gestimmtheiten nieder.

Der Mensch kann nicht mehr durchatmen, wird kurzatmig und lebt ständig in der Hektik des auch noch Atmenmüssens.

Der Atem wehrt sich dabei. Er möchte einen weiteren Lebensraum, in dem er sich ausbreiten und sich zu Hause fühlen kann. Er will leben, ja voll leben in dem Bewusstsein der Erweiterung und der Ganzheitserfahrung des Unendlich-Ewigen. Darin erlebt er selbst ein Stück Verlust des Urvertrauens und stete Verlässlichkeit geht ihm verloren. Ihm fehlt der treueste Freund und Begleiter von der Geburt bis zum Tod. An der Seite seines Atems hat der Mensch Sicherheit, er kann sich selbst in ihm loslassen. Der Atem lässt ihn nicht, er bleibt ihm treu.

Ist der Lebensodem in der Tat nicht ein Urbild des ewigen Gottes-Geistes? Oft nur neben-bewusst ahnt der Mensch im Loslassen, wie sehr er von den Schwingungen dieses inneren Lebensstromes aufgefangen und getragen wird.

Oft erfährt der Mensch, wie sein Atem ihm Tor von innerer und äußerer Weite oder Enge ist. Er gewinnt im Üben wachsendes Selbstvertrauen und frohe Gestimmtheit. Der Wellenschlag des Geistes ist ihm wie eine Offenbarung des Ewigen. Er wird ein Lauschender nach der Stimme Gottes, wenn er Wohnung nimmt in der Tiefe seines Atems.

Gottes Geist wird mit vielen Namen genannt, so: Hauch, Lebensodem, Licht, Flamme, Feuer, Heiler, Lenker, Strahl wie Wärme.

Kein Wunder, wenn Menschen IHN in der Kontemplation auch so erfahren. „Dieser Geist lebt und betet in uns mit unaufhörlichem Seufzen“ (Röm 8,26).

In diesem Bewusstsein des Glaubenswissens kann sich der betend Übende immer wieder neu bei den leisen Berührungen des Geistes vom Atem tragen und halten lassen, Er vertraut sich dabei der Führung des Gottes-Geistes an. Im Ausatmen lässt er sich auf IHN hin los und im Einatmen hält er Einkehr in den unendlichen Raum seiner Liebe.

Diese Erfahrung ist nicht nur angst-befreiend, sondern viel umfassender beglückend und durchstrahlend. Sie führt in das tiefe Bewusstsein, wo nur LIEBE uns umfängt. Auch wenn wir es nur ahnen können, so wird doch die Wirklichkeit der Schöpfung unaufhaltsam angerührt vom ewigen Atem des Heiligen Geistes.

*Atme in mir
du
Gottesgeist
So bin ich erwacht.*

Gebet:

Atme in mir, du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges erfahre.

Berühre mich, du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges liebe.

Bleibe in mir, du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges nie mehr verliere.

ATEM UND KONTEMPLATIONSÜBUNG

Wer sich auf den kontemplativen Weg einlässt, begibt sich in den Hauch des Atems. Viele Menschen merken dabei zum ersten Male, dass sie atmen, wenn sie den Atem bewusst erfahren. Diese Erfahrung kann für sie schon ein Erlebnis sein. Auf den Schwingen des Atems wird uns das Leben - auch in der Schweigeübung - neu bewusst geschenkt.

Hier will ich die Übung des kontemplativen Atems in den Vollzügen noch einmal vertiefend beschreiben.

Übungsablauf:

Ich sitze in der Kontemplationsübung in aufrechter gerader Haltung. Mein Leib ist im Lot gelöst und geordnet. Die Hände liegen gehalten zueinander auf den Oberschenkeln.

Mein Blick ist gesenkt, jedoch nicht der Kopf. Die Augen bleiben einen Spalt offen, das Auge richtet sich auf den inneren Vollzug des Atems. Er fließt durch die Nasenlöcher frei und ohne Beeinflussung. Es atmet in mir! Ich spüre immer wieder, wie der Lebensstrom kommt und geht. Er fließt harmonisch, ruhig, in der Vorstellung bis in den Unterbauch und Beckenraum. Ich lasse mein Bewusstsein dort einsinken und spüre, wie ich geführt bin. Nicht-machen-wollend, verweile ich einige Zeit (etwa 20-30 Minuten) in der geraden, unbeweglichen Haltung des Schweigens. Wenn Gedanken oder/und Bilder aufsteigen in meinem Innern und mich stören wollen, folge ich diesen nicht. Ich erlaube mir keine Diskussion, aber auch kein Träumen und Dösen. Vielmehr schaue ich diese Störungen liebevoll an und lasse sie vergehen wie welches Laub. Mit sonnigem Gemüt schaue ich nach innen und bin präsent, ganz in der Gegenwart. So weiß ich mich im Jetzt und erhorche immer neu nichts erwartend und machend den ankommenden Klang der Stille. Geführt von meinem Atem werde ich nach und nach selbst zum Atem und lebe im Jetzt in diesem einen Atemzug.

Wenn das namenlose Innere sich so innerlich Gott darbietet, so bietet sich danach oder zugleich damit alles dar, was im Menschen Namen hat, und antwortet dem, was in Gott ist. Dementgegen bietet sich das Unbekannte und Unfassbare und alles das, was in Gott einen Namen hat, dem Menschen in seinem Grunde dar.

Johannes Tauler

Ist die Zeit der Schweige-Übung abgelaufen, dann lasse ich einen tiefen Atem kommen (d.i. bewusstes Ein- und Ausatmen), erspüre

wieder mit den Sinnen die Außenwelt, verneige mich in Gottes wunderbarer Nähe und steh von dem Kissen auf.
Jetzt beginnt erst die wahre Übung des Lebens.

Der Weg
zu deinem großen Glück
geht durch die verwandelnde Stille
ins neue Leben.
Jetzt ist die Zeit!

Geschichte: Wohin gehst du?

Eine Ameise machte sich eines Tages auf den Weg in die Wüste. Sie war es leid, in der großen Masse des Volkes zu leben und immer nur eine einfache Arbeiterin zu sein. Selbstverwirklichung stand ihr im Sinn. Sie machte sich mutig auf, dabei vergingen Tage und Wochen. Als sie im heißen Wüstensand von Sandkorn zu Sandkorn dahinkroch und nichts weiter spürte als Sand und Sand, trocknete sie langsam, aber stetig immer mehr aus. In der Eintönigkeit der Wüste wurde sie dünner und dünner, und selbst ihr eigener Schatten verlor sein Profil. Sie kannte sich selbst nicht mehr. Langsam merkte sie, wie sie ihre Wunschträume unter den großen Hufen der Kamele begraben musste. Sie war erschöpft und fiel in einen tiefen Schlaf. - Als sie nach Tagen daraus erwachte, waren die einzelnen Sandkörner wie Licht geworden. Sie tankte ihr Herz damit voll und ließ sich hineinfallen in das Unfassbare. Sofort kehrte sie um auf ihrem Weg und war nun glücklich, eine einfache Ameise zu sein.

Wenn du dich aufmachst,
sei achtsam.
Suche nicht, dich zu verwirklichen,
sondern dein wahres Selbst: Gott!

GEBETE ZUR KONTEMPLATION

In Gottes Gegenwart

Das ist das Heilende:
Das leibliche Auge zur Außenwelt schließen,
das Auge des Herzens zu öffnen und
eintauchen in deine Gegenwart, Gott.

Ich hole mich aus aller Zerstreutheit zusammen

und vertraue mich dir an.
Ich lege mich in dich hinein
wie in eine große, liebende Hand.
Ich brauche nicht zu reden, damit du mich hörst.
Ich brauche nicht aufzuzählen, was mir fehlt,
ich brauche dich nicht zu erinnern oder
dir zu sagen, was in dieser Welt geschieht
und wozu ich deine Hilfe brauche.

Ich will nicht den Menschen entfliehen
oder ihnen ausweichen. Ich bin ganz da vor dir.
Den Lärm und die Verantwortung
will ich nicht lassen.
Ich nehme sie mit in mein Schweigen.
Stellvertretend möchte ich schweigen
für die Eiligen, die Zerstreuten, die Lärmenden.
Stellvertretend für alle, die jetzt keine Zeit haben,
die nicht mehr beten wollen und können.
Mit all meiner Liebe warte ich,
bist du mir gegenwärtig bist.

So in dir sein, Gott, das ist alles,
was ich mir ersehne und erbitte.
Damit habe ich alles, was ich brauche
für Zeit und Ewigkeit.

Autor unbekannt

Werde Licht

Mache dich auf, werde Licht,
denn dein Licht kommt,
und die Herrlichkeit des Herrn geht auf über dir!

Denn siehe, Finsternis bedeckt die Erde
und Dunkelheit die Volker.

Aber über dir strahlt auf der Herr,
und seine Herrlichkeit
erscheint über dir,
Volker strömen zu deinem Licht
und Könige zum Glanz,
der über dir aufgeht.

(Jesaja 60,1-3)

Singet dem Herrn ein neues Lied,
singet dem Herrn, alle Lande!

Singt dem Herrn und preist seinen Namen,
kündet sein Heil von Tag zu Tag!

Erzählt von seiner Herrlichkeit,
von seinen Wundertaten in allen Nationen!
(Psalm 96)

MÜNDLICHES BETEN

Oft fragen Teilnehmer eines Seminars, ob sie außer der Kontemplationsübung, die ja Lebensübung ist, mündliche Gebete sprechen sollten?

Gerade nach einer Schweigezeit werden uns oft neue Türen des Sprechens mit Gott geöffnet. Zum Beispiel erwacht die Freude am Psalmgebet oder an der Bibellesung ganz neu. Viele Menschen bekommen einen neuen Zugang zur Gottesdienst. Folge dieser Sehnsucht und dem Zug deiner Seele! Baue das mündliche Gebet so in dein Leben ein, dass du daraus leben kannst. Setze aber bewusste Schwerpunkte. Mit der Zeit merkst du, dass du nicht mehr so vieler Worte bedarfst, um mit Gott vereint zu sein. Das ist immer ein positives Zeichen des wahren und echten Betens. Bedenke: Geistlich-kontemplatives Leben besteht nicht nur aus Sitzen und Schweigen, sondern meint, sich immer neu ganz positiv und wach verwandeln zu lassen. Ganz selbst werden - und so in der Gegenwart Gottes leben und diese im mitmenschlichen Leben ausstrahlen. So stehe hinter dem, was du betest und hole dich immer wieder heraus aus der Gewohnheit des Lebens. Bedenke, Gott spricht fortlaufend in den vielfältigsten Situationen des Lebens zu dir. So frage: Was willst du, dass ich tun soll?

*Reich Gottes wach auf
wecke mich aus Lebens-Schlaf
sei jetzt in mir Gegenwart.*

(Reich Gottes übersetze ich hier mit: vollem Reichtum Gottes)

NAHRUNG FÜR LEIB UND SEELE

SICH VERANTWORTEN

Wir alle sind im dichten Prozess der Selbstwerdung einmal Mitwirkende und ein andermal Zuschauer. Auf all diesen Ebenen bleiben wir jedoch verantwortlich für unser einmaliges Leben.

Obwohl wir in der Kontemplationsübung keine Macher sind und auch Leistung nicht gefragt ist, geht es doch auf weiten Strecken der sich reinigenden Selbstwahrnehmung um echte Bewusstseinsarbeit, die mehr oder weniger an und in uns geschieht.

Unsere Lebensprozesse verlaufen zwischen einem steten Austausch von Bewusstem und Unbewusstem. Dieses wird dem Übenden insbesondere im Schweigen stärker klar. Er erfährt seine Höhen und Tiefen in vielen Varianten. Es wird ihm verdeutlicht: Das ist (auch noch) mein Leben. Dieses sich in allen Situationen immer wieder ehrlich einzugestehen, ist sicher eine Lebensweisheit. Ich stehe somit in ehrlicher Aufmerksamkeit zu mir, und nehme mich auch in meinen bitteren, verneinenden, verdrängenden Gefühlen und vielen Nebensächlichkeiten an. Dieses meint, ich lehne mich nicht ab, sondern ich bejahe mich und nehme mich an wie ich jetzt gerade bin.

*Augenblick ist Jetzt
achtsam geh in die Freiheit
nimm dich selber mit.*

Verfährt der Übende so mit sich, dann werden ihm mit der Zeit seine Anfälligkeiten oder seine Schatten mehr und mehr klar durchsichtig. Er erfährt sie in der Tat als ein Stück von sich selbst und nicht mehr als etwas außer sich, was er stets bekämpfen muss. Zu diesen Anfälligkeiten gehören bei vielen Menschen in einem Seminar und sicher auch darüber hinaus seine unkontrollierten, eingefahrenen ichhaften Sättigungen und Süchte. In einem Seminar wird diesem „ein Riegel vorgeschoben“. Im allgemeinen kann der Mensch ein aufkommendes Bedürfnis sofort sättigen. Dadurch haben unsere Bedürfnisse hohen Anspruch erhalten. Der Übende wird in einem Seminar darüber spürbare Klarheit bekommen. Z.B: Welche Brücken der alltäglichen Sättigungen er möglicher-

weise revidieren muss, um sein inneres Schweigen zu stabilisieren. Gerade in den ersten Zeiten der Übung sollte der Mensch Brücken (Wege oder Möglichkeiten) finden, die fähig sind, seine Anfälligkeiten aufzurichten. Dann bekommt er eine andere (gerade) Haltung, einen klareren Blick und sicheres Dasein.

Viele Menschen, die mit der Übung des Schweigens beginnen, glauben, dass die Kontemplationsübung in ihrer kargen Form diese Brücke für sie sein kann. Das ist sie aber nur dann, wenn sie durch viel Selbstdisziplin in täglicher Regelmäßigkeit durchgehalten wird. Ratsam ist daher, diese sogenannten „Übergänge“ der Sättigung mit viel Disziplin wach anzuschauen. Das geht am besten im Gespräch mit der eigenen erfahrenen Begleitung. Oft werden die Ursachen durch längeres Schweigen erst aufgedeckt, bewusst. Dann ist eine Korrektur angesagt.

Verantwortliches Leben ist stets offenes Leben, das bereit ist, morsche Verdrängungen anzuschauen, zu korrigieren und immer wieder positiv daran zu arbeiten. Dabei ist die eigene Begleitung eine wichtige Hilfe. Suche darum immer wieder im Seminar das Gespräch.

Geschichte: Meine Lebenskreise

Als sich mit der Schneeschmelze auch die festen Granitsteine am Berghang in Bewegung setzten, da merkten sie erstmals, dass dieser Lösungsprozess ein gewichtiger war. Sie rollten einem Bergsee zu. Die hellen Kalksteine waren jedoch schneller und sprangen mit leichten Sprüngen in das Wasser. Sie ließen kleine Kreise hinter sich. Anders die alten Granit-Blöcke: Sie fielen schwer und mit voller Schwungkraft ihres Daseins in den See, so dass die Wellen sich in mächtigen Kreisen verselbständigten und die hohen Wogen das Festland aushöhlten. Bis alles wieder zur Ruhe kam, brauchte es eine Zeit, und danach war der See wie umgewandelt.

Beachte die Kreise und Wellen, die du hinterlässt. Leben ist Verwandlung: annehmen und loslassen.
--

GRENZERFAHRUNG DER SINNE

Wir Menschen besitzen vielseitige Fähigkeiten. So ist es uns eigen, zu hungern und zu dürsten nach den vielfältigsten

Bedürfnissen des Lebens. Ab und zu geht uns dabei auf, dass es im Leben nichts gibt, was uns endgültig befriedigen kann und uns nie mehr hungern lässt. Wir bleiben Ungesättigte und Dürstende nach dem Reichtum Gottes so lange wir leben.

Dieses wird uns oft in einem Übungsseminar klarer und stärker bewusst, insbesondere zu den Zeiten des stillen Sitzens, wenn alles einfacher und oft eintönig wird und ich in der Versenkung mit meinem inneren Speicher (Unbewussten) in Kontakt komme. Dann beginnt die Phase der Reinigung.

Gerade in dieser Situation erheben die Sinne Anspruch auf wohltuende Nahrung. Der Übende hat plötzlich das Gefühl, verhungern, ja verdursten zu müssen, wenn er nicht sofort nachgibt. So überträgt er dieses Verlangen in seine körperlichen Bedürfnisse. Sein Verhalten ist widersinnig. Jedoch er merkt dies im Augenblick nicht. So verhält sich der Teilnehmer vielfach wie bei folgenden Beobachtungen in einem Seminar:

Er stürmt nach einer Schweigezeit in die Bibliothek oder in den Speiseraum, um noch rasch etwas Sättigendes für seinen augenblicklichen Zustand zu ergattern. Sein Appetit wächst zum Habenmüssen nach vielen Nebensächlichkeiten und Äußerlichkeiten hin.

Bei einem Vortrag schreibt er ab sofort jedes Wort mit. Alle Wege des Bildungshauses geht er ab und stellt die Blumen in seinem Zimmer um. Den Zimmerschlüssel hält er nun fester in der Hand und baut ab sofort sichtbare oder unsichtbare Mauern um sich auf, damit ihm jetzt niemand mehr etwas fortnehme.

*Kennst du deinen Weg?
Dann verirrst du dich sehr schnell
Leben ist Lassen.*

Nun hat in Wahrheit das Loslassen begonnen!

In dieser Situation sei wachsam! Denke daran, dein Ego will nicht mehr mit . Es will besitzen und antwortet so auf deine freigewählte Grenzerfahrung, wenn du nicht achtsam und wach bist. Es kann mit der neuen Situation noch nicht umgehen und spielt mit dir Theater. Das Ego führt dich dorthin, wohin du gar nicht willst. Mache dir diese Situation immer neu bewusst und weise es bestimmt und achtsam in seine Grenzen. Dadurch wächst dein Schweigen und du erfährst bald, dass du mit Wenigem auskommen kannst, wenn du dich loslässt. Du erfährst auch, dass du bei dosierter Nahrung für Leib und Geist zufriedener und zentrierter leben kannst. Vieles wird leichter,

wenn du nun nicht nachgibst und bewusst du selbst bleibst.

Du selbst bist dir oft die
Grenze.
Sei wach für den freien
Weg.

Geschichte: Der Wunschtraum

Der Wunschtraum der Banane bestand darin: Immer in der Sonne zu hängen und das Dasein voll zu genießen.

Sie legte sich zur Erreichung dieses Ideals tägliche Opfer und Entbehrungen auf. Dennoch träumte sie oft vergebens und wurde von ihrer Umwelt nicht anerkannt. So nebenbei stand sie im ständigen Streit mit dem Wind und den anderen ihrer Art, wegen der Platzverteilung. Das versteht sich! Ideale sind eben nicht nur Wunschträume, sondern Werte, die man verteidigen muss.

Darum kämpfte sie verbissen!

Nach einer Zeit ereignete sich Folgendes: Ihre Haut wurde frühzeitig dunkel und bekam schwarze Flecken. Dann wurde auch ihr Inneres dunkel und weich. Der unfreiwillige Sterbeprozess hatte begonnen. War ihr kurzes Leben nur Kampf ums Dasein gewesen? - Sollte jetzt schon alles vorbei sein? - War wirklich alles umsonst? - Ein leiser Windstoß warf sie zu Boden. Dabei erschrak sie so sehr, dass sie augenblicklich erkannte: Sie war unvergänglich und hatte ihren inneren Reichtum nie entdeckt. Vielmehr hatte sie immer versucht, sich von außen zu sättigen. Sie sah sich da liegen und wünschte nur: Nichts mehr zu wünschen!

Stirb, während du lebst. Dann tue,
was du immer willst - du bist frei.

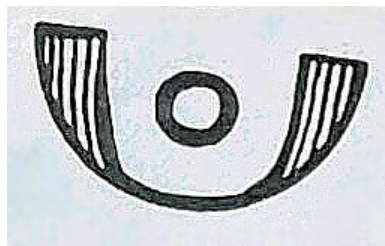
Erfahrungsbericht: Über Hohen und Tiefen des Lebens

Joh. Cassian, der Mönch aus der Sketis (360 bis etwa 430), berichtet uns aus seiner Wüstenerfahrung Folgendes: Oft sitzen wir in unserer Zelle voller Heiterkeit des Herzens, in einer Freude, die man gar nicht ausdrücken kann. Unsere geistigen Sinne sind erfüllt von der Erfahrung göttlicher Geheimnisse. Das Gebet fließt uns leicht aus dem Herzen und es hört auch während des Schlafens nicht auf. Wir sind beflügelt und schwingen uns zu Gott empor. Ein andermal aber ist es, dass wir ohne eine erkennbare Ursache plötzlich voller Unmut und Beklemmung sind, von einer unerklärlichen Traurigkeit befallen. Wir sind wie ausgetrocknet und können es in der Zelle nicht mehr

aushalten. Das Gebet schmeckt uns nicht mehr, es irrt umher und lässt sich nicht einsammeln. Es trotzt und ist launisch, so wankt es wie ein Betrunkener hin und her. Mit aller Entschiedenheit versuchen wir unseren Geist wieder in die rechte Richtung zu bringen. Jedoch je intensiver wir unseren Geist zur Kontemplation erheben, um so mehr schweift er umher. Er ist wie ein störrischer Esel geworden. Keine Sehnsucht nach Askese kann ihn aufrütteln aus seiner ganzen Hinfälligkeit. So wird unsere Standfestigkeit auf eine harte Probe gestellt.

Zusammenfassung

Diese und ähnliche Erfahrungen machen alle jene, die den Übungsweg der Kontemplation konsequent beschreiten. Wir sollten uns hüten vor Bewertungen und Einstufungen. Gerade von den harten Prüfungen des Weges sollte man sich nicht abschrecken lassen. Gott wird nicht nur in den Höhenwegen der Kontemplation, sondern gerade auch in den Tiefen des eigenen Herzens zunächst als selbstgebaute Grenze, dann aber im wachen Loslassen befreiend und beglückend erfahren.



WEGRICHTUNG IST WICHTIGER ALS ORTSANGABE

Ich bin der Weg,
die Wahrheit und das Leben!
(Joh.14,6)

FOLGE DEM ZEICHEN DEINES MEISTERS

Wenn wir auf einer fremden Straße sind, schauen wir aus nach richtungsweisenden Wegzeichen. Bis der Übende gerade am Anfang des kontemplativen Weges seine Richtung findet, bedarf es auch hier der Anleitung und Führung. Oft glauben Menschen, sie könnten, wie sie sagen, sich den Erfahrungsweg anlesen. Sie merken noch nicht, dass die Schritte vom Wissen zum Erfahren unendlich mühsam und weit sein können. Angelesene Worte, sicher auch diese, sind nur Chiffren, sie kommen aus der Außenwelt und sind als Worte ungeeignet für das tiefere Erkennen des Herzens. Auf dem Weg der Erfahrung sind wir alle am Anfang wie Schulanfänger, die wie ein Kind der Begleitung bedürfen.

Das Ego des Menschen ist *unfähig*, tiefere Erfahrungen zu begreifen. Es hält sich immer wieder besitzergreifend fest an Äußerlichkeiten und sieht noch nicht ein, dass der kontemplative Weg über das Loslassen der unnötigen Bindungen geht. Um dies am Beginn des Weges zu erfahren, bedarf es der Anweisung und Lenkung eines erfahrenen Begleiters. Der Übende sucht im Begleiter einen Halt, dem er sich anvertrauen kann. So gesehen ist der Begleiter für ihn das Transparent, die Durchleuchtung des Ganz-Anderen. Dieses spürt ein Übender, wenn er sich im Einzelgespräch ihm öffnet und sich ihm anvertraut.

Geschichte: Sich fallen lassen?

Eine eigensinnige Schneeflocke wirbelte durch die Luft. Sie wusste noch nicht, wohin sie sich fallen lassen wollte. Nirgendwo war es ihr recht und gut. Der geübte Wind hatte Erfahrung mit solcher Art Lebewesen, er schaltete sich bewusst nicht ein und ließ sie fallen. Nach kurzer Zeit lag sie, gerade wie sie es sich gewünscht hatte, an der warmen Hauswand. Als nun die Sonne mit ganzer Kraft schien und der Mittag gekommen war, fing an dieser Stelle der

Schnee an zu zerrinnen. Die Schneeflocke geriet in Not und rief den Wind um Hilfe an: Ich löse mich auf! Der gelassene Wind wusste, dass nur Loslassen leicht macht. Er versuchte nun, ihr mit einem Lächeln und einer Ermutigung das Fallen leicht zu machen. So wehte er ihr zu: Lass' dich fallen, dein innerer göttlicher Grund hält dich! So folgte sie willig.

FÜHREN UND FOLGEN

Jeder gute Leiter versucht, vertrauter Begleiter zu sein zu der noch nicht erfahrenen Schwelle des tieferen Seinsgrundes. Er fordert immer in Stellvertretung den Mutsprung zum Loslassen. Wer aber auf dieses Wagnis des Begleitet-*Werdens* nicht eingeht, der bleibt in den Umklammerungen seiner Egohaftung gefangen. Sicher ist der Leiter wachsam wie ein Baumeister, der sich auf die Festigkeit des Grundes verlässt, er weiß, was er diesem zutrauen kann.

Jeder Begleiter dieses Weges, der den Übenden ernst nimmt, ist in jeder Begegnung Mittragender und Geburtshelfer. Entbinden ist immer ein schmerzhafter Prozess. In der Leuchtkraft der Präsenz dieser Augenblicke erweist sich Begleitung als echte Führung.

*Leben ist Abschied
wie Kommen und wie Gehen
jetzt ist deine Zeit.*

So ist Leben ein Stirb und Werde. Es ist wie ein Atemzug zwischen den Jahren, zwischen Spannung und Loslassen, zwischen zwei Geburten: der zeitlichen und der ewigen.

Deine wahre Geburt:

Die Geburt ist nicht ein augenblickliches Ereignis, sondern ein dauernder Vorgang. Das Ziel des Lebens ist es, ganz geboren zu werden, und seine Tragödie, dass die meisten Menschen sterben, bevor sie ganz geboren sind. Zu leben bedeutet, jede Minute geboren zu werden. Der Tod tritt ein, wenn die Geburt aufhört. (Suzuki)

GEH, WO DEINE SPUR IST

Meister Yon wurde einmal von seinem Schüler gefragt: „Wohin gehst du? Ich will dir folgen!“ Der Meister antwortete: „Laufe nicht dem Schatten nach.“

Diese kurze Begebenheit bringt zum Ausdruck, dass jeder Mensch seinen persönlichen Weg gehen wird und sich auch nicht in den Spuren eines Leiters verirren darf. Diese sind vielleicht für eine Zeit hilfreich, sie sind aber nicht abhängige Wirklichkeit. Jeder echte Begleiter ist daran zu erkennen, inwieweit er bemüht ist, den Übenden in die Selbständigkeit und nicht in die Abhängigkeit zu führen. Sicher kann dieser Zeitpunkt dem Übenden anfänglich schwer einsichtig sein. Es braucht viel Geduld, bis er seinen eigenen inneren Meister gefunden hat. Bis der Übende gerade am Anfang in die Richtung seines eigenen inneren Meisters geführt wird und erfahrener geworden ist, wird er horchen lernen auf die innere Stimme seines Herzens, der er sich in Wahrheit anvertrauen kann. Wirklich gilt das Wort Jesu: „Nur einer ist euer Meister“ (Mt. 23,8). Machen wir uns daher keine Gedanken darüber, woran wir IHN erkennen werden. Im Augenblick der Tiefenerfahrung wissen wir genau, dass nur ER dieses leuchtende Wort in Wahrheit sein kann. Solange wir noch daran zweifeln, ist jede Tiefenerfahrung nur ein Wetterleuchten. Darum frage in dieser Situation deinen Begleiter.

Geschichte: Enttäuschungen zeigen die Richtung an

Ein Schüler fragte seinen Guru: „Warum haltet ihr Kühe für heilig?“ Der Guru sagte: „Ich weiß es nicht!“ Der Schüler verließ enttäuscht den Meister, er war der Meinung, ein Leiter müsse alles wissen.

Es vergingen Jahre. Da traf der Guru den Schüler wieder. Der Guru fragte jetzt den Schüler: „Kennst du eine heilige Kuh?“ Der Schüler war inzwischen ein Übender geworden, er meinte nun: „Wiederkäuen ist mein täglicher Weg.“ Darauf antwortete der Guru: „Übe weiter! Durch Nichtwissen erkennst Du!“

DIE INNERE FÜHRUNG DES GEISTES

Johannes Tauler meint einmal: Wenn du dessen gewahr wirst, dass Gott dich nach innen zieht, dann lasse alles los und folge IHM.

Lass auch all deine bildhaften Vorstellungen fallen. Kommen dir irgendwelche Gedanken dazwischen, lass sie fallen, sollten es selbst göttliche Erleuchtungen sein. Maße dir nichts an durch deine Sinne. Kommst du mit all dem nicht weiter, vertraue dich deiner göttlichen Führung an. Sie allein kennt dich!

Ein großer Vorteil ist, dass der äußere Mensch in Ruhe ist, dass er sitze und schweige und nichts Äußeres mehr ihn störe, auch an seinem Körper nicht. Bleibt bei eurem inneren Menschen. Bleibt bei euch selbst, und kehrt euch nicht denen zu, die nur große Worte machen. Wahrhaft, Gott ist ein Verborgener in allen Dingen. Er ist in allen Dingen weit verborgener, als irgendein Ding im Seelengrunde eines Menschen. Er ist verborgen allen

Sinnen und tief innen im Grunde deines Herzens. Dahinein dringe mit all deinen Kräften weit über alle Gedanken, über deine äußere Äußerlichkeit hinaus. In diese Verborgenheit Gottes versenke dich! Betrachte hier die Einsamkeit Gottes in der stillen Leere. Denn dort ist alles still, geheimnisvoll und leer. Darin ist nichts als die lautere Gottheit, sie allein führt dich. Wer dahin gelangt, der findet, was er weit draußen auf den Umwegen lange gesucht hat. Nun wird dir der Geist so nahe geführt, dass du mit ihm in die Einheit kommst. Du verlierst alles Unterscheidungsvermögen, sogar das von Gegenständen und Empfindungen. Denn in der Vereinigung verliert man jede Mannigfaltigkeit. Du merkst, dass die wahre Einheit alle Vielfalt einigt. In dieses Licht kann keine geschaffene Denkkraft eingelassen werden. Hier wird dein Geist über sich hinausgeführt.

Wie es einen Stein zur Erde zieht
und das Feuer zur Luft aufflammt,
so zieht es auch die Seele
allein hin zum Ursprung, zu Gott.

Johannes Tauler

Gebet:

Gib dich hinein in das Feuer des Geistes
und du erfährst Leben.
Gib dich hinein in das Wasser des Geistes
und du wirst durchdrungen.
Gib dich hinein in das Wort des Geistes
und du wirst ergriffen von einem beglückenden
Lied, das Himmel und Erde verbindet und eint:
Die Melodie der Liebe.



8. DAS IMMERWIEDERKEHRENDE

DIE VERNEIGUNG

Sich verneigen ist Wahrheit. Man sollte bereit sein, sich auch im letzten Augenblick des Lebens zu verneigen.

In immer wiederkehrender Folge verneigen sich die Teilnehmer eines Seminars. So z.B. vor und nach jeder Schweigesitzung, vor und nach jeder Mahlzeit, beim Betreten des Übungsraumes. So fremd dieses Tun zunächst scheint, umso befreiender wird das Verneigen für viele bei immer wiederkehrender Übung.

Meine Interpretation zur Verneigung:

Wir nehmen die beiden Hände und legen sie zueinander: zwei Hände sagen mir, ich komme aus der Zweiheit. Hände zusammenlegen meint hier im Symbol: Ich suche die Einheit in meiner Mitte. Sich verneigen verdeutlicht immer: Dieser Einheit gebe ich mich hin. Verbeugen hilft mir, mein Ego zu überwinden. Hier nun wird aus dem Symbol der Zweiheit die Gebetshaltung der Einheit, ein immer wiederkehrendes verdichtendes nonverbales Gebet.

*

Nachher: Aus dem schweigenden Sitzen trete ich nun wieder hinaus in die Vielfalt der Außenwelt, bis alles einmal vereinigt ist. Bleibe ich in der Einheit des göttlichen Seins auch in der Unrast dieser Welt, dann beginnt der wahre Verwandlungsprozess meines Lebens.

Geschichte: Die wahre Seite

Ein Moslem kaufte sich einen kostbaren Seident Teppich für seinen Gebetsplatz in der Moschee. Er gab jedoch die untere Seite mit den vielen Knoten nach oben. Alle, die das sahen, legten ihm das als Falschheit aus. Der Mullah merkte das und fragte den Mann: „Warum legst du die schöne Seite nach unten und versteckst diese vor Gott?“

Der Moslem gab zur Antwort: „Die Echtheit eines Teppichs erkennst du an seiner Innenseite. In diese wage ich mich zu verneigen!“

*Windhauch ist alles
was bleibt ist tiefe Einheit
lebe die Wahrheit*

SCHWEIGENDES SITZEN

Jede Übung die man immer wieder verrichtet, unterliegt der Gefahr, Routine zu werden. Die Übung des schweigenden Sitzens ist dieser Gefahr dann nicht ausgesetzt, wenn wir sie stets regelmäßig bewusst gesammelt vollziehen. Dazu brauchen wir Sehnsucht nach dem Wahren und Wirklichen.

Es kann sein, dass uns hin und wieder die Sehnsucht zum Sitzen und der Anreiz dazu fehlt. Auch dieses wird uns nicht an einem Tag geschenkt. Oft wird erst nach langer Zeit der Erfahrungsraum einsichtig. Das Sitzen im Schweigen ist die Grundhaltung der Kontemplation in einem Seminar und danach auch zu Hause. Eigentlich ist sie fast zu einfach, schnell zu erlernen, und dennoch nicht leicht bei beständigem Tun. Ja, der Weg zur eigenen Mitte ist der Längste und oft Schwerste.

Wie übe ich?

Eine gute Unterlage bildet eine breite feste Basis zum Sitzen. Das ist wichtig, weil auch Festigkeit und Gelassenheit die innere geistige Grundhaltung bilden. Ich sitze auf einem festen Meditationskissen am Boden. Knie und Beine berühren den Boden, aus dem der aufgerichtete Leib mit der geraden Wirbelsäule wie ein Baum herauswächst. Die linke Hand ruht in der rechten und die Daumenspitzen berühren sich leicht. Beide Hände machen sich am Leib fest.

Diese ein-gesammelte Haltung ist Ausdruck innerer Gegenwart und Achtsamkeit. Meditatives Sitzen in Versenkung ist, wie schon gesagt, nicht nur ein äußerer Vollzug, sondern innere Präsenz des ganzen Menschen. In wacher Versenkung verweilt der Übende eine Zeit (20-30 Minuten) in wortlosem Schweigen.

Verwandlung vollzieht sich in sehr tiefen Schichten der Seele, die zu einer Zeit aufbrechen, da ich es nicht erwarte. Darum bleibe wach und achtsam. Sei wie ein Samenkorn, das eingesenkt ist in den Boden.

Erfahre dich mit dem Boden, dem Kissen, wie eine Einheit, wenn du mit jeder Übung dich hingibst wie ein Weizenkorn. Es wird aufbrechen und Frucht bringen, wenn du einmal in die Auferstehung des Lebens gerufen wirst.

*Stille wie Leere
darin lebt dein wahres Sein
einfach ankommen.*

Geschichte: Das soll Gebet sein?

Er meditierte seit Tagen in wachsender Versenkung, als urplötzlich in ihm etwas aufbrach, das war wie das Rauschen vieler Wasser. Er vernahm innere Stimmen. Was war das, was seine ganze Aufmerksamkeit auf sich zog? War es die Stimme Gottes?

Darüber konnte das Gedächtnis nicht länger schweigen, es holte viele Worte, Bilder, Erinnerungen hervor.

Das gefiel dem Verstand. Er meldete sich nach langer Zeit wieder zu Wort und meinte: „Warum sitze ich hier wie ein Ochs vor der Mauer? Fehlt hier nicht jede Logik, jedes diskursive Denken? - Warum habe ich nichts mehr zu erklären? Wohin wird das führen? - Das ist doch kein GEBET!“

Da er allein mit dieser Nichtlogik unruhig wurde, fragte er den Willen nach seinem Befinden. Der Wille fand die Eintönigkeit seiner Aktivität - den Üben immer auf seinem Kissen festzuhalten - absurd und langweilig. „Es geschieht nichts“, so meldete er dem Verstand. „Meine Aufgabe als Macher und Entscheider liegt am Boden. So werden auch keine Leistungen mehr vollbracht. Wozu das alles gut ist? Ist Beten nicht Willenssache?! -“

Wir fragen das Gefühl, so waren sich alle einig. Das Gefühl, das soeben einen Juckreiz registrierte, meldete gekränkt: „Ich werde nicht mehr beachtet!“. Dadurch lebte es in ständigem Ärger und in Unstimmigkeit. Es bekam Angst, wenn es früheren Erregungen beim Gebet nachfühlte.

Die Gefühle waren augenblicklich auch über die Sinne und Wahrnehmungen informiert, die gebündelt und wie welches Laub am Boden lagen.

Auch die Wünsche und weiteren Ich-Kräfte hatten nichts mehr zu melden. Sie alle waren darüber sehr unwohl und zerrissen, wenn nicht gespalten. Sollten sie alle nicht mehr gefragt sein? -

Es entbrannte eine längere innere Diskussion über Sinn und Unsinn dieser Übung, wobei sich auch noch die Schuldgefühle plötzlich zu Wort meldeten. Der Meditierende erschrak. 'Was konnte das sein? - Er stürmte in das Sprechzimmer des Meisters und fragte ihn: „Was ist Meditation?“ - Der Meister aber saß ruhig auf seiner Matte und sprach: „Geh' ruhig wieder in deine Übung, mit dieser wirst du dein fragendes Ich einfangen. Wage den Sprung in das Schweigen, dann wirst du nicht dich verwirklichen, sondern dein göttliches Selbst-Sein erfahren!“

Jetzt aber sehen wir wie in einen Spiegel
ungenau, unwirklich, verschwommen, getäuscht.
Dann aber schauen wir von Angesicht zu Angesicht!

(1 Kor 13)

SCHREITEN IN VERSENKUNG

*Wanderer wohin
schreite achtsam deinen Weg
dich überlassend.*

Gehen in Versenkung löst das schweigende Sitzen ab. Etwa nach 20- bis 30minütiger Sitzzeit stehen alle Teilnehmer nach einem dreimaligen Gongzeichen auf und setzen die Übung im Schreiten fort. Alle TeilnehmerInnen stehen vom Platz auf und beginnen zur gleichen Zeit kreisförmig hintereinander langsam im Atemrhythmus durch die Halle zu schreiten..

Gesammeltes Schreiten ist nicht leicht. Es handelt sich nicht um einen Spaziergang, sondern „Es geht in uns mit voran.“ Wir sind im Gehen immer dieser eine Schritt. Das will eingeübt sein. Dieses Bewusstsein muss erst zur Erfahrung werden, dann ist Schreiten wirklich. Der Übende bleibt auch beim Gehen in aufrechter, gesammelter Haltung. Der Schwerpunkt liegt im Unterbauch.

Beim Schreiten liegt die linke Faust mit eingeschlagenem Daumen vor der Brust und wird von der linken Hand bedeckt. Die Ellbogen bilden dabei einen rechten Winkel. So bleibt man im langsamen Gehen besser in der Balance.

Dieses Gehen ist geeignet zur Entspannung und Lockerung des Körpers, insbesondere der Beine, die gerade anfänglich noch rasch einschlafen und schmerzen, und dauert etwa 10 Minuten.

Auch ist meditatives Gehen eine geeignete Vorübung für die Kontemplation im Alltag. Denn diese geschieht nicht nur in sitzender Haltung auf dem Kissen oder Schemel, sondern wenn sie einmal begonnen hat, dann ist sie nicht mehr aufzuhalten. Sie setzt sich fort in all deinem Tun und Lassen das Lebens.

*Schreiten im Schweigen
Erfahrung ganzen Dasein
innen ist Leere*

KLINGENDER GONG

„Es gongt“, so sagen viele Teilnehmer am Anfang eines Seminars, „und dann muss man laufen, um pünktlich zu kommen.“

Diese Sprechweise ist eine der Anfänger. Bist du in den nächsten Tagen bei dir tiefer angekommen, dann wirst du beim Gongschlag schon an deinem Platz stehen, um dich für die Kontemplationsübung zu ordnen. Es braucht eine bestimmte Erfahrung, bis der Gleichklang zwischen Teilnehmer und Gong sich verdichtet.

Nehme den Gong als treuen Freund mit auf deinen Weg und stehe schon an deinem Platz, wenn der Klang des Gongs dich sucht!

Hast du schon einmal einen Gong angeschlagen? Vielleicht versuchst du das einmal in einem deiner nächsten Seminare. Du machst eine Erfahrung: Sein Klang ist der deines Herzens! Du bist nicht nur ein Ton dieses Klanges, nein, „du selber bist Gong!“ Du klingst, wenn der Gong seinen wunderbaren Klang mit dir vereint. Ein Klang ist nicht gleich dem anderen und dennoch ist alles „Ton“-Frage: Warum wartest du auf ihn, wenn die Stille dich beunruhigt? Weißt du vielleicht nicht, oder hast du es jetzt erfahren, dass ihr beide vergänglich seid? - Den Gong lässt das gleichgültig. - Warum sorgst du dich? - Halte auch du dein vergängliches Herz dem Göttlichen hin.

*Endlose Stille
Der Klang schweigt und ruht in sich
er lauscht Ewigkeit.*

Geschichte : Von der Vergänglichkeit

Der Gong in der Schweigehalle durfte zum ersten Male an einem strengen Seminar teilnehmen. Das zeigte sich für ihn darin, dass er mehr schweigen durfte und nicht so oft angeschlagen wurde. Er war schweigend geworden. So konnte er seine leere Schale hinhalten, öfter als sonst. Es vergingen Stunden um Stunden.

In dieser Zeit fragte es leise in ihm nach seiner Berechtigung. Zwar hatte er seinen festen Platz in der Halle, ansonsten führte er ein vergängliches Dasein. Sein Klang war nicht festzuhalten, auch wenn er es wollte, er war von vergänglicher Natur. Er selbst hatte sich nie um etwas anderes bemüht. Oft war es ihm nach einem Anschlag, als müsste er seine ganze Leere aushauchen. Dabei überließ er sich den tragenden Wellen der Luft. Dazu nahm er stets seinen ganz vollen Atem. Nach einer außergewöhnlich langen Kontemplation wurde er einmal zu schnell aus seiner tiefen Versenkung erweckt. Bereitwillig fügte er sich dem Schlag.

Da merkte er wie nie zuvor: Sein Inneres war klar, leer und offen. In diesem Augenblick wusste er:

Ich kann zwar wahrgenommen,
aber nicht

festgehalten werden.
Ich bin nicht mehr, ich bin vergänglich
wie alles in der Schöpfung.
Ich bin nicht Gong
nicht Raum, nicht Leere,
ich bin nicht Erz, noch Klang
ich bin nicht Ich!

Du bist, weil du nichts bist!
Darum klingst du!



DIE LEBENSPRAXIS DER KONTEMPLATION

DIE ÜBUNG DES LEBENS

Die Kontemplation erschöpft sich nicht im Schweigen und Sitzen. Ein Seminar ist die Zeit des Einsammelns, Übens, der Verwandlung, wie der Versenkung zum tiefsten Seelengrund. So könntest du vielleicht in diesem Seminartagen einige neue Prozesse deiner spirituellen Seite wahrnehmen, anschauen und begreifen lernen. Du hast auch gesehen und erfahren, dass du nicht allein auf dem Weg bist.

Das regt sehr zum Dabeibleiben und Weitermachen an. Du bist vielleicht begeistert und voller neuer Freude und Erwartung, was jetzt weiter kommen mag. Erwarte nicht zu viel von dir, denn du kommst wieder in deinen Alltag . Du hast dich vielleicht etwas verändert, jedoch die anderen Mitmenschen haben das nicht erlebt. Sie sind die „Alten“ geblieben.

Nimm zunächst alles so an, wie es sich dir zeigt und baue dir dann einen Plan für den Alltag. Was ist möglich, was ist dir wichtig und bleibend, was möchtest du nicht so schnell verlieren?

Vielleicht schreibst du dir dieses auf, um es immer mal wieder zu lesen und zu erinnern. Unser Alltagsleben vollzieht sich vielfach wie die Drehungen eines Rades. Je stärker du von den Außenschwingungen des beruflichen Rades an den Rand gezogen wirst, desto schwerer kommst du wieder zur Mitte. Du weißt, in der Mitte ist das Leben ruhig, es bewegt sich kaum etwas, alles wird ruhig und still, obwohl das Rad sich weiterdreht.

Die Schwingungen des Bewusstseins werden ruhiger, stiller, wesentlicher zur Mitte hin. Dort erfährst du Harmonie wie die wahre Einheit und Lebensfreude deines Daseins. Darum bieten wir den Zerstreuungen und dem Unwesentlichen immer wieder Einhalt, um dein göttliches Selbst einmal ganz zu finden.

<p>Wenn du etwas anpflanzt, dann gieße es auch. Sonst ist jede Mühe vergebens, weil alles wieder verdorrt!</p>
--

Was ist das Bleibende:

Legst du ein Samenkorn in die Erde, vergisst es aber zu begießen, dann verdorrt es. So ist es auch mit der Übung der Kontemplation, wie mit allen geistigen Meditationen. Darum sei fest entschlossen, die Kontemplation zu Hause zu einer bestimmten Zeit – morgens oder abends - weiter zu üben, so wie du sie gelernt hast. Nur dadurch wirst du weiterkommen. Der Weg ist lang und die Zeit am Tag oft so kurz. Darum pilgere täglich zu deinem Meditationsplatz, den du dir sobald wie möglich eingerichtet hast.

Schreibe dir dein Mantra-Wort auf und lege dies zu deinem Sitzplatz. So hast du dies immer gegenwärtig.

Sicher spürst du dann in deinem gesamten Leben, dass du mit der Zeit ruhiger, gelassener, geduldiger, sensibler, freier ... wirst. Möglicherweise spürst du, wie die göttliche Kraft und Gnade dich anrührt, die leise Stimme Gottes in dir. Dieses alles ist aber nicht machbar, sondern unverfügbar. Darum setze dich einfach täglich wieder hin, erwarte nichts und freue dich, dass du bist und so bist, wie du im Jetzt da bist. Dass das Ewige dich trägt, begleitet, dich und deine Lieben in der Hand hat und dich glücklich und zuversichtlich werden lässt. Denn alles Lebensglück ist nur Geschenk der Liebe. Und diese schenke weiter. Bleibe achtsam - was du auch vollbringst, in der Gegenwart der Gottesnähe. Daraus versucht zu leben, denn an den Früchten wird man uns Kontemplative erkennen!

Die Früchte des Geistes sind:

Liebe
Friede
Geduld
Langmut
Sanftmut
Selbstlosigkeit
Wahrhaftigkeit
Freude

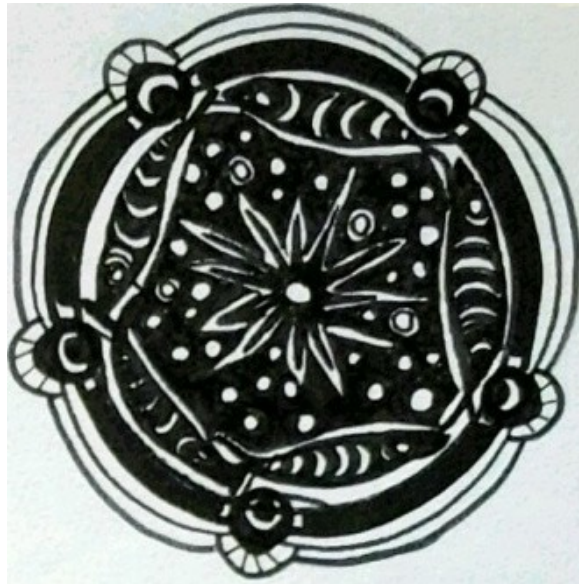
In diesem nun folgenden Teil findest du Anregungen für deinen Alltag. Diese praktischen Übungen möchten dir weitere Lebensorientierung sein.

PRAKTISCHE ÜBUNGEN

*Wer an mich glaubt, der wird die Werke dessen tun,
der mich gesandt hat.*

*Glaube an göttliche Gegenwart
in dieser Welt bedeutet
für mich:*

*Getroffensein von der unnennbaren, steten
Lebendigkeit tiefer Seinserfahrung, die kein
Verharren kennt, sondern in jeden Augenblick
aufbricht wie die Sonne am Morgen: Immer gegen
wärtig, leidvoll und beglückend zu gleich!*



ÜBUNGTEIL

Kontemplatives Beten ist eine Lebenshaltung, die täglich eine Zeit intensiver Übung im Schweigen beinhaltet.

Ein weiser Mensch sagte einmal: Das ganze Leben ist Übung, ob am Tag oder bei der Nacht, wir sind immer unterwegs zur Selbstwerdung. Erst dann gelangen wir zur Ein-sicht, wenn wir so in unseren Alltag "üben", dass es wie von selber geschieht, ohne Routine zu werden.

Nützen wir unsere Lebenszeit zur eigenen Menschwerdung aus, dann werden auch andere dadurch mitgenommen.

Bieten wir immer wieder der Zerstreung von veräußerlichten Tendenzen Einhalt und seien wir wesentlich.

Ziel aller Übung des Alltags ist der ganzheitliche, reife Mensch, der mit Gott und mit sich selbst versöhnt lebt.



Dieser Teil des Buches ist wochenweise gegliedert. Viele Teilnehmer eines Seminars äußerten den Wunsch nach einem festen Vorlage-Raster. Diese hier vorgegebene Einteilung sollte jedoch vom Übenden offen gehandhabt werden. Es liegt im eigenen Ermessen, wie er damit umgeht und wie er sie praktiziert.

Der Übende sollte regelmäßig zu einer bestimmten Zeit und nach Möglichkeit auch am festen Ort weiter üben, denn Stetigkeit ist immer anzuraten.

Der Übende bleibt am besten im Schweigen, wenn er schon am gleichen Tag nach einem Seminar zu Hause mit der Übung fortfährt. So setzt er den neu begonnenen Tagesrhythmus einfach fort.

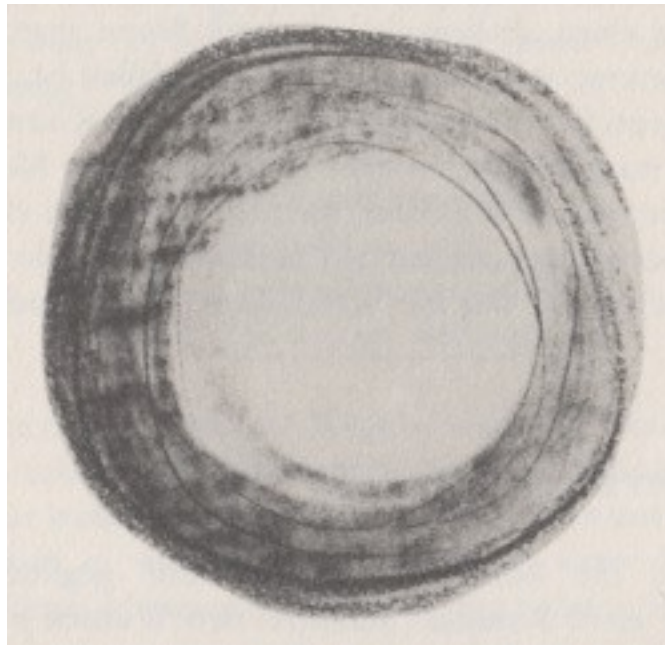
Ist das aus persönlichen Gründen nicht möglich, dann sollte er sich gezielt eine Zeit des Tages für das kontemplative Gebet reservieren. So kann er vielleicht das Wenige gut tun. Es ist besser, täglich 15 Minuten zu sitzen als einmal in der Woche zwei Stunden.

Darum gehe am Anfang mit kleinen Schritten voran! Wenn du so regelmäßig auf dem Weg zur Mitte bist, kannst du mit der Zeit größere Schritte machen.

Schließe dich nach Möglichkeit einer bestehenden Übungsgruppe zum Mitmachen an. So hast du eine gute Stütze zum Weitergehen.

Geschichte: Tor zur Wirklichkeit

„Was ist wirklich?“ So fragte eines Tages die hochmoderne Jacht den alten Fischkutter, als sie im Hafen Deck an Deck beieinander lagen. Die Jacht meinte: „Ist es das, wenn man mit neuesten Computern ausgestattet, auf allen Meeren zu Hause ist und in allen Häfen einen Anliegeplatz besitzt? Wenn man die Segel gegen die Stürme stellt und noch nie umgefallen ist ...?“ Nach diesem Geschwätz kam endlich der alte Kutter zu Wort. Er lächelte nur, hielt seinen alten Bart vor seinen Mund, damit er kein Wort zu viel sage und meinte: „Wenn du eines Tages ganz im Hafen angekommen bist und ahnst, dass du bist, dann durchsegelst du das Tor zur Wirklichkeit. Alles vorher ist nur Schein!“



Wenn du Kreis wirst,
dann ist die Welt wieder im
ursprünglichen Lot.

1. WOCHE

ÜBUNG DES LEBENS: DER BEZUG ZUM ALLTAG

- Stelle dich so bald wie möglich auf regelmäßiges Üben ein.
- Stehe ggf. morgens zeitig auf um zu sitzen, oder reserviere dir gegen Abend deine feste Zeit.
- Überdenke auch deine Umstellungen in deinem gesamten Lebensrhythmus: z.B. Arbeit, Freizeit, Freunde, Familie, Kinder.
- Trage mehr Regelmäßigkeit in dein ganzes Leben hinein: z.B. Arbeitsbeginn, Mahlzeiten, Nachtruhe.
- Halte zu verrichtende Aufgaben auch in deinem Alltag treu ein und lebe verantwortlich mit der Zeit.

Tue deinen Dienst
voll und ganz.
Sei nüchtern!

ÜBUNG DES LEIBES: DER BEZUG ZUM EIGENEN KÖRPER

- Habe ein positives Verhältnis zu deinem Leib, lass dir Zeit zum Essen. Trinke, was ihm wohltut. Achte auf seine Reaktionen, bejahe ihn ...
- Stelle dich um, indem du vor jedem Sitzen eine leibbezogene Konzentrationsübung durchführst.

ANLEITUNG (Zeit 20 Minuten)

Lege dich in Rückenlage auf eine Decke auf dem Boden. Spüre mit deiner Aufmerksamkeit langsam über deinen Leib und nimm die Regungen und Zeichen wahr, die dein Leib dir gibt. Welchen Eindruck gewinnst du von dir? - Wie fühlst du dich?

Lass dich von Tag zu Tag innerlich mehr zum Boden nieder und erfahre hinspürend, wie du gehalten und getragen bist. Gewinne eine Beziehung zum Gehaltensein des Bodens. Lass dich in diesem immer mehr los. Sammle dich in der Leibmitte (Bauch). Zum Abschluss räkeln und strecken und gähnen. Lass dich noch einmal ganzheitlich los.

ÜBUNG DES SCHWEIGENS: WEG DER KONTEMPLATION

- Richte dir zu Hause deinen Gebetsplatz ein.
- Gebrauche am Anfang bestimmte Hilfsmittel, die dir helfen, dich zu ordnen; z.B. stell dir einen Wecker immer auf eine bestimmte Zeit ein; zünde dir ein Weihrauchstäbchen an, trage ggf. eine andere Kleidung als die deiner Arbeit; lass dein Kissen (Schemel) immer an einem festen Platz in der Wohnung liegen; mache am Anfang kurz ein paar Atemübungen; sprich ein kurzes Gebet.
- Nimm dir deine 20 bis 30 Minuten täglich zum Schweigen.
- Verneige dich auch daheim in Ehrfurcht.
- Sammle dich in deinem WORT und gib es in deinen Ausatem hinein, denke jedoch nicht darüber nach.
- Stehe niemals früher auf und kürze die Zeit nicht nach Laune ab.
- Trage die gewonnene Selbstfindung auch in dein Leben hinein.

GEEIGNETE WORTE FÜR DIE KONTEMPLATIONSÜBUNG

könnten sein:

DU, JAHWE, SCHALOM, JESUS, AMEN, JA, OM, AOUM

Bespreche das Begleitwort vertraulich mit deinem Meister / Lehrer.

KURZGEBETE

Gott, ich überlassen mich dir,
mach mit mir, was dir gefällt!

Gott, in deine Hände lege ich mich ganz,
ich will mit der ganzen Liebe meines Herzens
mich hingeben, denn du bist mein Gott!

Ich darf da sein, Gott,
mit allem, was ich bin und habe.
Dir bin ich gegenwärtig,
dem unendlich Gegenwärtigen!

Da bin ich für heute, mein Gott.
Komm und geh du mit mir ins Leben!

Ich überlasse mich ganz dir und bitte dich:
Mach ein Ende all meiner Unrast. Sammle du
mich ein in deine Mitte. Denn ich gehöre dir,
du Weisheit der Liebe.

Am Anfang dieses Weges nehme ich
mich an, mein Gott, wie du mich annimmst.
Führe und leite mich!
Du hast mich immer in deiner guten,
liebenden Hand. Amen!

Du Namenloser, ich schweige in dir.
Meine ganze Sehnsucht und Liebe bist du!

Sprich zu mir und lass mich dich schauen,
Schenke mir das Licht der unfassbaren Liebe.
Hier bin ich!

2.WOCHE

ÜBUNG DES LEBENS

- Erfahre dich mehr und mehr in deinem Verhalten aufgerichtet und wahrhaftig.

- Vermeide jedes unechte Verhalten, hinter dem du nicht stehen kannst.
- Sei ein lebensbejahender Mensch und mühe dich um eine positive Lebenseinstellung.
- lebe nicht über deinen Stand hinaus und lerne, dich in Einfachheit zu bescheiden, z.B. bejahe einen einfachen Lebensstil, setze dich für Randgruppen ein, sei Stimme für Menschen ohne Stimme, lebe den inneren Frieden des Herzens, sei barmherzig in deinem Verhalten.

Ihr sollt Frucht bringen
im Heiligen Geist für andere
und der Friede sei wach
in Euren Herzen.

ÜBUNG DES LEIBES

- Erfahre deinen aufrechten Gang als Mensch. Z.B. überprüfe deine Haltung: Gehen, Stehen, Sitzen.
- Kräftige deinen Leib durch eine dir gemäße Nahrung, angepassten Sport.
- Bewege dich regelmäßig in der frischen Luft, schenke dem Leib eine positive Umwelt, trage die Kleidung aus Naturfaser, die ihm wohltut.
- Stärke dein Vertrauen innerlich durch positive Gedanken, sei freundlich zu dir, dann bist du es auch nach außen in den Begegnungen mit anderen Menschen.

ANLEITUNG: ERWACHEN

Stelle dich wach und bereit in den Tag und sage bewusst: Da bin ich! Lächle den Tag an und freue dich auf etwas an diesem Tag. Spüre stehend über deinen Leib und erfahre dabei, wie du jetzt da bist. Empfinde, was du an und in dir spürst und konzentriere dich auf deine Wahrnehmungen.

Erfahre von Tag zu Tag mehr, wie sehr du einheitlicher wirst.

Aber auch vielleicht durch eine kleine Laune wieder aus dem Lot kommst.

Lass dich aber nicht ängstigen, sondern sei wachen Herzens da.

Nimm an, was du in dir erfährst und versuche es beim Strecken und Recken am Abend loszulassen wie in eine kurze Übung zum Tag. Ich stehe heute zu mir und meinem Tun und Lassen.

ÜBUNG DES SCHWEIGENS

- Sitze bei deiner Übung in aufrechter, gerader Haltung und korrigiere dich selbst immer wieder.
- Achte darauf, wie du da bist: Rücken (Wirbelsäule) aufgerichtet, gerade Schultern und Arme in einer guten Spannung, Hände ruhen ineinander, Beine ruhen ineinander, Beine (Knie) berühren den Boden, Blick gesenkt, Augen ggf. etwas geöffnet lassen
- Richte dich auch innerlich immer wieder auf.
- Lass keine Gedanken und keine Zerstreuung zu.
- Versuche alles, was dich stört, in das Schweigen zu geben.
- Sei in deinem Wort gegenwärtig.
- Wolle in der Übung nichts, sondern sei einfach da.

GEBETE

Offen vor dir, Gott, dasein,
das ist alles.

In dieser geraden Ausrichtung
überlasse ich mich dir.
Du bist mein Gehen, Stehen, Sitzen,
in dir bewege ich mich,
in dir bin ich.

Ich danke dir, Gott, dass ich heute leben darf.
Lass mich wach in den Tag gehen,
spüren, wenn du mich anrührst,
damit ich dir folge, wohin du mich führen willst.
Gott, da bin ich!

Ich weiß mich geborgen
und erwache in Zuversicht an jedem Morgen.

Mein Sehnen ist unterwegs nach Haus,
meine innere Sehnsucht, sie brennt mich aus.

Wann erfahre ich in Freude dein großes Licht? -
Gott, lass mich schauen dein Angesicht.

3. WOCHE

ÜBUNG DES LEBENS

- Vielleicht bekommt dein Leben mit der Zeit einen neuen Lebensrhythmus. Du wirst einiges in deinem Leben verändern: Lass dieses zu und sperre dich nicht dagegen.
- Du gewinnst Abstand von vielem, was du noch vor Wochen festgehalten hast.
- Du beginnst die Gespaltenheit und Unwirklichkeit deines Lebens aufzuarbeiten. So kannst du hin- und hergerissen werden. Das ist ein schmerzvoller Prozess. Vieles wird auch durchlässiger und einfacher, du wirst sensibler.
- Manchmal beginnst du, dein Dasein von einer anderen Sicht her wahrzunehmen,
- Bei all den Lebensereignissen wisse, du bist auf dem Weg, aber noch nicht angekommen. Du wirst auch erfahren, wie sehr du noch der/die „Alte“ bist.
- Besprich diesen Prozess mit erfahrenen Leitern und höre jetzt nicht auf mit der Übung. Schmerzvolle Erlebnisse geben manchmal das Bewusstsein, auf falschen Erfahrungswegen zu sein. Traue dieser Stimme nicht! Die Wandlung des Lebens geht nie zu Ende. Du stirbst und wirst immer wieder neu!
- Setze gerade bei solchen o.ä. Erfahrungen deine Lebensübung fort.

ÜBUNG DES LEIBES: Sich leibhaftig im Selbst erfahren.

- Dein Leib kann sehr unterschiedlich reagieren. Sei in dir präsent und lass ihn nicht einfach hängen.
- Nimm sein Verhalten zu sich selbst und zu den Dingen in dein Bewusstsein und traue ihm auch Tragfähigkeit zu. Sei bewusst dein Leib!
- Zeige dich entschlossen und merke dabei, was ihn mit der Zeit heilt.
- Lass ihn nicht allein, indem du zerstreut lebst. Lass ihn sich selbst und die Dinge immer wieder neu erfahren. Du selbst bist dieser Leib.

ANLEITUNG:

Sei in einem gut gelüfteten Raum.

Du stehst am Boden und fühlst dich im Raum gegenwärtig.

Spüre durch deine Füße hindurch zum Boden und verwurzele dich im Boden.

Versuche eine Beziehung zu deinem Scheitelpunkt und darüber hinaus zur Decke des Raumes aufzunehmen.

Spüre dich so ganz da stehen im Kontakt von der Haut zur Kleidung. Erfahre dich von allen Körperseiten her zum Raum, in dem du stehst. Erspüre den Abstand zu den Dingen und Wänden des Raumes.

Hebe mit geöffneten Augen deine Arme und Hände. Erfahre die Luft, die dich umgibt und deine Haut streichelt. Lass Arme und Finger wachsen bis zu den Wänden und Dingen im Raum. Betaste sie liebevoll. Wiederhole diese Übung mit geschlossenen Augen und erfahre den Raum von deiner inneren Offenheit her. Nimm nach einiger Zeit die Arme locker und langsam herunter.

Spüre den Erfahrungen einige Zeit nach und atme tief durch.

Öffne die Augen und durchschreite den Raum und deine Wohnung. Abschließend strecke dich aus, atme durch und gehe bewusster in den neuen Tag hinein.

ÜBUNG DES SCHWEIGENS

- Im Schweigen zeigt sich die Größe eines Menschen! Manchmal erfährst du dich vielleicht laut, auch zu klein, angespannt, stehst mit deiner Umwelt auf Kriegsfuß, glaubst, die Stille nicht ertragen zu können. Gerade in solchen u.ä. Situationen gib nicht auf und setze dich auch jetzt, gerade jetzt, in die Übung. Das Schweigen sucht dich!
- Lass keine bildhaften und begrifflichen Gedankeninhalte zu. Bleibe im nüchternen Wachen, auch wenn du glaubst: Es bringt mir nichts mehr. Bewerte nie!
- Es ist an solchen Tagen gut, zuvor eine *Übung des Leibes* durchzuführen. Oft kann eine gute Atemübung die Gedankenschlacken wegschwemmen.
- Setze dich hin mit dem Bewusstsein, als säßest du auf dem Erdball oder als säßest du in der Sonne Gottes oder als säßest du in einem wohlwollenden sympathischen Kreis. In dunklen Stunden kann eine positive Ausrichtung viel helfen, um anfängliche Verspannungen, Unwillen, aufzufangen.
- Wenn du keine Zeit findest zu einer längeren Lockerung, dann sammle dich kurz vor jeder Schweigeübung, indem du dich einfach in die Hände Gottes legst oder alles, was dich gerade berührt, unter dir lässt, z.B. in deinem Kissen aufbewahrst, wenn du dich drauf setzt. Lass es

aber darin, bis du wieder aufstehst. Meine Erfahrung ist, dass vieles hernach gar nicht mehr vorhanden ist.

GEBET

Mein Herr und mein Gott,
nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,
gib alles mir, was mich hinführt zu dir.

Mein Herr und mein Gott,
nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir!

Amen.

Nikolaus von der Flie

4. WOCHE

ÜBUNG DES LEBENS

- Habe wachsend tieferes Verlangen nach der Übung der Wandlung deines Lebens.
- Sei bereit zum Aufbruch und Umbruch, z.B.: Versuche dich immer wieder zu verlassen und nimm dich an, so wie du jetzt gerade da bist.
- Versuche, Ereignisse des Lebens schweigend zu begreifen, und lass sie wachsen, bis du sie innerlich loslassen kannst.
- In der Erfahrung des Neuwerdens lösen sich die Klammern des Endlichen oft leidvoll auf. Trauere diesen nicht nach, denn Unvergängliches beginnt zu werden. Z.B.: Gib dich in diesen Prozess des *Stirb und Werde* täglich hinein und erfahre vieles als Zeichen des Neu-Werdens.
- Wandlungen bedürfen der Übung des Lebens. Wisse, oft im Abschiednehmen findest du dich Selbst neu und losgelöst wieder.

<p>Du wirst umfasst und begreifst nicht die Bindung. Du gibst dich hin und weißt nicht mehr, warum. Du überwindest die Schatten des Ego und kennst nicht dein Selbst.</p>

ÜBUNG DES LEIBES

- Erspüre oft am Tag deinen Atem.
- Lass den Atem fließen in ruhiger Gelassenheit, z.B. achte darauf, wann du erschrocken den Atem anhältst. Atme bald wieder voll durch.
- Lass dich immer wieder im Alltag nieder. Halte inne und erhorche dein Leben im Atem. In dieser Übung beginnst du bewusst den Prozess des Lassens, der in der täglichen Schweigezeit vollzogen wird.
- Jeder Atemzug ist wie ein Tor zur Tiefe. Lebe in diesem einen Augenblick.

ANLEITUNG ZUR ÜBUNG

Du liegst in Rückenlage locker auf der Wolldecke am Boden.

Erspüre deinen Körper zum Boden hin. Wie empfindest du dich jetzt ruhend in dieser Körperlage, vom Kopf bis zu den Füßen?

Spüre deinem Atem nach. Welche Antwort hat dieser Atemzug für dich?
Verweile in dieser Übung.

Nun nimm deine Handflächen und reibe sie aneinander, bis sie warm geworden sind. Lege deine warmen Handflächen auf deinen Bauch unterhalb des Nabels.

Spüre der wohltuenden Wirkung der Wärme nach und versuche, immer wieder hindurch zu atmen. Lass dich hineinfallen in jeden neuen Atemzug. Ertaste die Wärme, die durch deinen ganzen Leib strömt, und hole einen bewussten Atemzug aus deiner Bauchmitte heraus.

Zuletzt dehne dich vorsichtig und gründlich durch, wende dich auf alle Körperseiten und gähne dazu. Ruhe noch einen Augenblick am Boden aus, bevor du aufstehst.

ÜBUNG DES SCHWEIGENS

- Du sitzt in der Stille, die Haltung wird dir langsam vertraut.
- Du spürst das Kissen, den Schemel, auf dem du sitzt, und erfährst vertraut die Festigkeit des Bodens. Du weißt, du kannst nicht fallen, du bist gehalten.

- Im fließenden Atem spürst du, wie du tiefer in dein WORT kommst. Nach und nach erfährst du, es umgibt dich eine spürbare Hülle. Wie ein Kleid bist du umschlossen in einem Gewand, das du nicht fassen kannst.
- Vieles kommt und geht und durchströmt dich, halte aber nichts fest.
- In deinen Aus- und Einatem lässt du dich leibhaftig fallen, immer wieder, immer neu, immer gleich.
- Versuche, in diesem dichten Schweigen zu verweilen. Lass dich von nichts aus der Außen- und Innenwelt stören. Bleibe in diesem Raum der Stille.
- Jede Übung des Schweigens ist ein Wagnis auf Gott oder auf unser tiefes Selbst zu. Sie ist auch wie ein Schrei aus einer Gefangenschaft mit der Bitte, eingelassen zu werden: Aus der Vielheit in die Einheit der Vereinigung Gottes in uns.

GEBET

Schweige mit mir,
du Gott meiner Liebe!

Atme in mir,
du lebendiges Feuer!

Durchdringe mich ganz,
du singende Glückseligkeit!

AUSKLANG

JEDES ENDE IST EIN NEUER ANFANG

Kontemplatives Beten kennt nach einem Anfang kein Ende. Ziel und Weg sind hier verschmolzen. Wir kehren zu unserem eigentlichen Endziel zurück, in dem allein all unser Fragen und Sehnen beendet ist. Bis dahin bleiben wir unterwegs: Suchende! Schon Augustinus wusste zu sagen: „Unser Herz ist unruhig bis es ankommt und ruht in Gott!“

Dieses Ankommen vollzieht sich oft nur allzu langsam für uns. In den kleinen Schritten erweist sich aber unsere Treue zum Weg. Auch die Sonne braucht eine Zeit zum Aufgang. Wissen

aber, sie ist uns immer zugeneigt auch in der Nacht des Lebens. So gehen auch wir - einmal begonnen - auf diesen Morgen in Gott unaufhaltsam zu. Dabei sind Erfahrungen anderer Menschen im Tiefsten nicht übertragbar, weil jeder seine ganz persönlichen Wegstrecken geht. So will es diese Parabel erzählen.

Geschichte: Erfahrungen mitteilen

Zwei Schnecken trafen sich nach langen Tagen unter einem großen Weinblatt wieder. Sie hatten sich beide verändert und tauschten ihre Erfahrungen aus. „Es lohnt sich nicht, länger zu leben“, sprach die eine. „Man kommt nicht von der Stelle in dieser eiligen Zeit. Nichts ist mehr, wie es früher war, alle Wege sind verdreckt, die Nahrung von künstlichen Mittel verdorben. Ich habe nichts mehr vom Leben. So verändere ich mich nie. Ich komme nicht von der Stelle.“

Andere Erfahrungen hatte die zweite Schnecke gemacht. Sie meinte: „Ich spüre, dass gerade mein langsames Dahinkriechen mein Leben intensiviert. Dabei erfahre ich die Schönheiten des Weges immer neu. Ich kann zuhören, wie die lustigen Menschen des Weges ziehen und lache mit ihnen. Ich erfahre, wie die Sonne durch die Grashalme scheint und erspüre in mir Licht und Schatten meines Lebens. Ich bin eins mit all dem, was mich umgibt. So tauche ich ein in jeden neuen Augenblick und bin glücklich. Alles ist, wie es jetzt ist: Unendlich schön!“

Ein sicheres Zeichen deines richtigen Übens ist z.B., dass du im Gehen durchlässiger und in deinem Wesen offener und friedliebender wirst. Denn du lichtetest mit der Zeit deine inneren Schatten. Sicher musst du wie alle Menschen durch viele Nächte gehen. Der Weg ist lang. Halte dir aber den Sonnenaufgang im Herzen wach. Verfestigungen sind von Übel im Prozess der Neuwerdung. Jedes Wachsen ist dem Prozess der Neuwerdung unterworfen, dieses macht dir das nächste Gleichnis deutlich.

Geschichte: Erstarrtes versteinert

Ein kleiner Komet ging in der Wüste Sahara zur Erde nieder. Er erschrak sehr, als er so plötzlich vom heißen Wüstensand ausgelöscht wurde. Doch es geschah, dass zur selben Zeit die Karawane eines reichen Scheichs des Weges zog. Sie entdeckten das Außergewöhnliche und brachten es in die heilige Stadt. Hier erwachte der Komet, als er von vielen bestaunt wurde, und war ebenso erschrocken wie zuvor. Schon bald fand er sich eingemauert im heiligen Tor der Stadt wieder. Alle Pilger, die durch das Tor einzogen, verneigten sich ehrfürchtig bis zum Boden vor ihm. So war es der Befehl des Scheichs. Das erstaunte den Kometen so sehr, dass er erstarrte. Und seit seiner

Erdenzeit wird ihm dieser Platz nicht mehr streitig gemacht, weil alle sagen:
Es war immer schon so! Und niemand wird dies bezweifeln!

ZUSAMMENFASSUNG

Wegzeichen geben Richtungen des Weges zur Mitte an. Willst du sie tiefer erfahren, dann mache dich heute hoffnungsfroh auf den Weg und gehe in den aufgezeigten Spuren des kontemplativen Weges
Die Sehnsucht deiner ursprünglichen Richtung zeigt die Antwort:

Nicht mehr ich lebe, sondern der *Kosmische Christus* lebt in mir.

ENDE