

### ***Was ist Kontemplation?***

*Kontemplation* ist ein anderes Wort für Meditation.

Es wurde von Pater Willigis Jäger und anderen engagierten Christen in Anknüpfung an die christliche Mystik verwendet, um einen christlichen meditativen Weg zu bezeichnen. Der Begriff ist aber wenig bekannt. Ich versuche deshalb, eine Darstellung der Praxis zu geben, wie ich sie verstehe.

### ***Wie läuft ein Treffen im Meditationskreis ab?***

Wir beginnen freitags pünktlich um 18.00 Uhr. Innerhalb von einem Zeitraum von 1 ½ Stunden sitzen wir in zwei Sequenzen von jeweils 25 Minuten in der Stille.

Wir grüßen das Göttliche in uns und setzen uns auf Schemel, Kissen, Stühle. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung der nächsten 10 Atemzüge, die wir innerlich auszählen. Beim Auftauchen ablenkender Gedanken führen wir die Wahrnehmung behutsam wieder zum Atem zurück. Die Aufmerksamkeit sollte aber möglichst im Lauschen auf die Stille liegen und nicht dem Eigendenken zu viel Raum geben. In diesem Punkt stimme ich mit der Zen-Meditation überein. Das typisch Christliche des kontemplativen Weges ist aber darüber hinaus die Ausrichtung auf Gott.

Um störendes Gedankenkreisen zu überwinden, habe ich auch die Möglichkeit, meine Aufmerksamkeit entweder mit dem Jesusgebet zu verbinden oder in den freien Atem zu gehen.

Manchmal hilft das Mantra, mich vom Eigendenken zu lösen, manchmal ist es wichtig, das Eigendenken vorübergehend zu zulassen und wahrzunehmen, um die Selbsterkenntnis zu fördern. Beide Wege führen mich in die Stille und Leere. Von dort aus kann ich in die unmittelbare Erfahrung Gottes gelangen. Die Erfahrung von Gottes Gegenwart ist aber letztlich unverfügbar. Sie ist Gnade und Geschenk d. h. sie kann vom Meditierenden nicht „gemacht“ werden.

Nach der ersten Phase der Stille folgt das achtsame Gehen im Kreis um die Mitte. Mit etwas Übung kann die äußere Mitte zur inneren Zentrierung werden. Das langsame Gehen führt das Bewusstsein in die Körperwahrnehmung.

Die zweite Sequenz des Sitzens in der Stille wird durch eine Rezitation aus den Schriften der christlichen Mystiker eingeleitet. Kontemplation steht ja in der Tradition von Theresa von Avila, Johannes vom Kreuz, Meister Eckhart und vielen Mystikern. Diese Tradition wieder bewusst zu machen, ist ein Anliegen der Kontemplation. Nach der Zeit in Stille folgt wieder langsames Gehen.

Nach Beendigung der Kontemplation besteht die Möglichkeit zum Gespräch mit dem Lehrer. Diese Gespräche sind für beiden Seiten von großer Bedeutung. Ich vertraue mich mit meinen Problemen in der Meditation meinem Lehrer als meinem Begleiter an und der Lehrer erfährt durch das Gespräch, wie die Befindlichkeit seiner Schüler ist. Es ist sinnvoll, dass das Gespräch ein Mal im Halbjahr stattfindet.

### ***Was ist das Ziel?***

Es wäre nicht richtig, zu sagen, dass es bei der Kontemplation kein Ziel gäbe. Es geht um Desidentifikation mit meinem Ego. Ich lasse alles Wollen los und entleere meinen Geist. Ich übe mich darin, die Denkmachine in meinem Inneren, die ständig läuft wie ein perpetuum mobile, anzuhalten. Ich lasse den Alltag hinter mir und lasse mich ein auf die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments, richte mich aus auf Gott. Im Zustand der Leere besteht eine erhöhte Möglichkeit, das Sein Gottes in meinem Leben wahrzunehmen.

**Was bringt es mir, zu meditieren (kontemplieren)?**

Ich werde ruhiger, weil ich Distanz zu mir selbst gewinne.

Ich nehme besser wahr, was mit mir und anderen Menschen wirklich ist.

Ich kann besser trennen zwischen meiner Einbildung und der Realität, die ganz anders ist.

Ich entdecke mit der Zeit meine „innere Landkarte“ und erfahre dabei vielleicht meine ureigene wirkliche Bestimmung, so wie ich von Gott eigentlich „gemeint“ bin.

Ich kann *erfahren*, was ich glaube.

Wer dies gelesen hat und das Gefühl, diesen Weg nach innen gehen zu wollen, möchte mich bitte anrufen oder mir eine E-Mail schreiben. Es werden keine Voraussetzungen gestellt.

Johannes Heiner, Tel. 09133-9434 / [heiner-poxdorf@t-online.de](mailto:heiner-poxdorf@t-online.de)

