



Einführung

Ein kleines Büchlein hat den Impuls zu unserem Thema gegeben. Jean-Yves Leloup's Büchlein „Das Herzensgebet“ nach Starez Seraphim gibt eine Anleitung zur Kontemplation unter den Stichwörtern: Meditieren wie eine Mohnblume, ... wie ein Berg, ... wie Abraham, ...

Wir haben diesen Grundimpuls aufgenommen, diskutiert und weiter entfaltet. Daraus ist unser Thema geworden. Bei Interesse finden Sie einen zusammenfassenden und deutenden Text zu dem Büchlein unter:

<https://www.evangelisch-in-thailand.church/wp-content/uploads/2018/07/Meditieren-lernen.pdf>

Wie immer sind unsere Impulse grundverschieden und doch miteinander verbunden.

Die drei Worte

Gott. Begegnen. Wie...

dienen als roter Faden durch diese Fastenzeit und bilden nun das Gerüst dieser Einleitung.

Gott.

Für manche Menschen ist mit diesem Wort alles gesagt, andere Menschen können damit gar nichts anfangen. In der jüdischen Tradition wird der Name Gottes nicht ausgesprochen. So bleibt das Geheimnis, das Wunderbare und Unfassbare bewahrt. Es kann einfach nicht in Worte gefasst werden. Andererseits kennt das Judentum viele

Worte und Umschreibungen für Gott, z.B. der Hirte, die Mutter, der Vater, die Weisheit, der König.

In der christlichen Tradition hat man versucht, Gott begrifflich zu fassen, zu verstehen, zu erläutern – zum Teil sogar in feste Dogmen und unumstößliche Lehrsätze zu pressen. Dabei wurden Gott Eigenschaften zugeschrieben, die entweder zutiefst menschlich sind oder menschliche Wünsche und Fantasien projizieren, wie etwa Allmacht oder Allwissenheit.

Ich halte es nicht für hilfreich, Gott diese Eigenschaften zuzuschreiben, denn sie erfassen nicht das Wesentliche. Gott ist und bleibt für mich Urgrund, ewiges Sein, bei dem ich mich aufgehoben fühle, in dem ich geborgen bin – mit und in allem was im Leben geschieht. Und dieser Ur-Grund ist wohlwollend mir und allem Leben gegenüber, aber gleichsam ist er nicht fassbar. Letztlich geht es nicht um Beschreibungen Gottes oder ein Nachdenken über Gott, sondern wir sind eingeladen, Erfahrungen mit Gott zu machen. Dazu bedarf es der Bereitschaft, in Beziehung zu gehen.

Sie merken: es fehlen mir die Begrifflichkeiten. Es bleibt, dass wir Erfahrungen mit diesem Geheimnis, das wir Gott nennen, machen können. Und dazu brauchen wir Zeiten des Innehaltens, der Stille und des Schweigens, Zeiten des Lassens, aber auch Zeiten des Tuns.

Begegnen.

Beziehung braucht Begegnung.

- ⇒ Kann ich Gott begegnen, ohne den Menschen zu begegnen?
- ⇒ Kann ich Gott und den Menschen begegnen, ohne der Natur zu begegnen?
- ⇒ Kann ich Gott, den Menschen und der Natur begegnen, ohne mir selbst zu begegnen?

Menschliche Begegnung geschieht in einem Vierklang. Wer nur Gott begegnen will und nicht den Menschen, der Natur/Schöpfung und sich selbst, wird erfahren, dass dies nicht möglich ist.

Wenn ich Gott begegnen möchte, können die anderen Menschen, die Schöpfung und ich selbst nicht ausgeschlossen werden. Es gibt letztlich zu allem Lebendigen eine Beziehung - auch die nicht gewollte Beziehung ist eine Beziehung. Zumindest beschäftigt sie uns innerlich.

In den Themen dieser Briefe kommen diese Beziehungsebenen vor. Wenn sie auf die Themenliste schauen, fehlt ihnen vielleicht die Begegnung mit mir selbst. Dies haben wir bei den zurückliegenden Briefen immer in einem Brief besonders in den Blickpunkt gestellt. Jetzt stelle ich es mal an den Anfang.

- ⇒ Wie kann ich mir selbst begegnen und zu mir selbst in Beziehung treten?
Die Beziehung zu mir selbst könnte die Voraussetzung für alle erfüllten Beziehungen werden.
- ⇒ Wie gehe ich mit mir um?
Gibt es eine Wertschätzung für mich selbst?
- ⇒ Wohin führt mich die Begegnung mit mir selbst?

Nun ist wichtig, wie wir selbst uns solche Fragen beantworten.

Versuchen Sie einmal in dieser Fastenzeit, die Fragen sich selbst gegenüber *wohlwollend* zu beantworten und machen Sie es sich zur Aufgabe, jede persönliche Abwertung in dieser Zeit zu unterlassen.

Diejenigen, die grundsätzlich eher förderlich mit sich umgehen, sind eingeladen die eigenen Grenzen und Beschränkungen wahrzunehmen und einzuhalten.

So ergibt sich aus beiden Haltungen heraus ein erfüllter Spielraum für das eigene Leben.

Fazit: Wir werten uns nicht ab und wir überschätzen uns nicht, sondern wir *wertschätzen* uns. Lesen Sie dies nicht als ein Wortspiel, es ist eine Einladung, den jeweiligen Tag sinnvoll und lebendig zu gestalten.

Wie...

... kann das geschehen?

In den Briefen gibt es dazu Anregungen und Impulse. Grundlegend dabei ist es, innezuhalten und sich Zeit für sich selbst zu nehmen.

Dazu gehört die Zeit der Stille und des Schweigens, die Zeit der Kontemplation und der offenen Wahrnehmung.

Weiterführende Anregungen

Bitte

*Wir werden eingetaucht
und mit den Wassern der Sintflut gewaschen
Wir werden durchnässt
bis auf die Herzhaut*

*Der Wunsch nach der Landschaft
diesseits der Tränengrenze
taugt nicht
der Wunsch den Blütenfrühling zu halten
der Wunsch verschont zu bleiben
taugt nicht*

*Es taugt die Bitte
dass bei Sonnenaufgang die Taube
den Zweig vom Ölbaum bringe
dass die Frucht so bunt wie die Blume sei
dass noch die Blätter der Rose am Boden
eine leuchtende Krone bilden*

*und dass wir aus der Flut
dass wir aus der Löwengrube
und dem feurigen Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst
entlassen werden.*

Hilde Domin

<https://www.fliessendeslicht.de/meditation/>

⇒ Taijiquan und Qigong

<https://einfachkontemplativleben.de>

⇒ Teil II: Körperarbeit und Kontemplation

Wir wünschen Ihnen eine erlebnisreiche und gesegnete Zeit!

*Rüdiger Maschwitz
Pfarrer i. R.
Pädagoge und Kontemplationsbegleiter*