



... ein Meer

3. Woche: 16.03. - 22.03.2022

Thematische Hinführung

Ich stehe am Meer. Ich sehe die Wellen, eine nach der anderen, immer wieder, ... kommen zu mir heran und ziehen sich wieder zurück. Ich sehe den Horizont und die Weite des Himmels und des Meeres. Wolken. Ich höre das Rauschen. Eine Welle nach der anderen. Ein Boot liegt im Wasser und wird getragen von den Wellen, hin und her, auf und ab.

Vielleicht sind Sie vom Meer genauso fasziniert wie ich und könnten stundenlang dem Meer zuschauen, ... oder darin schwimmen. Getragen von den Wellen, auf und ab. Die salzige Haut nach dem Schwimmen. Sonne. Aufatmen.

Vielleicht haben Sie ähnliche Gedanken und Erinnerungen an das Meer. Ihr Urlaub, eine Fahrt mit dem Schiff, ... Meist sind es gute und beruhigende Erinnerungen. Aber nicht immer. Das Meer kann gefährlich sein, bodenlos, ohne Halt, gewaltig die Kraft der Strömung. Wir haben alle die schrecklichen Bilder des Hochwassers vom vergangenen Jahr im Kopf oder denken an die Flüchtlingsboote und an ungezählte ertrunkene Menschen.

Auch die Bibel kennt das Meer als einen gefährlichen Ort. Das ist verständlich, wenn man bedenkt,

dass viele biblische Geschichten aus einer Zeit stammen, die kulturell den Wandel eines nomadisierenden Volkes hin zu einer sesshaft werdenden Agrargesellschaft im Blick haben. Seefahrt und damit auch die Beschäftigung mit dem Meer stehen da eher am Rande.

Lassen Sie uns mit den Impulsen dieser Woche an unsere eigenen positiven Bilder des Meeres anknüpfen und dabei nicht die Schrecken und Gefahren vergessen, die mit der Macht des Wassers verbunden sind.

Biblischer Bezug

Das Alte Testament kennt die Ambivalenz des Meeres. Das Volk Israel gewinnt seine Freiheit von der Sklaverei auf einem Weg zunächst durch das geteilte Rote Meer, dann durch die Wüste. Für die Israeliten ist das Meer Rettung, für die Verfolger, das Heer des Pharaos, jedoch der Tod.

Jona wird von den Seeleuten über Bord geworfen und findet seine Rettung im tosenden Meer im Bauch eines Fisches.

Es geht hier um Vertrauen: Angesichts der Gefahren des Meeres auf die Macht Gottes vertrauen. Es geht um Vertrauen für die durch das Meer fliehenden Israeliten und für Jona im Bauch des Fisches ebenso.

So gewaltig das Meer auch ist, Gottes Macht ist größer. In *Psalm 93,4* heißt es darum:

*Mächtiger als das Tosen großer Wasser,
mächtiger als die Wellen des Meeres
ist der HERR in der Höhe.*

Und weil Gottes Macht größer ist als das Meer, stimmt schließlich das Tosen und Brausen des Meeres in einen Lobgesang ein. *Psalm 98,1+7*:

Singet dem HERRN ein neues Lied, denn er tut Wunder. ... Das Meer brause und was darinnen ist, der Erdkreis und die darauf wohnen.

Impuls für die Stille

Gott. Begegnen. Wie ein Meer.

Ich denke an das Meer. Ein beruhigendes Meer stelle ich mir vor. Die Wellen kommen und gehen. Ich kann dem ewigen Kommen und Gehen der Wellen vertrauen. Ich muss nichts tun. Es ist einfach da. Ich sehe die Wellen, kommen und gehen, so wie mein eigener Atem. Ich atme ein und aus. Das ist der Rhythmus meiner Atemwellen, und das ist der Rhythmus des Meeres. Ich will vom Meer lernen.

Eine Übung: Atmen.

1. Begeben Sie sich in die Stille.

Das kann der Sitz auf der Meditationsbank sein, die ruhige Ecke im Wohnzimmer, auf der Gartenbank, das kann aber auch die stille Bewegung im Gehen oder Stehen sein, beim Tai-Chi etwa, beim Qigong, Yoga, oder jeder anderen stillen Leibefahrung.

2. Kommen Sie zur Ruhe und begeben Sie sich bewusst in die Gegenwart Gottes.

„Hier bin ich, Gott. Ich stehe vor dir, du schaust mich liebevoll an.“

3. Beginnen Sie mit der Gebetsgeste für das Projekt.

Sagen Sie sich noch einmal:

„Hier bin ich, Gott, vor dir. Ich vertraue auf deine Gegenwart, ich vertraue darauf, dass du bereit bist, mich zu sehen und zu hören.“

4. Atmen Sie ein und atmen Sie aus.

Atmen Sie durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus.

Atmen Sie tief. Beim Einatmen hebt sich der Bauch, beim Ausatmen senkt er sich.

Langsam, aber in ihrem eigenen Rhythmus, so wie es für Sie gut ist.

Lassen Sie sich tragen von Ihrem Atem, so wie ein Boot auf den Wellen des Meeres.

Sie müssen gar nichts tun, der Atem kommt und geht von allein.

Vertrauen Sie sich der unablässigen Bewegung an: Die Welle kommt, die Welle geht.

Einatmen. Ausatmen.

Lassen sie sich tragen von Ihren Atemwellen.

Vertrauen Sie ihrem Atem, Sie müssen nichts tun.

5. Bleiben Sie so in der Stille und Atmen Sie.

Fünf Minuten, zehn Minuten, fünfzehn, ...

so wie es für Sie gut ist.

Versuchen Sie nicht den Rhythmus selbst zu bestimmen. Atmen geschieht, ohne dass Sie etwas tun müssen. Vertrauen Sie.

Gedanken werden kommen. Es ist nicht einfach, in der Stille zu sein. Aber machen Sie es wie das Meer: die Welle kommt, die Welle geht.

Ihre Gedanken kommen und gehen wieder.

6. Auf dem Grund des Meeres ist Ruhe

Die Wellen sind die Oberfläche des Meeres.

Auf dem Grund des Meeres ist Ruhe, keine Welle.

Wir sind bewegt, wie die Welle, und werden von ihr getragen. Aber in der Tiefe, auf dem Grund des Meeres, bleibt es ruhig.

Wenn Gedanken aufsteigen, die zum Beispiel traurig oder wütend machen, dann überlassen Sie sich wieder dem Rhythmus Ihres Atems.

Die Ruhe der Tiefe wartet darauf, dass wir sie zulassen in unserem Herzen.

7. Beenden Sie die Stille mit der Gebetsgeste.

Gott begegnen wie ein Meer.

Ich atme im Rhythmus der Wellen.

Einatmen, ausatmen.

Ich vertraue, dass ich nichts tun muss, dass ich immer mehr eines werde mit der Stille des Meeresgrundes.

Ich atme ein und aus

und bin im Rhythmus

mit dem ewigen Atem des Lebens.

Ich werde von Gott eingeatmet.

Ich werde von Gott ausgeatmet.

Ich lasse mich vollständig davontragen, so als würde ich von den Wellen getragen ...

Beten heißt auch, auf den eigenen Atem zu achten.

Ich atme und lasse mich durch meinen Atem dem Geheimnis des Lebens näherbringen:

*Wer aufmerksam seinem Atem lauscht,
ist nicht weit von Gott.*

Starez Séraphim

Gott begegnen wie ein Meer.

Segen

Zur Übung der aktuellen Woche passt eines der Lieder zum Projekt 2022, dessen Wortlaut ich als Segen für diese Woche anbiete:

*Du Atem aus der ewigen Stille,
durchwehe sanft der Seele Grund.*

Weiterführende Anregungen

Peter Köster, Die Übung des Herzensgebets nach der Tradition der Ostkirchen, 3. verb. Aufl., St. Ottilien 2017.

*Volker Hassenpflug, Pfarrer
Kursleiter Taijiquan und Qigong*