

# Das kauende Gebet (Meditation)

## 1. Sprachliche Bedeutung

Meditation = Sinnende Betrachtung, meditieren = sinnend betrachten

Das lateinische Wort „meditari“ bedeutet: Ermessen, geistig abmessen.

Östliche Meditation: Ohne Du und ohne biblische Wahrheiten (Worte)

Christliche Meditation: Mit Du und mit biblischen Wahrheiten – wort- und Christusbezogen.

## 2. Beispiele für Meditation aus der Schrift

...Maria aber sprach: Siehe, ich bin die Magd des Herrn; *es geschehe mir nach deinem Wort!* Und der Engel schied von ihr. (Lk 1,38)

...Maria aber *bewahrte alle diese Worte und erwog sie in ihrem Herzen.* (Lk 2,19)

...Und er ging mit ihnen hinab und kam nach Nazareth, und er war ihnen untertan. *Und seine Mutter bewahrte alle diese Worte in ihrem Herzen.* (Lk 2,51)

...In meinem Herzen habe ich *dein Wort verwahrt* (aufbewahrt, verborgen), damit ich nicht gegen dich sündige. (Ps 119,11)

...sondern seine Lust hat am Gesetz des HERRN und *über sein Gesetz sinnt* (es immer wieder murmelnd aussprechen und sich einprägen) Tag und Nacht! (Ps 1,2)

...Hört, ihr Söhne, auf die Zucht des Vaters und *merkt auf*, um Einsicht zu kennen! Denn gute Lehre gebe ich euch. Meine Weisung sollt ihr nicht verlassen! Als ich noch ein Sohn war bei meinem Vater, zart und einzig war vor meiner Mutter, da unterwies er mich und sprach zu mir: Dein Herz *halte meine Worte fest!* Beachte meine Gebote und lebe! (Spr 4,1-5)

...Der Sämann sät das Wort. Die an dem Weg aber sind die, bei denen das Wort gesät wird und, wenn sie es hören, sogleich der Satan kommt und das Wort wegnimmt, das in sie hingesät worden ist. Und ebenso sind die, die auf das Steinige gesät werden, die, wenn sie das Wort hören, es sogleich mit Freuden aufnehmen, und sie haben keine Wurzel in sich, sondern sind Menschen des Augenblicks; wenn nachher Bedrängnis oder Verfolgung um des Wortes willen entsteht, ärgern sie sich sogleich. Und andere sind die unter die Dornen Gesäten, es sind die, die das Wort gehört haben, und die Sorgen der Zeit und der Betrug des Reichtums und die Begierden nach den übrigen Dingen kommen hinein und ersticken das Wort, und es bringt keine Frucht. Und die auf die gute Erde Gesäten sind jene, die das Wort hören und aufnehmen und Frucht bringen: eines dreißig- und eines sechzig- und eines hundertfach. (Mk 4,14-20)

...Das in der guten Erde aber sind die, welche in einem redlichen und guten Herzen das Wort, nachdem sie es gehört haben, bewahren und Frucht bringen mit Ausharren. (Lk 8,15)

## 3. Definition von Meditation

Meditation ist das bewusste, gehorsamswillige Aufnehmen und wiederholende Bewegen von Worten und Geschichten Gottes mit unseren Gedanken, um sie uns tief einzuprägen.

## 4. Illustrationen

Meditation ist

- das Wiederkäuen und damit wirkliche Verdauen bereits aufgenommener Nahrung
- das häufige Begießen gepflanzter Worte Gottes, damit es wachsen kann
- Das Kneten der Hefe in den Teig, das Kneten des Wortes in meine Seele hinein, damit der Teig auch aufgeht und essbar wird

- Das geduldige Eingravieren lebendiger Worte Gottes in den steinernen Untergrund unserer Herzen

## **5. Praxis der Meditation**

Diese Arten der Meditation können sich durchaus überschneiden

### **5.1. Längeres Murmeln**

Laut oder leise oder unhörbar sprechen wir eine Aussage über Gott oder einen Vers aus der Bibel immer wieder aus

### **5.2. Langsames Lauschen**

Am besten verbunden mit Auswendiglernen. Wir lauschen aufmerksam jedem einzelnen Wort. Langsam gehen wir von Wort zu Wort. Was bedeutet das Wort, der Satzteil jetzt für mich? Was fällt mir dazu ein? Was löst er in mir aus? Verschiedene Betonungen können helfen. Gebete können dabei entstehen. Aber: Antworten, besondere Erkenntnisse müssen nicht sein!

### **5.3. Aufschreiben**

Wir schreiben das Wort auf und formulieren schriftlich dazu Gedanken, Gebete.

### **5.4. Bildhaftes Vorstellen**

Bei Geschichten versetzen wir uns in die Szene, stellen uns alles ganz genau vor, versuchen zu sehen, zu hören, zu riechen, zu tasten, verschiedene Perspektiven einzunehmen. Wir nehmen einfach teil, stellen uns die Szene mehrere Male genau vor Augen, lassen sie einfach wirken, nehmen die Bilder tief in uns auf.

### **5.5. Die Arbeit nicht scheuen**

Diese Art der Meditation ist mit einer gewissen Anstrengung verbunden. Wir lassen unsere Gedanken wirklich für Gott arbeiten, wir dienen Ihm mit unserer Gedankenwelt. Konzentriertes Denken ist anstrengend und wird leider häufig vermieden.

### **5.6. Besondere Erlebnisse können vorkommen, müssen aber nicht**

Meditation wirkt langfristig, prägt langsam, führt zu langsamen, aber gründlichen Veränderungen. Wer ständig besondere Erlebnisse oder Erkenntnisse anstrebt, wird enttäuscht werden. Meditation heißt: Schätze sammeln im Himmel und nicht in greifbarer, fühlbarer Weise auf der Erde.

### **5.7. Wichtiges Prinzip: Weniger ist mehr!**

Es kommt bei der Meditation nicht auf die Menge an. Das Gegenteil ist der Fall: Sich mit ganz Wenigem lange und gründlich beschäftigen. Ein Stück Brot lange kauen. Dann wird es Teil von uns.