

Gut kauen

Die Kunst der christlichen Meditation*

Seit den 1960er Jahren hat der „christliche Westen“ ein wachsendes Interesse an östlichen Religionen und einigen ihrer Praktiken gezeigt. Der Einfluss des New Age hat eine Vielzahl von Workshops, Clubs und Kliniken hervorgebracht, die sich mit Yoga, Zen, buddhistischen und taoistischen Praktiken, Transzendentaler Meditation (TM) und Ähnlichem befassen. Besonders die Praxis der Meditation ist dadurch populär oder sogar „trendy“ geworden. Heutzutage ist Meditation absolut „in“.

Auf verschiedenen Webseiten wird eine ganze Palette von Meditationstechniken angeboten, die Erfolge wie inneren Frieden, Erfüllung und Erleuchtung, bessere geistige und körperliche Gesundheit, gesteigerte Intelligenz und Kreativität versprechen. Sie empfehlen Meditations-Stühle, -Kissen, Hintergrundmusik, Stellungen und heilige Stätten. Sie laden dich ein, „in das Reich der Meditation einzutreten“, „deine persönliche Offenbarung zu suchen“, „die Kraft deines Geistes anzuzapfen“.

In der Bibel finden wir ebenfalls Hinweise auf Meditation. Ist die christliche Meditation etwas Ähnliches wie die in den östlichen Religionen praktizierte? Können wir die beiden kombinieren?

Was ist christliche Meditation?

Bevor er das verheißene Land betrat, bekam Josua die folgenden Anwei-

sungen von Gott dem HERRN: *„Dieses Buch des Gesetzes soll nicht von deinem Mund weichen, und du sollst Tag und Nacht darüber nachsinnen*



* Anmerkung des Übersetzers: Im deutschsprachigen christlichen Raum ist der Begriff „Meditation“ erst in den letzten Jahren häufiger aufgetaucht, und dann meist in mystisch geprägten Richtungen. Im Englischen und auch im Französischen ist *meditation* jedoch ein sehr gebräuchlicher Ausdruck, der sogar in älteren Bibelübersetzungen vorkommt. So hat z. B. die „Authorized Version“ (KJV) diesen Begriff an folgenden Stellen: Ps 1,2; 5,1; 19,14; 49,3; 63,6; 77,12; 104,34; 119,15.23.48.78.97.99.148; 143,5; Jes 33,18; Lk 21,14; 1Tim 4,15. In der Lutherbibel werden verschiedene Wörter wie „reden, betrachten, denken an“ benutzt, aber auch „beten, sorgen“. Die Elberfelder Bibel übersetzt im AT meist mit „nachdenken“ oder „(nach)sinnen“; in den beiden zitierten NT-Stellen meint der griechische Ausdruck allerdings weniger „nachdenken“ als „(vorher) einüben“.

(„meditieren“), damit du darauf achtest, nach alledem zu handeln, was darin geschrieben ist; denn dann wirst du auf deinen Wegen zum Ziel gelangen, und dann wirst du Erfolg haben“ (Jos 1,8).

Es ist wichtig, festzustellen, dass die biblische Definition von Meditation zu einem aktiven Bewusstsein, einem zielgerichteten Denken auffordert. Hier wird Josua vom HERRN aufgefordert, das Gesetz nicht nur zu lesen, sondern sich die notwendige Zeit zu nehmen, darüber zu meditieren, sich hineinzudenken, darüber nachzudenken. Diese Meditation ist ein ruhiges und diszipliniertes „Kauen“ von Gottes Worten. Die Einsichten und Überzeugungen, die man durch diese Meditation gewinnt, werden auf ganz natürliche Weise zu Einstellungen und Handlungsweisen führen, die er segnen kann.

Was ist östliche oder New-Age-Meditation?

Um sich zu entspannen oder inneren Frieden zu erlangen, empfehlen die auf östliche Religionen gegründeten Meditationstechniken bestimmte Wege, über die man sein Bewusstsein leeren kann. Indem man sich entschließt, sich von der Realität zu lösen, entweder durch Konzentration auf die eigene Atmung, durch andauernde Wiederholung eines Wortes oder einer Klangfolge („Mantra“) oder durch die Fokussierung der gesamten Aufmerksamkeit auf ein einziges Objekt (wie ein Licht oder einen Baum), treten Geist und Bewusstsein in einen friedvollen Ruhezustand ein. Das ist eine mystische oder psychische Erfahrung. Das Leeren des Bewusstseins kann auch zu einer geistlichen Erfahrung führen. Viele Leute bezeugen, wie Hypnose und Trance ihr Le-

ben für den Einfluss und die Belästigung böser Geister geöffnet haben.

Beachten wir den starken Kontrast zwischen christlicher Meditation und östlicher oder New-Age-Meditation. Christliche Meditation führt zu Freiheit und Segen, indem das Bewusstsein gefüllt wird, die östliche Meditation hingegen bietet einen falschen Frieden an, indem versucht wird, das Bewusstsein zu leeren. Ein falscher Friede ist es deshalb, weil er durch eine Verleugnung erreicht wird. Es ist ein Friede ohne Gott. Christliche Meditation fordert zu einem aktiven Bewusstsein auf anstelle eines passiven, zu konstruktivem Denken anstatt eines unbewussten Sich-Treiben-Lassens.

Wenn wir schwierige Zeiten durchleben, führt uns die Praxis der christlichen Meditation schließlich dazu, die Quelle unserer Angst, Schuld, Sünde und Konflikte ins Auge zu fassen. Der Herr benutzt die Meditation dazu, unser fehlerhaftes Denken zu korrigieren oder uns zu Selbsterkenntnis, Schuldbekennnis und Wiedergutmachung zu führen. Diejenigen, die versuchen, ihr Bewusstsein zu leeren, versuchen in Wirklichkeit, vor ihren Problemen davonzulaufen. Das Gefühl von Frieden und Wohlbefinden, das durch ein ruhendes oder leeres Bewusstsein erreicht wird, ist bestenfalls etwas Künstliches und Kurzlebiges. Jesus sagte: *„Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht wie die Welt gibt, gebe ich euch. Ever Herz werde nicht bestürzt, sei auch nicht furchtsam“* (Joh 14,27).

Inhalt der christlichen Meditation

Unser Geist kann sich aktiv sowohl mit guten als auch mit schlechten Dingen beschäftigen (Ps 38,12). Deshalb betet der Psalmist: *„Lass die Re-*

den meines Mundes und das Sinnen meines Herzens wohlgefällig vor dir sein, HERR, mein Fels und mein Erlöser!“ (Ps 19,15).

Manche Psalmen schlagen uns gute Themen für unsere Meditation vor:

(a) Das Wort Gottes: „Wie liebe ich dein Gesetz! Es ist mein Nachdenken den ganzen Tag ... Verständiger bin ich als alle meine Lehrer, denn deine Zeugnisse sind mein Überlegen („meine Meditation“)“ (Ps 119,97.99). Die Meditation über das Wort Gottes führt zu einem wachsenden Verständnis.

(b) Die Werke Gottes: „Ich will nachdenken über all dein Tun, und über deine Taten will ich sinnend“ (Ps 77,13). „Reden sollen sie von der herrlichen Pracht deiner Majestät, und deine Wunder will ich bedenken“ (Ps 145,5). Das kann die Meditation über die Wunder in Gottes Schöpfung einschließen, über Gottes Handeln in Gericht und Gnade, die erhabene Handlung, als Gott der Vater seinen geliebten Sohn gab, und was dadurch bewirkt wurde, als der Herr Jesus sein Leben gab, um eine verlorene Welt zu erlösen.

(c) Frühere Erfahrungen mit dem Herrn: „Mein Geist ermattet in mir, mein Herz ist erstarrt in meinem Innern. Ich gedenke der Tage der Vorzeit, überlege all dein Tun. Ich sinne nach über das Werk deiner Hände. Zu dir breite ich meine Hände aus. Gleich einem lechzenden Land schmachtet meine Seele nach dir“ (Ps 143,4–6). Wir können über Gottes Handeln mit den Menschen über all die Jahre meditieren. Das ist eine besondere Art des Wirkens Gottes. Wir können auch darüber nachdenken, wie der Herr unser eigenes Leben in der Vergangenheit berührt hat und wie er heute mit uns handelt.

(d) Der Herr selbst: „Wir haben nachgedacht, o Gott, über deine Gnade im Innern deines Tempels“ (Ps 48,10). „Möge ihm gefallen mein Sinnen! Ich, ich freue mich in dem HERRN“ (Ps 104,34). Wir können über manche der Eigenschaften Gottes meditieren, z.B. seine Liebe, Güte, sein Erbarmen, seine Geduld, Heiligkeit, Gerechtigkeit, Treue, Nähe, Größe, Erhabenheit usw. und die attraktiven Charakterzüge, die wir in unserem Herrn Jesus Christus sehen. Du wirst herausfinden, dass es schwierig ist, über ihn zu meditieren, ohne mit ihm zu sprechen. Christliche Meditation und Gebet gehören eng zusammen.

Praxis der christlichen Meditation

Jemand hat gesagt: Wenn du weißt, wie man sich Sorgen macht, dann hast du auch die notwendigen Voraussetzungen, um zu meditieren! Was machst du, wenn du dich sorgst? Du sprichst mit dir selber. Du fragst dich: „Was ist, wenn ...?“ „Warum ist das ...?“ „Wie kann es sein, dass ...?“ Ganz ähnlich ist es, wenn du über die Heilige Schrift meditierst: Du sprichst mit dir selbst über sie. Es ist ein Prozess des (Durch-)Kauens. Wir beginnen damit, dass wir den Herrn bitten, durch sein Wort zu uns zu sprechen, unsere Gedanken zu erleuchten. Wir lesen ein Kapitel oder einen Abschnitt, aber dann hören wir auf oder gehen zurück zu dem Vers oder dem Ausdruck, der unsere Aufmerksamkeit auf sich gezogen hat. Dann fangen wir an, mit uns selbst darüber zu reden. Wir können uns Fragen stellen wie z. B.: Was könnte das bedeuten? Was sagt das über Gott aus? Gibt es etwas, das ich tun sollte? Wie kann ich mich auf diese Wahrheit stützen? Deutet das auf eine Sünde hin, die ich be-

kennen sollte? Wechsle ab zwischen dem Sprechen mit dir selbst und dem Reden mit Gott.

Wo und wann können wir meditieren? In der Bibel finden wir Leute, die auf dem Feld meditierten (1Mo 24,63), an einem Ort der Anbetung (Ps 48,10) und sogar während sie im Bett lagen (Ps 63,7)! „*Wie liebe ich dein Gesetz! Es ist mein Nachdenken den ganzen Tag*“ (Ps 119,97). Christliche Meditation ist nicht etwas für „Fortgeschrittene“. Sie ist eine Kunst, die dazu gedacht ist, dass alle sie genießen können! Meditation ist – und war schon immer – ein grundlegendes und notwendiges Instrument eines echten geistlichen Lebens als Christ.

Nutzen der christlichen Meditation

Natürlich ist es gut, Predigten über die Schrift anzuhören und Bibelseminare zu besuchen. Natürlich ist es gut, christliche Bücher zu lesen, christliche Videos anzusehen und christliche Musik zu hören. Aber keines dieser Dinge kann den gleichen Nutzen bringen wie die Meditation. Charles Haddon Spurgeon hat einmal gesagt: „Es ist gut, über die Dinge Gottes zu meditieren, weil wir nur so den wirklichen Nährwert aus ihnen ziehen.“

Meditation macht die Wahrheit für uns real. Sie hilft dazu, dass die Wahrheit vom Kopf ins Herz wandert. Sie eröffnet uns die Wahrheit, sie setzt die Wahrheit in unserem Bewusstsein fest, sie wärmt unser Herz.

Gefahren der christlichen Meditation

Kann christliche Meditation auch gefährlich sein? Ja, das kann sie. Wenn wir meditieren, konzentrieren wir uns

nur auf einen Text oder eine Wahrheit. Wir können nur so viel kauen, wie in unseren Mund passt! Die Gefahr besteht deshalb darin, mit nur einem Vers zu arbeiten und dabei den biblischen Zusammenhang nicht zu beachten, nur an einer Seite einer Wahrheit zu kauen, zu essen und zu verdauen. Wir können zum Beispiel wie David über Gottes grenzenlose Liebe meditieren. Wir können sie genießen und sogar anfangen, die Wärme seiner Liebe zu spüren. Aber indem wir das tun, sollten wir nicht vergessen, dass unser liebender Gott auch ein gerechter und heiliger Gott ist.

Zusammenfassung

Christliche Meditation ist völlig verschieden von der Meditation des New-Age-Typs. Wenn wir versuchen, unser Bewusstsein zu leeren oder abzuschalten, kann das gefährlich sein. Im Gegenteil sollten wir dem Rat von Paulus an Timotheus folgen und unseren Geist mit Gottes Worten beschäftigen: „*Bedenke, was ich sage! Denn der Herr wird dir Verständnis geben in allen Dingen*“ (2Tim 2,7).

Christliche Meditation ist ein Kauprozess. Als Christen werden wir ermutigt, über Gottes Wort, seine Werke und Gott selbst zu meditieren. Das wird unser geistliches Leben voranbringen, indem Gottes Wahrheit in unserer Erfahrung real wird.

Das nächste Mal, wenn du deine Bibel liest, nimm dir etwas Zeit, still zu sein und zu meditieren. Wenn du damit aufgehört hast, fang wieder neu an. Die Einladung des Herrn gilt immer noch: „*Steht still und erkennt, dass ich Gott bin*“ (Ps 46,11).

Philip Nunn

(Übersetzung: Frank Schönbach)