

mit Johannes Heiner

Was ist Kontemplation?

Kontemplation ist ein Weg der Vertiefung zu mir selbst, zum Leben und zu "Gott". Der Weg der christlichen Kontemplation wurde im Mittelalter von den Mystikern erschaffen (Teresa von Avila, Gebet der Stille), im 20. Jahrhundert von Christen im Osten neu entdeckt und kann als Übung von jedem Menschen unabhängig von seinem Glauben praktiziert werden.

Viele Religionen haben ihren eigenen mystischen Weg erschaffen. Im Judentum waren es die Chassidim, im Islam ist es der Sufismus, in dem das Tanzen der Derwische, die SIKR, im Mittelpunkt steht; im Buddhismus ist es die Zen-Meditation. Der christliche mystische Weg war mit der Auflösung der Klöster um 1800 (Säkularisation) lange Zeit in Vergessenheit geraten. Die mutige Hinwendung zur eigenen Tradition verdanken wir Missionaren wie Pater Lasalle, SJ, die den Zen-Buddhismus von Japan nach Deutschland brachten. Pater Lasalle und viele andere Christen in seinem Gefolge sind von der Meditationspraxis des Zen inspiriert worden, die christlichen Quellen neu zu bewerten.

Selbsterkenntnis und Gotteserfahrung

Die christliche Mystik beginnt schon mit den Rückzügen von Jesus an einen „einsamen Ort“. Die Wüstenväter – und Mütter des dritten und vierten Jahrhunderts lebten als Einsiedler in der Nachfolge von Christus. Von den Mönchen in Giechenland und Italien aufgenommen, erfährt sie im Mittelalter einen ersten Höhepunkt (die großen Namen sind Meister Eckehardt, Teresa von Avila, Johannes vom Kreuz) und nimmt in der Neuzeit ein eigenes Gepräge an. Es ist ein Ziel der Kontemplation, diese Tradition als einen Schatz zu verstehen und aus ihm wie aus

einer Quelle zu schöpfen.

Dabei gehen Selbsterkenntnis und Gottes- erfahrung Hand in Hand. Der Grund ist einfach zu verstehen: Gott wirkt im Innern des Menschen. Die Bereitschaft, sich auf das eigene Innenleben einzulassen, ist eine Grundvoraussetzung für die Begegnung mit Gott.

Das Gebet der Stille

Die einzelnen „Stunden“ sind der Übung des Sitzens in der Stille und der Unterweisung gewidmet. In Anlehnung an die Unterscheidung der heiligen Teresa von Avila gibt es drei Stufen des Gebets: das Bitten für mich und für Andere, das Nachdenken über einen Bibelvers (lateinisch *meditari*, deutsch Meditation) und das Gebet der Stille. Natürlich gehen die drei Stufen ineinander über, doch ist es nützlich, zu wissen, auf welcher Stufe man sich aufhält und sich das Beten als solches im Bewusstsein klar zu machen. Als Lehrer der Kontemplation gebe ich Texte aus der Tradition der christlichen Mystik weiter. Ich berate über Schritte, die zu einem kontemplativen Lebensstil führen können.

Kontemplation ist Arbeit für den Frieden

Besonders wichtig ist mir die Verbindung der Kontemplation zur Friedensarbeit. Ich meine, dass die Auseinandersetzung mit mir selbst, die sich zwangsläufig einstellt, dem *inneren Frieden* die nt. Der Frieden im eigenen Herzen macht den Menschen sanftmütig und einfühlsam. Er öffnet sich für seine Mitmenschen und nimmt an *ihrem* Leben Anteil.

Kontemplation ist Wirken für das Reich Gottes auf Erden

Jesus Christus hat seine Lehre auf die Erkenntnis gegründet, dass Gott als Energie immer anwesend und beteiligt ist. Er hat es „das Reich Gottes“ genannt und es den Menschen verheißen. Es umfasst die Dimensionen Gerechtigkeit, Geschwisterlichkeit und Friedfertigkeit. Es ist zugleich gegenwärtig und zukünftig. Es verheißt den inneren Frieden und gerechte gesellschaftliche Verhältnisse. Es beginnt überall dort, wo Menschen auf einander zu gehen und für einander da sind.

Johannes Heiner vermittelt Meditation seit zwanzig Jahren. Zunächst erlernte er die Osho-Meditationen, dann übte er die Zen-Meditation, und schließlich praktizierte er die christliche Kontemplation. Er ist Mitglied des *Würzburger Forums für Kontemplation* und wurde von Willigis Jäger zum Lehrer der Kontemplation ausgebildet. Sie finden Anschluss an weitere Kontemplationgruppen in der Region Nürnberg unter www.meditation-in.de

Die Organisation: eine offene Gruppe

Meine Einführungen in den kontemplativen Weg sind für alle Menschen unabhängig von ihrem Glauben offen. Sie können jederzeit teilnehmen. Die Treffen sind freitagabends von 18.00 bis 19.30 Uhr im Pacelli-Haus Erlangen im Rhythmus von zwei Wochen. Es wird kein Entgelt verlangt. Spenden können gegeben werden. Zwei Mal im Jahr finden Kontemplationstage in der Region statt. Bitte rufen Sie mich an, bevor Sie „reinschnuppern“ möchten: Telefon 09133 –

9434 .

Lesetipps

Willigs Jäger, Kontemplation, Herder Spektrum

Helmut Jaschke, Jesus als Mystiker, Mathias Grünewald Verlag Mainz

Willi Massa (Hrsg.), Wolke des Nichtwissens, Herder-Verlag

Roselies Taube, Im Innern meiner Seele ist eine Kammer. Die Mystikerinnen des Mittelalters.
Ein Jahreslesebuch, Gütersloher Verlagshaus