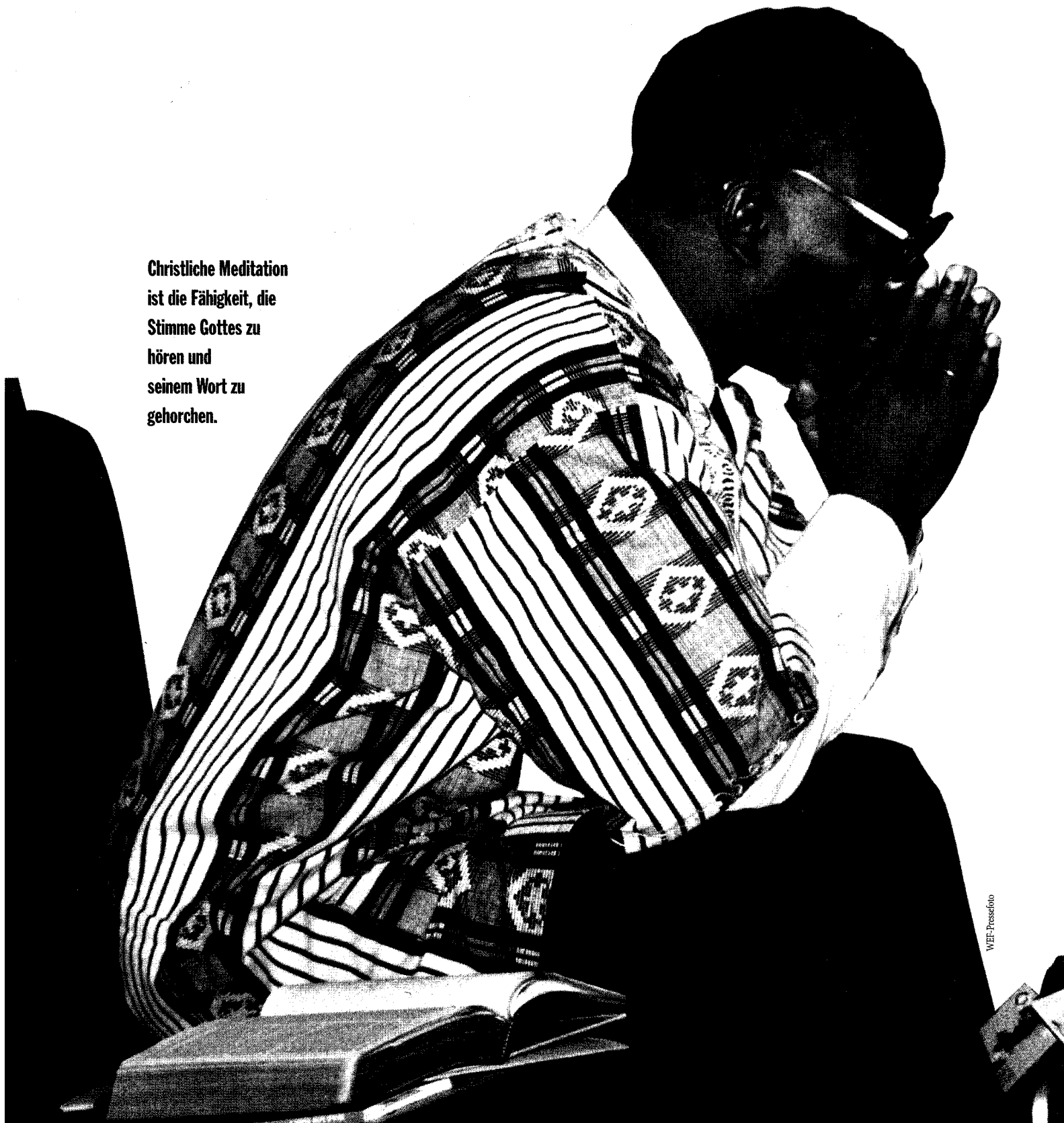


Gebet & Meditation

**Christliche Meditation
ist die Fähigkeit, die
Stimme Gottes zu
hören und
seinem Wort zu
gehörchen.**



WFF-Pressfoto

Beten nach Gottes Herzen: Folge VII und Schluß einer Gebets-Serie

Von Richard J. Foster

**Gott lädt uns im Gebet zu
einer intensiven Beziehung
zu ihm ein. Ein Teil dieser
Beziehung entwickelt sich
aus dem Wort Meditation.
Die Meditation ist die zen-
trale Form dieser Gebets-
erfahrung. Ein japanischer
Christ schrieb die folgende
wunderbare Betrachtung
über christliche Meditation:**

Die Quelle der Meditation

Seit ich gelernt habe, in den Wald der Meditation zu gehen, habe ich die süßen Tautropfen dieses Waldes kennengelernt. Ich habe entdeckt, daß die Tür zur Meditation überall und zu jeder Zeit offen steht. Zur Mitternacht, am Mittag, wenn die Sonne unter- oder aufgeht. Überall, wo ich bin – auf der Straße, in der Straßenbahn, im Zug, im Wartezimmer oder in der Gefängniszelle, habe ich Zugang zum Ruheort der Meditation. Ich kann dadurch in meinem Herzen mit Gott kommunizieren. Solche, die das Wasser aus der Quelle der Meditation trinken, wissen, daß Gott ganz nah bei ihrem Herzen wohnt. Gerade für jene, die aus dieser Welt entfliehen möchten, die voller Hast und Gewalt und Streß sind, die ganz eingebunden sind in die tägliche Maschine der Zivilisation, gerade für jene gibt es keinen besseren Weg, als wiederzuentdecken, was die Quelle der Meditation bedeuten könnte. Ich habe mein Augenlicht verloren, aber ich bin dennoch erleuchtet, weil ich eine neue Quelle gefunden habe, und durch diese Quelle bin ich angekommen an einem heiligen Ort.

Die zwei Worte, die das Alte Testament für den Begriff Meditation benutzt, könnte man in etwa so übersetzen: Immer wieder neu betrachten, hin und her darin gehen, darin verweilen, darin nisten wie ein Vogel. Wichtig für die Meditation ist, daß sich etwas in mir wiederholt, daß es wieder und wieder passiert. Bei vielen modernen Anbetungsliedern sehen wir diesen Aspekt: Teile des Textes oder der Melodie wiederholen sich, prägen sich ein. Darin kommt eine der Formen von Meditation zum Ausdruck. In Psalm 19,15 bittet David den Herrn darum, daß die Worte seines Mundes und das Gespräch – das Meditieren – seines Herzens vor ihm Wohlgefallen findet. Einer der herausragendsten Wege der Meditation im Alten Testament war das wiederholende Betrachten der Tora, man verinnerlichte, meditierte sie. Der lange Psalm 119 ist eine einzige Hymne, eine einzige Meditation über die Tora. In Vers 97 und 98 steht: „Wie habe ich dein Gesetz so lieb! Täglich sinne ich ihm nach! Du machst mich mit deinem Gebot weiser, als meine Feinde sind; denn es ist ewiglich mein Schatz.“

Eingebunden in dieses Verständnis von Meditation, von Nachsinnen und Verinnerlichen, ist

eine Veränderung meines Verhaltens. Dies ist übrigens auch eines der wesentlichen Unterscheidungsmerkmale spezifisch christlicher Meditation: Sie beinhaltet die ethische Veränderung eines Menschen, Transformation. In Psalm 119 wird diese wichtige Frage gestellt: „Wie kann ein junger Mann seinen Weg rein halten?“ Und in der Antwort lesen wir, daß es darum geht, das Wort im Herzen zu behalten und sich an die Worte Gottes zu halten.

Natürlich kann man viel über christliche Meditation sagen. Das Wesentliche in einem kurzen Satz ausgedrückt würde ich so beschreiben: Christliche Meditation ist die Fähigkeit, die Stimme Gottes zu hören und seinem Wort zu gehorchen. Es ist sehr wichtig, beide Teile zu beachten: Das Hören – und das Gehorchen. Die ethische Veränderung entspringt aus der Erfahrung Gottes, Transformation passiert in der unmittelbaren Begegnung mit Gott.

Es gibt viele Arten, wie wir das Wort Gottes hören können, wie es zu uns sprechen kann. Der häufigste Weg ist sicher der, daß Gott uns durch sein geschriebenes Wort, die Bibel, anspricht. Wichtig dafür ist allerdings, daß wir sehr grundsätzlich begreifen, wie dieses Hören auf Gottes Wort funktioniert, wie Gemeinschaft, Begegnung mit Gott aussehen kann.

Adam und Eva zum Beispiel redeten mit Gott – und Gott sprach mit ihnen. Sie leben in Gemeinschaft, erfahren Gemeinschaft. Dann allerdings kommt der Sündenfall – und durch ihn wird diese kommunikative Gemeinschaft in gewisser Weise unterbrochen, behindert. Und dennoch sehen wir in der Folgezeit immer wieder, wie Gott sich voller Liebe danach ausstreckt, mit uns zu kommunizieren, wieder in Beziehung zu kommen. Da ist diese wunderbare Exodus-Erfahrung des Volkes Israel. Das Volk zog nicht aus Zufall in die gleiche Richtung. Sie wurden sehr unmittelbar von Gott geleitet – tagsüber von der Wolkensäule, nachts von der Feuersäule. Aber sie fanden sehr schnell heraus, daß es ziemlich gefährlich sein kann, auf die lebendige Stimme Gottes zu hören. Ein Mensch kann sterben in dieser Situation. Und so sagt das Volk Israel in 2. Mose 20,19 zu Mose: „Rede du mit uns,

wir wollen hören. Aber laß Gott nicht mit uns reden, wir könnten sonst sterben.“

Das war der Beginn der großen Tradition der Richter und Propheten. Aber es war zugleich auch ein Schritt weg aus der Unmittelbarkeit, diesem Gefühl, unter der direkten Leitung Gottes zu leben. Seit dieser Zeit vermittelte jemand zwischen den Menschen und Gott, der direkte Kontakt wurde ersetzt durch einen Mittelsmann.

Als schließlich „die Zeit erfüllt war“, kam Jesus. Jesus lebte seinen Nachfolgern eine ständige Gemeinschaft mit Gott vor. Er zeigte den Jüngern die ständige Aufmerksamkeit und Bereitschaft für das Hören und Gehorchen. Und er nahm sie dann beiseite und lehrte sie, daß der Heilige Geist kommen würde, der Tröster, der sie in alle Wahrheit leiten würde. Er sagte: „So wie ich im Vater bin, und der Vater in mir, so sollt ihr in mir sein und ich bin in euch.“ Die ganze Apostelgeschichte ist auf diese Weise ein Zeugnis des andauernden Wirkens Jesu innerhalb der Gemeinde durch die Gemeinschaft mit dem Heiligen Geist. Deswegen schreibt Lukas in der Einleitung der Apostelgeschichte auch, daß er in seinem Evangelium über all das berichtet hat, was Jesus bisher lehrte und tat. Und diese Formulierung beinhaltet, daß die Berichte in der Apostelgeschichte nun so eine Art Weiterführung dessen sind – Lukas berichtet jetzt also darüber, was Jesus weiterhin tut und lehrt – durch seinen Heiligen Geist.

Dies also ist die Grundvoraussetzung christlicher Meditation, die ich noch einmal ganz klar nennen möchte: Jesus lebt! Er ist jetzt hier und will uns persönlich lehren. Er hat uns zugesagt, daß er der gute Hirte ist und daß seine Schafe seine Stimme hören und kennen. Die Aufgabe christlicher Meditation ist also ganz einfach, aufmerksam gegenüber der Stimme Jesu zu sein, unserem immer gegenwärtigen Lehrer – und in der Lage zu sein, diese Stimme sowohl von anderen menschlichen Stimmen zu unterscheiden als auch von der Stimme des Feindes unserer Seele.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, zu meditieren. Hier geht es mir aber vor allem um das Meditieren der Schrift als ein Mittel und Weg, die Stimme Jesu zu hören und zu unterscheiden. Alle alten geistlichen Schriftsteller sprechen von dieser Meditation der

Schrift als einem zentralen Aspekt, als Nabe des Rades, die alles zusammenhält. Dietrich Bonhoeffer zum Beispiel wurde einmal gefragt: „Warum meditieren Sie?“ und er antwortete: „Weil ich Christ bin!“ Wir erinnern uns vielleicht, daß er im illegalen Predigerseminar in Finkenwalde darauf bestand, daß jeder Student und jede Lehrkraft eine halbe

Stunde pro Tag in der Stille einen Bibelvers zu meditieren hatte – und zwar eine ganze Woche lang denselben Vers.

Der Gedanke, der dahinter steht, ist daß man durch die Meditation so tief in die Schrift eindringt und versinkt, daß Gott den Verstand und die ganze Persönlichkeit durch dieses tiefe Aufnehmen der Schrift verändern und transformieren

kann. Die Glaubensväter benutzen für diesen Vorgang gerne das Bild der wiederkäuenden Kuh, die immer wieder von neuem Wertvolles aus der Nahrung aufnimmt.

Wir kommen zur Schrift, um von ihr verändert zu werden, um Jesus durch das lebendige Wort hindurch zu hören. Auch wenn die Meditation der Heiligen Schrift sicher das Zentrale ist, besagt das nicht, daß es damit nicht noch viele andere Wege des Hörens auf Gottes Stimme gäbe. Immer wieder gibt es die Meinung, „Gott spricht nur durch die Schrift“ und „wenn es nicht durch die Schrift ist, dann ist es von Übel. Nichts über die Schrift hinaus!“ Allerdings sieht das die Schrift selbst anders. Sie spricht zum Beispiel davon, daß wir prophetisch reden sollen. Wir erinnern uns vielleicht, daß Paulus an Timotheus schreibt: „Verachtet die Prophetie nicht!“ Warum sagte Paulus so etwas? Warum hatte er es nötig, diesen sehr frommen Menschen ans Herz zu legen, die Prophetie nicht zu übersehen? Ich denke, er tat es, weil selbst in diesen Tagen damals schon so viel Blödsinn mit diesem Bereich getrieben wurde, daß viele in der Versuchung standen, diese ganze Geschichte einfach zu vergessen und abzuschreiben. Und natürlich: Es gibt in diesem Bereich viel Voreiliges, Schräges und Ungeprüftes. Ich nenne es manchmal scherzhaft „heiligen Blödsinn“. Paulus aber sagte: „Verachtet die Prophetie nicht, prüfet alles und das Gute behaltet.“

Wenn es darum geht, in der Stille auf die Stimme Gottes zu hören, ist es also sehr wichtig, nicht einfach alles zu akzeptieren, was einem über den Weg läuft, sondern es anhand der Schrift und

im Geiste der Schrift zu prüfen. Manchmal gebe ich in bezug auf prophetisches Reden den Rat, zu prüfen, ob es „nach dem Evangelium riecht“ – denn der Teufel drückt und verurteilt, Gott aber zieht und ermutigt.

Jesus spricht also auch weiterhin durch verschiedene Mittel und Methoden zu uns. Wichtig dabei aber ist ein andauernder begleitender Prozeß der Unterscheidung. Die Bibel in der Stille tief in sich aufzunehmen ist eines der Mittel, durch die das Wort Gottes heute lebendig Zugang zu uns findet. Auch die verschiedenen Gaben des Geistes, die in der Gemeinde lebendig sind, gehören zu den Methoden, durch die Jesus heute zu uns redet. Und gerade die Gaben des Geistes sind ein Mittel, durch das Gott uns voneinander abhängig erhält, auf Gemeinschaft angewiesen macht. Denn kein einzelner Mensch hat alle Gaben des Geistes. Ich bin angewiesen auf andere in der Gemeinschaft, um das Wort Gottes zu empfangen. Wir alle sind es – genau das ist der Sinn und die Funktion des Leibes Christi, der Gemeinde.

Gott spricht zu uns aber auch individuell. Etwa dadurch, daß der Heilige Geist unser Herz anrührt und einzelnen unter uns Eindrücke und Gedanken gibt. Diese Gedanken und Eindrücke wiederum bedürfen der Gemeinschaft, damit sie geprüft und bestätigt werden, damit wir keine Einzelkämpfer sind, sondern als Gemeinschaft der Glaubenden leben. Ich treffe mich zum Beispiel einmal wöchentlich mit Leuten, um miteinander all die Eindrücke, Ideen und Gedanken zu sammeln und zu prüfen. Das sind sehr lebensfördernde Treffen – bei uns heißen sie auch „Treffen der Klarheit“, denn wir gewinnen dort Klarheit und erkennen den Willen Gottes für unser Leben. Es geht hier nicht darum, daß wir in der Gruppe unsere persönliche Meinung sagen, sondern daß wir uns versammeln und darauf hören, was Gott uns sagen möchte.

Noch einmal: Die Idee hinter aller Meditation – hinter allem „in der Stille vor Gott sein“ – ist sehr einfach: Wir lernen es, Gottes Stimme zu hören und seinem Wort zu gehorchen.



Prof. Richard J. Foster ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt in Englewood, Colorado, U.S.A. Sein Buch zum Thema Gebet erschien neu in der Edition AUFATMEN: „Gottes Herz steht allen offen“. Übersetzung: Kristina Schnitzspahn, Bearbeitung: Ulrich Eggers.

•Lesezeit: 10–15 Minuten•