

## Lectio Divina

Meditation und Kontemplation - Häufige Frage: was ist der Unterschied im «Markt der Möglichkeiten» heute? Schauen wir zurück in die Abendländische Frömmigkeitsgeschichte, so begegnen uns Meditation und Kontemplation als grundverschiedene Anliegen.

Meditation im klassischen *christlichen* Verständnis bezeichnet eine geistig-intellektuelle Auseinandersetzung mit biblischen oder (philosophisch-)christlichen Texten oder auch Themen. Im Prozess der klassischen Meditation ist also der Verstand aktiv, und die Gefühle werden je nachdem bewusst angesprochen oder evoziert. Seit dem 12. Jahrh. lesen wir Definitionen wie: «Meditation wird genannt, wenn man das Gehörte oder Gelesene sorgfältig im Herzen bedenkt und dabei die Affekte entflammt und den Geist erleuchtet.» Prior Guigo II., Gerhard Zerbold)

Kontemplation dagegen lässt Worte, Bilder und äussere Symbole zurück und mündet in die reine Beschauung. Insofern können wir höchstens von gegenstandsloser Meditation sprechen, wenn wir für die Kontemplation z.B. eine Brücke zum östlichen ZaZen machen und schauen, wo sind die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede im Übungsweg und in der Erfahrung. In der *christlichen* Tradition können wir K und M einander zuordnen als Stufen eines Weges vom Lesen der Hl. Schrift bis zum Verweilen in Gott.

Die Spurensuche für das kontemplative Gebet beginnt sehr früh, mit der Abgeschiedenheit der Wüstenväter und den ersten kontemplativen Ordensgemeinschaften. Als Übungsweg, der M und K miteinander verbindet, begegnet uns die Ausweitung der damals altbekannten LD zu einem Stufenweg erstmals bei den Karthäusern des 12. Jhds. Der Prior der Grande Chartreuse, Giugo, verstand die LD als Himmelsleiter zu Gott, wobei die erste Stufe fest auf dem Boden steht, die vierte jedoch bis in den Himmel reicht:

lectio: Lesen oder Hören einer Bibelstelle

meditatio: Besinnen, Bedenken, intellektuelles und geistiges Durchdringen des Bibelworts

oratio: persönliches oder gemeinsames Gebet

contemplatio: stille Betrachtung, reines Verweilen vor Gott ohne weiteres Nachsinnen.

Guigo sagt: ***Die Lesung sucht nach der Freude des ewigen Lebens, die Meditation entdeckt sie, das Gebet erfleht sie und die Kontemplation verkostet sie.***

Das Spezifische der K ist nach G. das Berührtwerden von Gott. Diese Berührung ereignet sich, wenn der betende Mensch alle Worte «verliert», da er seine kognitiven, intuitiven und willensmässigen Kräfte der Seele vereint und ganz eins wird mit sich selbst, so dass Gott als wesenhaft inwendig der Seele erfahren werden kann («mit Süssigkeit).

Gibt viele Beispiele von Mystikern, die sich sowohl intellektuell als kontemplativ hervorgetan haben, in dem sie die Schriftauslegung auf ein existenzielles Verstehensniveau gehoben haben, auf dem sich der Mensch unmittelbar angesprochen und zutiefst berührt erfährt: Meister Eckart, Johannes Tauler, Johannes vom Kreuz, Seuse, Ignatius von Loyola und viele mehr. Weit schwerer hatten es die Mystikerinnen wie Teresa von Avila, Katharina von Siena, Mechthild von Magdeburg, Margarete Porete und andere. Bis ins 20. Jhd hinein blieb die LD den Männern vorbehalten. Nun aber zur Praxis und Erfahrbarkeit:

**Das Gleichnis von der selbstwachsenden Saat: Mk 4,26-29**

*Karten „Aufwachsende Ähre“ von Sieger Köder austeilen*

## Lectio

Evangelium Mk 4,26:

Er sagte: Mit dem Reich Gottes ist es so, wie wenn ein Mensch Samen auf seinen Acker sät; 27 dann schläft er und steht wieder auf, es wird Nacht und wird Tag, der Samen keimt und wächst und der Mensch weiß nicht, wie.

28 Die Erde bringt von selbst ihre Frucht, zuerst den Halm, dann die Ähre, dann das volle Korn in der Ähre. 29 Sobald aber die Frucht reif ist, legt der Mensch die Sichel an; denn die Zeit der Ernte ist da.

*Karte Sieger Köder, Aufwachsende Ähre, austeilen*

## Meditatio

Bedenken, existenzielles Erfassen:

Jede/r von uns sät auf seine Art, vielleicht auch unbewusst, durch ein Engagement, ein gutes Wort, eine hilfreiche Tat - oder durch das( stille Gebet), die Hingabe an das Aufgegebene, die Geduld.

Was wir säen, nach innen oder aussen, wächst unmerklich, von selbst. Wir müssen nicht alles selber machen; Gott lässt die Saat aufgehen, lässt wachsen und reifen, wo wir es geschehen lassen, wo das Dazwischen Früchte trägt auch dann, wenn wir uns selber Sorge tragen, einmal ausruhen, einmal Nein sagen, gut und liebevoll zu uns schauen.

Eine Einladung zum Sein und Leben im Hier und Jetzt, weil wir nichts vorwegnehmen können.

Einladung zur Gelassenheit, weil alles kommt zu seiner Zeit, es lässt sich nicht drängen.

Bei uns selber ist es ganz ähnlich: wir sind auf dem Weg, suchen Stille, pflegen

Achtsamkeit, setzen uns ein, arbeiten an uns selbst, stärken unsere Liebesfähigkeit, durchleben Freude und Trauer und leben unseren Alltag mit dem, was gerade das Aufgegebene ist. Das sind die Samen, die wir säen. Es ist unser Zutun.

Und ganz leise geschieht etwas in uns, wie bei Nacht. Wir merken plötzlich: etwas ist anders geworden, ich habe an Tiefe und Klarheit gewonnen, an Stärke und Gelassenheit usw..

Unmerklich ist etwas reif geworden und der Kairos ist da. Oft braucht es viel Geduld.

Es gibt den unverfügbaren Teil, der uns geschenkt wird wie Sonne und Wasser und die Ruhe der Nacht. Das können wir nicht machen. Wir dürfen jedoch Geschehenlassen und Loslassen. Stille suchen immer wieder, so wie wir auch die Stille der Nacht brauchen, um am Tag wieder aktiv sein zu können.

Und die Saat geht auf, und wir wissen nicht wie. Staunen wir darüber?

Nehmen wir uns einen Moment Zeit, um nachzuspüren, was in uns zur Entfaltung drängt, was aufgehen will und dem erfüllten Augenblick ersehnt.

## Oratio

Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden!

*Oder: Nada te turbe, nada te espante, quien a Dios tiene, nada le falta. Nada te turbe, nada te espante, , solo Dios basta!*

## Contemplatio

Worte zur Einstimmung in die Stille:

Wir werden still und lassen unsere Gedanken ruhen – wie der Körper auf dem Stuhl ruhen darf.

Wir sinken in uns hinein und lassen uns vom Atem dabei führen.... Wir sind ganz wach, wir träumen nicht, halten die Augen offen vor uns gerichtet mit ruhigem Blick.... Wir sind locker, entspannt, und doch entschieden, ganz da. Atemzug um Atemzug lassen wir unser inneres Gebet zur Ruhe kommen, Worte und Gedanken dürfen sich verlieren, wir lassen sie hinter uns. Wir spüren unser Herz, nehmen wahr, was wir im Herzen bewegen, und lassen los. Wir überlassen uns der Liebe und Hingabe deines Herzens im Kontakt mit dem Göttlichen Grund. Und lassen uns atmen.

Unser Gebet ist unser reines Da-Sein, mit dem wir vor Gott sind, reine Gegenwart, Hingabe, Empfänglichkeit in der Einfachheit und Lauterkeit des Herzens.