

Anregungen zur persönlichen Meditation

(5) meditativer Spaziergang

„Als er sich von ihnen (seinen Jüngern) getrennt hatte, ging er hin auf einen Berg, um zu beten“ (Mk. 6,46)

Nicht nur das stille Kämmerlein empfiehlt Jesus zum Gebet. Von ihm selbst wird erzählt, dass er immer wieder die Einsamkeit gesucht hat und oft war es ein Ort in der Natur, den er aufgesucht hat, um ungestört zu beten.

Auch in unserer Zeit ist die Natur für viele ein Ort, an dem sie sich Gott nahe fühlen. Deshalb möchte ich dich heute einladen, dich auf den Weg zu machen zu einem **meditativen Spaziergang**. Das geht natürlich am besten allein – oder mit jemandem, mit dem oder der du auch schweigen kannst.

Beginne damit, mit deinen Sinnen wahrzunehmen, was dir auf deinem Weg begegnet: Was siehst du? ... Was hörst du?... Was riechst du?... Was fühlst oder spürst du auf deiner Haut?...

Konzentriere dich immer eine Zeitlang auf einen Sinn. Und denk daran: es geht nicht darum, etwas zu finden oder zu beobachten – lass einfach auf dich zukommen, was dir begegnet, was am Wegesrand oder auch auf dem Weg einfach da ist.

Vielleicht willst du auch etwas in die Hand nehmen, berühren, vielleicht auch mit nach Hause nehmen, um dich noch länger zu erinnern.

In all dem, was dir auf dem Weg begegnet, ist Gott gegenwärtig und dir nah.

Als Abschluss – oder auch zwischendrin – kannst du stehenbleiben, die Augen schließen, Gott mit deinen Worten – oder auch ohne Worte – danken.

(6) Stille

„Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft“

(Psalm 62,2)

Das ist einer von vielen Bibelversen, zu finden vor allem in den Psalmen, in denen die **Stille** als die angemessene Haltung benannt wird, wenn Menschen sich an Gott wenden und vor ihn treten.

In den vorangegangenen Beiträgen habe ich Anregungen dazu gegeben, wie du mit Hilfe von Körperübungen und Körperwahrnehmung loslassen kannst, was dich bewegt und beschäftigt und zu dir selbst und in die Stille finden kannst.

Wenn du einen guten Sitz gefunden hast (s. Anregung 3) und durch die Körperwahrnehmung ganz bei dir bist, dann kann die „eigentliche“ Stille beginnen. Achte auf deinen Atem und lege in die Atembewegung einen einzigen kurzen Satz, den du immer wiederholen kannst. Gut eignet sich die Zusage, die im Gottesnamen steckt: *Ich bin bei dir*

beim Einatmen: *ich bin*

Atempause

beim Ausatmen: *bei dir*

Wie lange sollst du in der Stille bleiben? Wenn du noch ungeübt bist, kannst du mit 10 Minuten beginnen und dich allmählich steigern bis 20 Minuten. Wer schon erfahren ist in der Meditation, kann gleich mit 15 oder 20 Minuten einsteigen.

Zum Abschluss kannst du die Arme seitlich nach oben führen, die Handflächen finden zusammen und halten vor dem Herzen inne. Mit einer kleinen Verbeugung kannst du „Danke“ sagen für diese Zeit in Gottes Gegenwart.

Damit du nicht immer wieder auf die Uhr schauen musst, kannst du dir einen einfachen Küchenwecker stellen oder den Timer auf deinem Handy. Wer will, kann sich auch eine Meditationsapp aus dem Internet herunterladen, da kann man die Klänge aussuchen und die Zeit entsprechend einstellen.

Jetzt wünsche ich dir gute Erfahrungen beim Meditieren!