

# Kleine Handreichung für die christliche Meditation<sup>1</sup>

Meditation ist eine Konzentrationsübung, die dazu verhilft, die Gedanken zur Ruhe zu bringen, den inneren Raum zu erschließen und in immer tiefere Schichten des Schweigens einzudringen.

Die Meditation ist ein Weg der Einfachheit, des Schweigens und der Stille. Sie steht jedem Menschen in jeder Lebenssituation offen. Es ist nur nötig, sich über die Praxis klar zu werden und damit zu beginnen – und immer wieder aufs Neue zu beginnen.

In der christlichen Tradition ist die Meditation eine Form des kontemplativen Gebets. In den Worten von John Main<sup>2</sup>: „Wir versuchen nicht an Gott zu denken, zu Gott zu sprechen oder uns Gott vorzustellen. Wir verbleiben in dem ehrfürchtigen Schweigen, das sich öffnet zum ewigen Schweigen Gottes.“

Wie Johannes Cassian im 4. Jh. berichtet, kannten schon die Wüstenväter eine Gebetsübung, bei der nur ein Wort, eine Formel innerlich gesprochen und unablässig wiederholt wurde. Im modernen Kleid der christlichen Meditation wird die Gebetsformel zum Mantra. Es kommt nicht auf die Bedeutung des Wortes an, sondern darauf, immer dasselbe Wort achtsam und liebevoll zu sprechen, dem inneren Klang zuzuhören und nach jeder Ablenkung wieder dazu zurück zu kehren.

## John Mains Anleitung zum Meditieren:

Suche einen ruhigen Platz auf.

Setze dich bequem und gerade.

Schließe deine Augen leicht.

Sitze so still wie möglich.

Atme tief, bleibe entspannt und wach.

Beginne langsam innerlich dein Mantra zu sagen.

Wiederhole es leise und treu während der gesamten Meditation.

Kehre dazu zurück, sobald du merkst, dass du damit aufgehört hast.

bleibe bei demselben Wort von einer Meditation zur nächsten.

Wir empfehlen als Mantra das urchristliche Gebet

MA-RA-NA-THA<sup>3</sup>

Es wird empfohlen, 2x Täglich für 20-30  
Minuten so zu beten

# Eröffnungsgebet

Himmlicher Vater, öffne unsere Herzen für die stille Gegenwart des Geistes Deines Sohnes.

Führe uns in die geheimnisvolle Stille, in der sich Deine Liebe allen offenbart, die rufen:

MA-RA-NA-THA – Komm, Herr!

*(F. John Main OSB)*

# Abschlussgebet

(besonders für Gruppen)

Lass diese Gruppe eine echte spirituelle Heimat für Suchende sein, Einsamen Freundschaft schenken, Verwirrten Orientierung geben.

Lass diejenigen, die hier beten, mit der Kraft des Heiligen Geistes allen, die neu ankommen, dienen und sie so empfangen, als wären sie Christus selbst.

Lass im Schweigen dieses Raumes all das Leiden, die Gewalt und die Verwirrung der Welt auf jene Macht treffen, die den menschlichen Geist zu trösten, erneuern und erheben vermag.

Lass die Macht dieses Schweigens die Herzen der Männer und Frauen öffnen für die Schau Gottes und so auch für einander, in Liebe und Frieden, in Gerechtigkeit und Menschenwürde.

Lass die Schönheit des göttlichen Lebens diese Gruppe und die Herzen aller, die hier beten, mit freudiger Hoffnung erfüllen.

Lass alle, die belastet mit den Problemen der Menschheit hierher kommen, in Dankbarkeit für die Wunder des Menschenlebens weggehen.

Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.

*(F. Laurence Freeman OSB)*

---

1 Die Texte dieser Handreichung sind der deutschsprachigen Internetseite der World Community for Christian Meditation (WCCM) entnommen: [wccm.de](http://wccm.de)

2 Der irische Benediktinermönch John Main OSB (1926-82) war Wegbereiter der christlichen Meditation und einflussreicher Lehrer in der kontemplativen christlichen Tradition.

3 Das aramäische Maranatha (1 Kor 16,22) bedeutet „Komm, Herr!“.