

Die Morgenandacht

Montag bis Samstag, 5.55 Uhr (NDR Info) und 7.50 Uhr (NDR Kultur)

12. – 17. November 2012: „Meditation“

Dr. Christoph Andreas Marx, Minden

„In der Stille, da wo kein Bild, kein Gedanke, kein Wort mehr ist“: Wenn Menschen meditieren, können sie Ruhe finden und zugleich aufmerksamer werden. Christoph Andreas Marx ist in dieser Woche Augustin, Hildegard von Bingen oder auch Dag Hammarskjöld auf der Spur.



Der Autor

Redaktion: Claudia Aue

Evangelische Kirche im NDR
Redaktion Kiel
Gartenstr. 20, 24103 Kiel
Tel: 0431 – 55 77 96 10

www.ndr.de/kirche

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung der Ev. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Montag, 12. November 2012

Auch an diesem Morgen sitze ich am Fenster auf einer Decke, habe die Augen geschlossen, achte auf das Ein und Aus meines Atems und schweige. Doch es gelingt mir nicht so recht, zur Ruhe zu kommen. Die Gedanken kreisen. Worte von Augustinus kommen mir in den Sinn: „... ruhelos ist unser Herz.“

Ja, das stimmt: Ruhelos ist unser Herz. Diese Worte sind mehr als 1500 Jahre alt. Aber sie erscheinen mir heute treffender denn je. Die Unruhe ist allgegenwärtig: oft bin ich hektisch und geschäftig, habe Termindruck und Stress. Sie ist in uns: wenn wir Angst vor etwas haben – Andere viel von uns erwarten. Und selbst dann, wenn Ruhe sein könnte - es gibt immer viele Möglichkeiten, sich abzulenken.

Aber es gibt auch den Wunsch innezuhalten, in die Stille zu gehen und endlich zu sich zu kommen. Viele sind diesen Weg gegangen: Buddha, der ein Leben des Reichtums und der Zerstreung aufgibt und zu meditieren beginnt. Der Prophet Elia, der mitten in der Wüste auf der Flucht vor den Menschen und vor sich selbst Gott begegnet, in einem stillen Windeshauch.

Wer heute meditiert, tut dies nicht immer aus einem religiösen Impuls. Er sucht Ruhe und will sich seiner selbst bewusster werden. Diese Meditation beginnt oft mit dem Konzentrieren auf das Ein- und Ausatmen. Und ebenso, wie sich der Meditierende aus der Welt zurückzieht, öffnet er sich ihr doch auch: Er spürt vielleicht, dass der Atem uns mit der Welt verbindet. Die Schöpfungsgeschichte in Genesis 2 schildert, wie Gott den Menschen belebt, indem er ihm den Odem eingibt. Odem. Atem. Im indischen Sanskrit heißt es Atman. Und gemeint ist damit die Seele, die mit dem All-Einen verbunden bleibt. Alle Mystik wurzelt in dieser Urerfahrung.

Während ich so über Augustinus und seine Worte nachdenke, wird mir plötzlich bewusst, dass auch meine Gedanken endlich Ruhe finden sollten. Und plötzlich kommen mir die Worte Augustins vollständig in den Sinn: „Geschaffen hast Du uns zu Dir, und ruhelos ist unser Herz, bis es Ruhe findet in Dir.“

Dienstag, 13. November 2012

Meister Eckhart gilt als Begründer der deutschen Mystik, als erster Philosoph deutscher Sprache. Über das Leben dieses um 1260 in Thüringen geborenen Mannes weiß man wenig. Mit 40 Jahren ist Eckhart Lehrer in Paris, danach Generalvikar des Dominikanerordens. Er lehrt und predigt in ganz Deutschland mit größtem Erfolg, zuletzt in Köln.

Doch es ergeht ihm wie vielen herausragenden, eigenständigen Menschen des Glaubens. Sind doch seine Gedanken mit der offiziellen Lehre nicht konform. Gegen Eckhart wird ein Prozess in Glaubensfragen eingeleitet.

Anstoß erregen Sätze wie dieser: „Wenn du Gott liebst, wie er Geist ist, wie er Person ist, wie er Bild ist - das muss alles weg. Du sollst ihn lieben, wie er ist: ein Nichtgott, ein Nichtgeist, eine Nichtperson, ein Nichtbild.“

Derartige Worte schockieren die Zeitgenossen. Dabei nimmt Eckhart ein wichtiges Gebot ernst: Du sollst dir kein Bild machen. Dein Verstand ist nicht fähig, Gott zu verstehen. Er schreibt: „Du darfst nicht wännen, dass deine Vernunft dazu aufwachsen könne, dass du Gott zu erkennen vermöchtest.“

Eckhart predigt, dass der Mensch, wenn er zu Gott gelangen will, ohne Nachdenken und ohne Willen sein muss. Erst dann kann das Göttliche in ihm Raum finden. Er soll alles von sich lassen; besonders, wie er sich Gott vorstellt. Damit weist Eckhart der Mystik den Weg. Und den Zweiflern ruft er zu: „Manche einfältigen Leute wännen, sie sollten Gott so sehen, als stünde er dort und sie hier. Dem ist nicht so. Gott und ich, wir sind eins.“

Die Bulle des Papstes aus Avignon, in der Kerngedanken Eckharts verdammt werden, erreicht ihn nicht mehr. Eckhart stirbt 1327.

Seine Gedanken wirken bis heute fort. Denn er hinterfragt unsere Gottesbilder. Er lehrt uns zweifeln, vor allem an unserer Vernunft. Stattdessen sollen wir in die Stille gehen und all unsere Gedanken und Gefühle von uns lassen. Aber Eckhart fordert nicht dazu auf, vor den Herausforderungen des Lebens davonzulaufen. „Die wichtigste Stunde“, sagt er, „ist die Gegenwart. Der bedeutendste Mensch ist der, der dir gerade gegenübersteht. Und das wichtigste Werk ist die Liebe.“

Mittwoch, 14. November 2012

Es ist Anfang November, und ich sitze im Garten vor der Kirche St. Julien le Pauvre. Viele Jahrhunderte war sie Anlaufpunkt der Pilger, die in Paris Halt machten, um nach kurzem Aufenthalt ihren Weg fortzusetzen. Hier im „Haus des armen Julien“ konnten sie übernachten und eine einfache Mahlzeit zu sich nehmen. Und sie konnten hinüberschauen zu Notre Dame, deren Schönheit man vom Garten aus bewundern kann, wenn man über die Seine hinweg auf die Ile-de-la-Cité schaut.

Schon damals werden die Pilger auch die große Kathedrale besucht haben. Wenn ich zur Mittagszeit das Mittelschiff betrete, mich auf einen der Stühle setzte und mit kaum geöffneten Augen meditiere, dann nehme ich im gedämpften Licht wahr, wie Hunderte von Menschen Schemen gleich einem Punkt zustreben, als würden sie wie magisch angezogen. Sie durchwandern den großen Raum, dann die Vierung und gehen im Chor dem Altar entgegen, auf dem sich ein großes Kreuz erhebt. Sie blicken hinauf und sehen darüber drei große Fenster aus leuchtend buntem Glas.

In völliger Dunkelheit könnte sich dieses Farbwunder nicht entfalten. Doch wenn die Strahlen der Sonne mit ihrem Glanz die Fenster der Kathedrale durchdringen, offenbart sich etwas Außergewöhnliches. Wir können unmittelbar erspüren, dass wir uns in einem besonderen Raum befinden. All unsere Sinne werden angesprochen. Und vielleicht ergeht es uns wie den Erbauern der großen Kathedralen: Wir erleben die Gegenwart Gottes im Licht, das vielfarbig von den großen, aufstrebenden Fenstern herab den Raum erfüllt. Auf unserem Weg durch Notre Dame sind auch wir für eine kurze Zeit zu Pilgern geworden - zu Menschen, die erahnen, dass dieser Ort, diese Welt mehr ist als Stein, Holz und Glas.

Einige dieser Pilger habe ich wiedergesehen. Im Garten vor der Kirche des armen Julien. Dort saßen sie auf der Bank, aßen und tranken, genossen die Ruhe dieses wunderbaren Ortes, so wie es Pilger zu allen Jahrhunderten dort getan haben. Und sie blickten die Seine hinüber auf Notre Dame und erlebten eine kurze Zeit des Friedens und der Ruhe. Dann setzten sie ihren Weg fort.

Donnerstag, 15. November 2012

Politiker stehen gewöhnlich nicht im Verdacht, ein besonderes Verhältnis zur Mystik zu besitzen. Und Mystikern wiederum wird oft eine gewisse Weltferne unterstellt. Doch es kann auch anders sein. Das zeigt der schwedische Diplomat Dag Hammarskjöld, der posthum mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet wurde.

Als er zu Beginn des Kalten Krieges zum Generalsekretär der UNO ernannt wird, hoffen die Großmächte, eine leicht manipulierbare Marionette gefunden zu haben. Doch Hammarskjöld erweist sich als geradlinig und selbstbewusst. Er ist es, der die neutralen UN-Blauhelmtuppen ins Leben ruft. Es gelingt ihm, die Suez-Krise zu meistern und einen drohenden Krieg abzuwenden. Und er engagiert sich energisch für die Entwicklungsländer.

Woher nahm dieser Mann die Kraft und den Mut, den Mächtigen immer wieder die Stirn zu bieten? Wer dies wissen will, kann noch heute sein Tagebuch lesen. „Die längste Reise ist die Reise nach innen“, schreibt er da. Und er macht sich auf den Weg in die innersten Räume seiner Persönlichkeit, betreibt Gewissensforschung und sucht seinen Platz in der Welt. Er nennt seine Aufzeichnungen „eine Art Weißbuch meiner Verhandlungen mit mir selbst - und mit Gott“.

Meditation als inneres Erleben bedeutet ihm sehr viel. Doch sie ist kein Rückzug aus der Welt. Im Gegenteil: Sie schärft die Sinne. „Verstehen – durch Stille. Wirken – aus Stille.“ Mit diesen wenigen Worten skizziert Hammarskjöld seinen Weg. Und er schreibt: „Je treulicher du nach innen lauschst, desto besser wirst du hören, was um dich ertönt.“

Die Kraft und Entschiedenheit des Politikers Hammarskjöld erwächst aus dem, was er in dieser Stille findet. „Nicht ich, sondern Gott in mir“, notiert er in sein Tagebuch. Dieses Credo wird zur Grundlage seines Tuns. Es geht darum, sich selbst zurückzunehmen. Den Segen der Meditation hinauszutragen in die friedlose Welt. Die Dinge zum Guten zu bewegen. Dem Frieden den Weg zu ebnen. Täglich das voranzubringen, was die Welt gerechter macht. Gegen alle Widerstände.

Im Gebäude der Vereinten Nationen in New York befindet sich noch heute ein Raum, den Dag Hammarskjöld dort einrichten ließ. Es ist ein Meditationsraum.

Freitag, 16. November 2012

Hildegard von Bingen muss eine ungewöhnlich beeindruckende Persönlichkeit gewesen sein. Mehr als 900 Jahre nach der Geburt Hildegards erleben ihre Werke eine überraschende Renaissance. Als Äbtissin steht sie dem von ihr gegründeten Frauenkloster vor, auf dem Rupertsberg nahe der Stadt Bingen. Sie führt einen ausgedehnten Briefwechsel mit Persönlichkeiten ihrer Zeit wie Friedrich Barbarossa oder Bernhard von Clairvaux. Sie verfasst Schriften über Medizin und Kosmologie, komponiert Lieder, schreibt Gedichte und Mysterienspiele.

All dies ist ungewöhnlich für eine Frau des Mittelalters. Hildegard ist untypisch für ihre Zeit – gerade auch als Mystikerin. Was sie in der Stille erlebt, nennt sie selbst „Schauungen“. Sie schreibt: „Was ich sah, empfang ich nicht im Traum, nicht im Schlaf oder in Geistesverwirrung, nicht durch die leiblichen Augen oder die äußeren menschlichen Ohren, sondern ich erhielt es in wachem Zustand, bei klarem Verstand, durch die Augen und die Ohren des inneren Menschen, an zugänglichen Orten, wie Gott es wollte.“

Seit ihrer Kindheit erlebt Hildegard mystische Gotteserfahrungen. Was sie mit Gott erfährt, prägt ihren Glauben mindestens ebenso wie das Studium der Heiligen Schrift. Sie steht der Welt immer ungebrochener bejahend gegenüber, ist fasziniert vom Wunderbaren in allem Seienden. Dazu bedarf es keiner übersinnlichen Fähigkeiten. Du kannst das Wunderbare sehen. Das ist ihr Credo. Du musst nur die Augen dafür haben und auf scheinbar selbstverständliche Dinge mit kindlicher Offenheit zugehen. Dann siehst du in einem einfachen Blatt oder einer Vogelfeder, wie vielfältig und vollkommen die Natur ist. Du kannst über die Ordnung in allen Dingen staunen: über die Zyklen der Jahreszeiten, die Harmonien in der Musik oder die verlässliche Wirkung der Heilpflanzen. Von all diesen Erfahrungen ist Hildegard ergriffen. Und das lässt sie vertrauen, in die Schöpfung und in ihren Schöpfer.

So beschreibt sie es in einem ihrer Lieder: „O Kraft der Weisheit, die Du in ewigen Bahnen kreist, alles umfassend, auf dem einen Weg, der Leben hat. Lob sei Dir, o Weisheit.“

Samstag, 17. November 2012

“Ich habe die ganze Welt auf der Suche nach Gott durchwandert und ihn nirgendwo gefunden. Als ich wieder nach Hause kam, stand er vor der Türe meines Herzens und sagte: ‚Hier warte ich auf dich seit Ewigkeiten.‘ Da bin ich mit ihm ins Haus gegangen. ‚Hier warte ich auf dich seit Ewigkeiten‘, spricht Gott, ‚in der Stille, da wo kein Bild, kein Gedanke, kein Wort mehr ist.“

Mit diesem Bild beschreibt Willigis Jäger, einer der großen Meditationslehrer unserer Zeit, seinen Weg auf der Suche nach Gott.

Zu allen Zeiten waren Mystiker sich bewusst, dass jeder von uns seinen eigenen Weg gehen muss. Eigene Erfahrung ist die Voraussetzung jeden Glaubens. Und wenn es stimmt, dass Mystik die Erfahrung des Göttlichen meint, dann sind Gottsuchende immer auch Mystiker.

Die Heilige Schrift, die Texte der Theologen, die Ansprache der Kirche, an all dem können wir uns orientieren. Und doch sind immer wir selbst es, die unseren Weg finden müssen. Die großen Texte helfen uns nur, wenn wir sie mit eigenen Erfahrungen verbinden können. Nur wenn ich selbst Geborgenheit und Vertrauen erfahren habe, werde ich zutiefst verstehen, was der Dichter des großartigen Psalms 23 zum Ausdruck bringen wollte: Der Herr ist mein Hirte. Ich bin geborgen in Gott.

Seit jeher lehren uns die Mystiker den Weg des Herzens, den Weg nach innen. Er führt uns weg vom geschäftigen Alltag und hin zur Stille, dazu, innerlich aufmerksam zu werden.

Auch die Mystiker der Gegenwart sagen uns genau dies: Finde einen Ort, an dem du zur Ruhe kommen kannst. Konzentriere dein Bewusstsein auf eine Mitte, vielleicht auf das Ein und Aus deines Atems, auf ein Wort, das dir viel bedeutet, auf einen Klang oder eine Tätigkeit. Mache dich frei von dem, was in deinem Bewusstsein auftaucht, von jenen Gedanken und Gefühlen, die sich dir immer wieder mit aller Macht aufdrängen.

Und so wird Meditation zu einem Zustand innerer Aktivität. Man entwickelt die Fähigkeit, ganz gegenwärtig zu sein, seinem Gegenüber und sich selbst ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Es ist ein Weg, sich dem Geheimnis allen Seins zu öffnen „in der Stille, da wo kein Bild, kein Gedanke, kein Wort mehr ist“.