

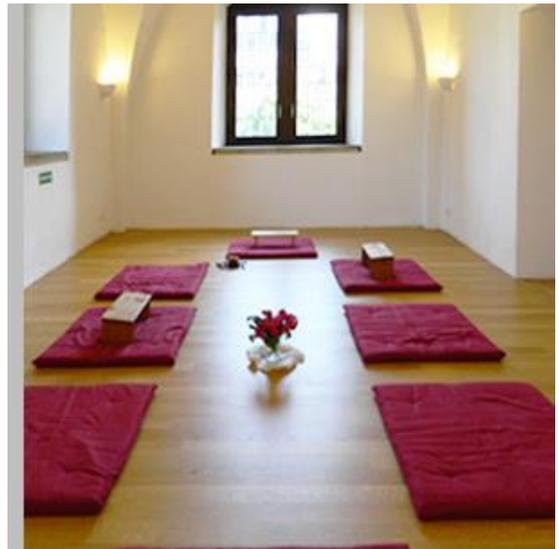
# Briefe in den Kreis 2023

## Elemente unserer Meditationspraxis

Liebe Schwestern und Brüder,

seit vielen Jahren hat der Ablauf unserer Kontemplationsabende eine verlässliche Form. Es sind nur einige wenige Dinge, die den Rahmen geben. Schließlich soll jeder von uns seinem ganz eigenen Weg folgen können. Diese wenigen Elemente gemeinsamer Praxis sind nötig, um Halt zu geben, wenn man Geist und Sinne öffnet und sich auf das weite Meer der inneren Reise begibt.

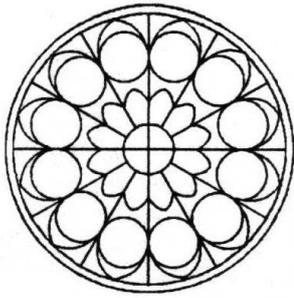
In diesem Jahr möchte ich jene uns so selbstverständlich gewordene Praxis zum Gegenstand der „Briefe“ machen und mit Euch etwas tiefer eintauchen in die Bedeutung der einzelnen Rituale: das Stehen und das Warten - die Verneigung - das Sitzen - die Worte - der Klang - das Schweigen - das Licht - das Verbeugen und Niederknien - das Gehen - der Abschied im Kreis. Vielleicht ergibt es sich so, dass wir unser Tun noch aufmerksamer und bewusster wahrnehmen.



Es grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas



# Briefe in den Kreis

02/2023

20.03.2023

„Zum Raum wird hier die Zeit.“  
(Richard Wagner - Parsifal)

Liebe Schwestern und Brüder,

Zu Beginn unserer Meditation stehen wir gemeinsam einige Sekunden im Kreis und warten, bis alle zur Ruhe gekommen sind. Von diesem Augenblick handeln die folgenden Zeilen.

Es grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas

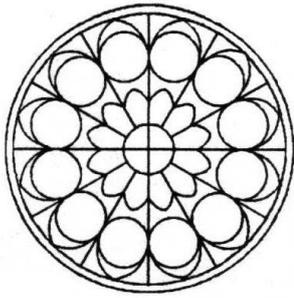
## Stehen und Warten

Mit halb geschlossenen Augen stehe ich aufrecht im Raum und versuche, meinen Blick auf den Kerzenschein vor mir zu bündeln. Zugleich nehme ich die anderen wahr, höre, wie eine Matte zurechtgerückt, eine Sitzbank bewegt wird, Geräusche von draußen hereindringen, abgemildert vom Glas der Fenster, durch das noch etwas Licht scheint.

Ich bemühe mich, ganz aufrecht zu stehen, stelle mir vor, etwas würde meinen Kopf hinaufziehen wie an einem Faden, ein wenig nur, damit ich mich danach ausrichten kann. Ich vergewissere mich, dass die Schultern gelöst sind, ebenso die Wirbelsäule, die Hüften, bemerke die Spannung der Beine und mache mir dann bewusst, dass beide Füße mit dem Boden in Verbindung stehen. Auf dem Weg den Körper hinab hat mein Atem jenes Gleichmaß gefunden, das mich durch die Meditation begleiten wird.

Während der verbleibenden Sekunden des Wartens vergegenwärtige ich mir noch einmal, wie meine Füße auf dem Boden stehen, mich erden. Auch beim Stehen ist es wichtig, bewusst zu sein. Die Meditation beginnt schon vor dem Sitzen.

Ohne dass ich es bemerke, setzen die Gedanken wieder ein: Es ist wirklich nicht selbstverständlich, dass ich festen Boden unter den Füßen habe. Ebenso wenig, dass mich ein Himmelsgewölbe vor all dem schützt, was mir gefährlich werden könnte. Wie wahrscheinlich ist es, dass ein Planet mit eben diesen Lebensbedingungen entsteht, die uns gegeben sind? Es ist ein Wunder, dass ich jetzt hier stehe, dass die Welt so ist, dieser Planet, dass es mich überhaupt gibt, dass dieser Körper mit eigenem Leben erfüllt ist, in all seiner Komplexität. Und heute bin ich hier, inmitten dieser Unendlichkeit, mit den Füßen am Boden, ausgerichtet gen Himmel. - Dann bemerke ich, dass es Zeit ist, und lasse alle Gedanken gehen. Die Meditation kann beginnen.



# Briefe in den Kreis

03/2023

17.04.2023

Liebe Schwestern und Brüder,

Bevor wir uns zur Meditation setzen, sind wir es gewohnt, uns zu verneigen. Diese Geste nimmt nur wenige Sekunden in Anspruch. Und dennoch ist sie voller Bedeutung.

Es grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas

## Die Verneigung

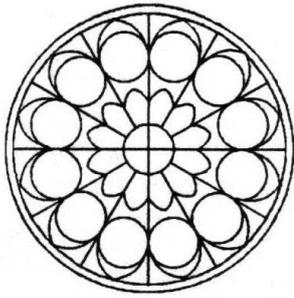
Nachdem wir einige Augenblicke aufrechtstehend und schweigend gewartet haben, wird unsere gemeinsame Meditation gewöhnlich dadurch eingeleitet, dass wir unsere Arme, die zuvor locker herabhängen, in einem weiten Kreis nach oben bewegen. Wenn sich die Handflächen über uns berührt haben, führen wir sie geschlossen herab vor unsere Brust und verneigen uns.

Im Grunde sind dies drei Bewegungen, die miteinander verbunden werden. Haben wir uns zuvor ganz darauf konzentriert, wie wir stehen, wie wir mit der Erde verbunden sind, so öffnen wir uns nun dem Himmel. Der Kreis, den wir mit unseren Händen ziehen, kann als Geste des Schutzes gedeutet werden oder als Zeichen der inneren Sammlung. Sie mündet in eine Hinwendung zum Kosmischen und Göttlichen, das über uns ist, uns umgibt.

Doch die zusammengeführten Handflächen verweilen dort nicht lange. Sie bewegen sich weiter, so als würden sie etwas Unsichtbares vorsichtig herabführen, bis es unser Herz erreicht.

Erst wenn dies geschehen ist, verneigen wir uns, als wollten wir Dank sagen oder all unsere Aufmerksamkeit auf ein Ziel lenken. Jeder von uns wird dieser Hinwendung seine eigene Deutung geben. Die Verneigung ist eine Ehrerbietung. Im Zusammenhang der Meditation ist sie auf das Göttliche gerichtet. Alle großen Religionen kennen diese Geste. Sie ist eine wohlüberlegte Bewegung des Körpers, Ausdruck unseres Fühlens und Denkens.

Das indische Sanskrit bezeichnet diese Geste mit dem Wort *namaste*, „ich verbeuge mich vor dir“. Gerade an ihr wird deutlich, dass Kontemplation eine spirituelle Ausrichtung ist. Mahatma Gandhi interpretierte *namaste* mit den Worten: „Ich ehre den Platz in dir, in dem das gesamte Universum residiert. Ich ehre den Platz des Lichts, der Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der Weisheit in dir. Ich ehre den Platz in dir, wo, wenn du dort bist und auch ich dort bin, wir beide nur noch eins sind.“



# Briefe in den Kreis

04/2023

15.05.2023

Liebe Schwestern und Brüder,

meditieren kann man in den verschiedenartigsten Situationen: auf einer Kirchenbank umgeben von Stille, mitten in der Stadt auf einer Steintreppe, beim Laufen, selbst in den wenigen Minuten, die man warten muss, damit die Ampel auf Grün wechselt. Und auch die Körperhaltung scheint grundsätzlich beliebig zu sein: im Sitzen, im Liegen, stehend, in Bewegung.

Wenn wir gemeinsam meditieren, tun wir dies jedoch für gewöhnlich aufrecht sitzend. Das scheint eine günstige Ausgangshaltung zu sein. Doch Sitzen ist nicht gleich Sitzen. Auch hier ist es eine Kunst, für sich das Richtige zu finden. Davon handeln die folgenden Zeilen.

Es grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas

## Das Sitzen

Wenn ich in der Schule mit Jugendlichen meditiere, die noch keinerlei Erfahrung mitbringen, so geschieht das liegend auf einer warmen Decke. Wir haben keine Bänke, und unsere Stühle sind recht hoch, vielleicht zu gefährlich, wenn jemand geistesabwesend zur Seite kippt. Immer wieder mache ich dabei die Erfahrung, dass dies nur ein Kompromiss sein kann. Vielen Schülern gelingt es, loszulassen, aber einige schlafen dabei einfach ein. Dagegen ist nichts zu sagen; der Körper holt sich, was er braucht. Aber zugleich wird deutlich, welch großer Vorteil das aufrechte Sitzen mit sich bringt: Es erlaubt uns, lange Zeit wach und aufmerksam zu bleiben.

Als ich zu meditieren begann, habe ich lange über das rechte Sitzen nachgedacht und viel experimentiert. Anfangs hatte ich den Verdacht, ich würde diese Sache zu penibel verfolgen, aber heute weiß ich, dass diese Suche ebenso wichtig sein kann wie die bewusste Wahl eines Mantras oder eines Meditationswortes, das bei der Konzentration hilft. Alles, was man zur regelmäßigen Handlung machen will, sollte wohlüberlegt sein.

Es geht darum, eine aufrechte Körperhaltung einzunehmen und diese für längere Zeit beibehalten zu können. Nicht jeder ist in der Lage, den Lotossitz oder auch nur den halben Lotossitz einzunehmen. Und auch Haltungen, die gelingen, etwa der Schneidersitz oder Fersensitz, können sich nach einigen Minuten als problematisch erweisen. Für die meisten von uns hat sich die Meditationsbank bewährt. Sie schafft Halt, erleichtert den Fersensitz und ermöglicht eine aufrechte Haltung. Doch auch hier heißt es ausprobieren. Die Höhe der Bank, die Neigung der Sitzfläche, die Beschaffenheit der Unterlage wollen bedacht sein. Manch einem liegt vielleicht

doch eher ein festes Meditationskissen. Und für andere muss es ein Stuhl sein, weil die Beweglichkeit der Beine einfach nichts anderes zulässt. All dies ist gut, denn es ermöglicht die aufrechte Haltung.

Ich selbst habe eine ganze Weile gebraucht, bis ich für mich die richtige Meditationsbank gefunden hatte und vor allem auch eine Möglichkeit, die Fußrücken zu entspannen.

Perfektion wird man dabei wohl nie erreichen. Noch heute kann es mir passieren, dass der Schmerz eines Krampfes durch meinen Fuß schießt. Meist gerade dann, wenn die Gedanken wieder einmal in Bewegung geraten sind und die Konzentration nicht mehr da ist. Im Grunde gibt es dann nur eins: den Sitz lösen, gegebenenfalls aufstehen, abwarten und weitermachen, wenn es wieder möglich ist. Ich habe mit der Zeit die Fähigkeit entwickelt, solch einen Krampf durch bloße Konzentration aufzulösen. Aber wer diese Gabe nicht besitzt, sollte nicht zögern, die gewählte Haltung für eine Weile aufzugeben. Man muss sich nicht quälen.

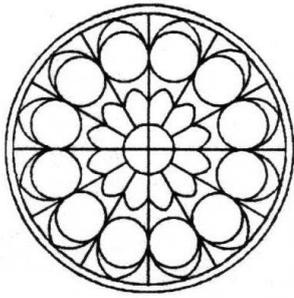
Auch wenn man nach einigem Experimentieren seinen Sitz und seine Hilfsmittel gefunden hat, bleibt doch ein jedes Mal von neuem die Herausforderung, wirklich aufrecht zu werden. Man denke sich einen Faden, der in der Mitte unserer Schädeldecke befestigt ist und uns nach oben zieht. Das ist es. Wenn man sich von diesem unsichtbaren Faden ziehen lässt, gelangt man in die richtige Körperhaltung. Alternativ kann man den Körper auch leicht nach rechts und links, vorn und hinten pendeln lassen, bis man seine Mitte gefunden hat.

Ohnehin ist es gut, sich anfangs aller Teile des Körpers bewusst zu werden. Ich beginne mit den Füßen, komme zu den Beinen, dem Becken, dem Bauchraum, der Brust, zu den Armen, hinab bis zu den Händen, zum Hals und zum Kopf: Alles sollte entspannt sein und loslassen, selbst die Zunge.

Und so kann die Meditation beginnen. Aber auch dann heißt es, immer wieder auf die Körperhaltung zu achten. Mit der Zeit neigt der Körper dazu nachzulassen, etwas zusammenzusacken. Immer wieder muss man nachspüren: Sitze ich noch aufrecht? Ist der imaginäre Faden, der mich nach oben zieht, noch gespannt?

Das Sitzen ist keine einfache Sache. Die Möglichkeiten, etwas falsch zu machen, sind vielfältig. Deshalb ist es verständlich und geradezu notwendig, Fehler zu machen, auszuprobieren, manchmal nachlässig zu sein. Wenn man aber das Ziel, aufrecht zu bleiben, nicht aus den Augen verliert und für die Zeichen des eigenen Körpers empfänglich bleibt, gibt es keinen falschen Weg mehr; nur bessere und schlechtere Tage.

Und so kann die Meditation beginnen: in aufrechter Haltung und aufrechten Geistes.



# Briefe in den Kreis

05/2023

19.06.2023

Liebe Schwestern und Brüder,

über die Jahre ist es zum festen Ritual geworden, dass der Meditation einige wohlgewählte Worte voranstellt werden, bevor wir uns gemeinsam in die Stille begeben. Möglich ist auch das Tönen des kosmischen „OM“ oder das Anstimmen des „Kyrie“. Von dieser kleinen Geste handeln die folgenden Zeilen.

Es grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas

## Das Wort und das Tönen

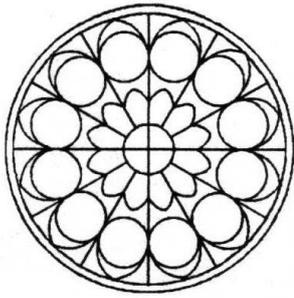
Dieses Ritual kann zunächst verwirren. So erging es auch mir. In der Meditation richtet man seine Aufmerksamkeit ja ganz auf den Atem. Oder aber auf ein Wort, das besondere Bedeutung hat. Wozu dann ein Text, oder ein Klang, der all dem vorangeht und doch von der Konzentration nur ablenken kann? Texte regen zum Nachdenken an, schaffen Assoziationen, bringen Gedanken in Bewegung. Gerade das aber sollte doch in der Meditation eigentlich nicht geschehen.

Man sagte mir dann, ich könne all das ja beiseiteschieben, wenn es mich irritiere, und einfach weghören, wenn es für mich hinderlich sei. Genau das tat ich, aber den Sinn dieses kleinen Rituals hatte ich damit noch immer nicht verstanden.

Zugang fand ich zunächst über meine Empfänglichkeit für alles Klangliche. Ich kann den Ton des OM in mich aufnehmen und in meiner Vorstellung weiterklingen lassen. Das ist eine starke Hilfe zur Konzentration. Dann lebt in meinem Geist nur dieser Klang und verdrängt Gedanken, die aufkommen. Wenn Musik dies bewirkt, ist sie Meditationsmusik. Und wenn sie sich zudem mit einem oder mehreren uralten heiligen Worten verbindet, so wie beim Kyrie, dann wird der Übergang vom Klang zur Meditation fließend.

Aber ein Text? Wie sollte der weiterhelfen? Erst spät verstand ich, dass es nicht um völliges Verstehen geht, sondern um das, was in diesem Text - in und zwischen den Worten - schwingt, was Nachhall in meinem Geist finden kann, fast so wie ein Klang.

Es ist schwer, Worte zu finden, die das bewirken können, zumal sie doch von jedem anders aufgenommen werden. Noch immer geht es mir manchmal so, dass solche Worte nur dazu führen, dass ich mich von ihnen abwende, mich verschließe und lieber auf den Atem oder den inneren Klang höre. Wenn ich selbst eine Meditation leite, suche ich lange nach einem guten Wort. Und wenn ich letztlich doch unzufrieden damit bin, verwerfe ich es wieder. Und entscheide ich mich für den Klang.



# Briefe in den Kreis

06/2023

21.08.2023

Liebe Schwestern und Brüder,

der Ton der Klangschale zu Beginn einer Meditation ist uns sehr vertraut. Davon, dass er mehr sein kann als ein bloßes Signal, handeln die nachfolgenden Zeilen.

Es grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas

## Der Klang

In nahezu allen Kulturen findet sich die Praxis, eine Meditation oder ein spirituelles Ritual mit Hilfe eines Gongs oder einer Klangschale einzuleiten. Und überall in der Welt rufen Glocken zum Gottesdienst. Diese Instrumente sind aber nicht nur Signalgeber. Ihr Klang scheint Menschen unmittelbar anzusprechen.

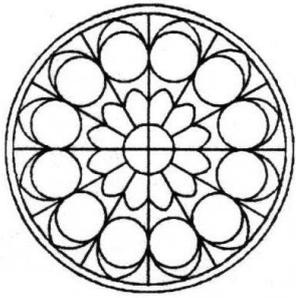
Je nach Hörempfinden und Erfahrung werden Klänge dieser Art mal als schön und ansprechend, mal aber auch als unangenehm und verwirrend empfunden. Ein Gong kann je nach Größe des Raumes zu mächtig sein, eine Klangschale zu schrill, ein Schlegel ungeeignet.

Es ist eine Kunst, diese Instrumente angemessen in Schwingung zu versetzen. Schalen und Gongs besitzen nicht nur einen Grundton, sondern Neben- und Obertöne. Die wollen entdeckt und mit einem geeigneten Werkzeug von kundiger Hand hervorgebracht werden. Man kann sich Stunden mit einem Gong beschäftigen und ihm doch immer neue Facetten entlocken.

Für die Meditation ist es wichtig, dass ein solcher Klang vom Hörer als angenehm oder anregend aufgenommen wird. Nur so ist es möglich, dass er als innerer Klang im Bewusstsein des Meditierenden fortwirken kann.

Und vielleicht ist dabei sogar die Tonhöhe von Bedeutung. Der Schweizer Physiker Coustou hat sich vor Jahren damit beschäftigt, die Grundschwingung der Eigenrotation der Erde und ihrer Bahn um die Sonne zu bestimmen und sie so oft zu oktavierem, bis sie den Bereich der von uns hörbaren Frequenzen erreichen. So schwingt unser Planet in einem strahlenden G (194,71 Hz), der Sonnenton findet sich bei Cis (136,10 Hz). Es ist kaum strittig, dass diese Konstanten unbemerkt schon immer unser Leben begleitet haben. Verwenden wir eine Klangschale oder einen Gong, der auf diesen Ton gestimmt ist, schwingen wir in der Meditation unseren inneren Ton auf die Grundlagen der uns umgebenden Welt ein, befinden uns in kosmischer Harmonie.

Freilich darf man an der Bedeutung derartiger Zusammenhänge auch seine Zweifel haben. Wesentlich ist, dass ein Ton, ein Klang, eine Tonfolge für unsere Meditation in ähnlicher Weise Fokus sein kann, wie der Atemrhythmus. Er verdrängt den Fluss der Gedanken und öffnet für das, was sich uns offenbart.



# Briefe in den Kreis

07/2023

18.09.2023

Liebe Schwestern und Brüder,

Im Mittelpunkt unserer gemeinsamen Meditation steht das Schweigen. Wir versuchen, den Strom der Gedanken zu unterbrechen und innere Stille zu erfahren. Vom oftmals steinigen Weg dorthin handeln die folgenden Gedanken.

Es grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas

## Das Schweigen

Im Schweigen der Meditation ist alle Aufmerksamkeit gebündelt, konzentriert auf den Rhythmus des Atems, auf ein Wort, einen Klang, ein Gebet; es gibt viele Wege in die Stille, und mit der Zeit gewinnt man ein Gespür dafür, welcher der angemessene ist.

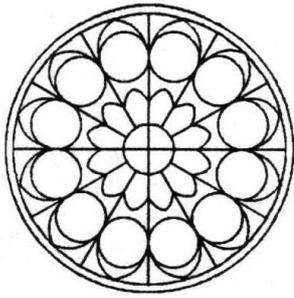
Der Fluss der Gedanken soll versiegen. Die äußere Stille ist nur ein Ausgangspunkt. In unserem Inneren muss Schweigen einkehren, damit wir offen sein können für das, was sich nicht in Worte fassen lässt.

Doch die inneren Kräfte sind hartnäckig. Sie lassen sich nicht einfach abstellen, und so schleichen sich Gedanken und Gefühle in unser Bewusstsein, unauffällig, fast ein wenig heimtückisch. Oft bemerken wir erst nach einiger Zeit, dass unser Geist von ihnen eingenommen wurde.

Es gibt viele Anleitungen, die helfen sollen, mit dieser Unruhe umzugehen. In der „Wolke des Nichtwissens“, einer mystischen Schrift aus dem 14. Jahrhundert, empfiehlt der Autor, die inneren Bilder wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten, und dann davonfliegen zu lassen.

Manchmal sind sie aber so drängend, dass ich beschließe, sie zuzulassen. Es ist sehr aufschlussreich wahrzunehmen, was mich mit so großer Kraft davon abhält, innere Ruhe zu finden. Manchmal sind es die kleinen Ungereimtheiten des Alltags, mal Sehnsüchte, mal ungeklärte und unge löste Verwicklungen, Dinge, die noch nicht bewältigt sind. Dann bemerke ich, dass in der Meditation alles, auch die Störung, eine Bedeutung hat. Unweigerlich muss ich an das Symbol des Labyrinths denken, das sich in den großen Kathedralen wiederfindet. Es veranschaulicht den Weg zu Gott als Reise voller Umwege, Rückschläge und Fortschritte. So verhält es sich auch mit dem Weg in die Stille. Längst sind mir die ablenkenden Kräfte vertraut geworden. Sie erzählen mir etwas, das ich sonst so nicht erfahren würde. Und wenn sie es getan haben, fällt es mir leichter, sie zu entlassen. Meditation ist ein Weg mit Hindernissen, lehrreichen Hindernissen.

Und dann plötzlich, vielleicht, wenn man es gar nicht erwartet, ist die innere Stille da, und was dann geschieht, entzieht sich unseren Worten.



# Briefe in den Kreis

08/2023

16.10.2023

Liebe Schwestern und Brüder,

zu den wenigen Dingen, die uns in der Meditation begleiten können, gehört auch das Licht einer Kerze. Sie steht inmitten des Kreises, im Zentrum unserer Ausrichtung, so selbstverständlich, dass man vielleicht zunächst gar nicht daran denkt, nach ihrer Bedeutung zu fragen.

Es grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas

## Das Licht

In allen uns bekannten Kulturen gilt das Licht als Symbol des Göttlichen und steht sinnbildlich für jenes geistige Element, das die Finsternis in Schranken weist. So schildert es der Schöpfungsbericht der Genesis.

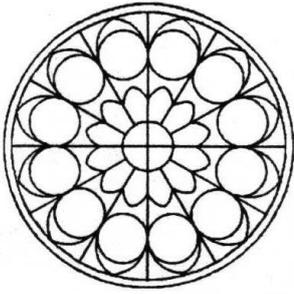
Licht ist in Platons Sonnengleichnis jene Kraft der Erkenntnis und Weisheit, die uns alle Dinge erfahren lässt und das Seiende belebt.

Die Worte Jesu vom „Licht der Welt“ haben über die Jahrhunderte die Symbolik des Christentums geprägt. Kerzen begleiten unser Leben - von der Taufkerze bis zum Licht der Osternacht - und wirken über ihre abstrakte Bedeutung hinaus ganz unmittelbar, ergreifen uns und vermitteln ein Gefühl des Erhabenen.

Dem Meditierenden kann das Licht der Kerze als Medium seiner Konzentration dienen, alternativ zur Vergegenwärtigung des Atems oder als deren Ergänzung. Selbst wenn die Augen nur leicht geöffnet sind, können wir den Schein der Kerze wahrnehmen und zum Gegenstand unserer Aufmerksamkeit machen.

So wie es viele verschiedene Wege zur Kontemplation gibt, so gibt es auch ganz unterschiedliche Meditationserfahrungen mit dem Licht einer Kerzen. Manche Menschen nehmen seine Ausstrahlung als angenehm und wohltuend wahr, andere empfinden es eher als störend, wieder andere erleben es nur beiläufig und unbewusst.

Der Schein der Kerze gibt einer Handlung etwas Feierliches. Und so wird auch die Stunde der Meditation zu etwas Besonderem, Wichtigem, Innerlichem. Vielleicht erspüren wir in solchen Augenblicken Göttliches, das ganz nahe bei uns ist, vielleicht Vertrauen, Wärme, Trost, Hoffnung. So ist das Licht der Kerze ein großes Geschenk.



# Briefe in den Kreis

Ergänzung

Liebe Schwestern und Brüder,

diesen Texte habe ich 2023 nicht verteilen können. Er gehört aber in diese Reihe, und so ergänze ich ihn an dieser Stelle.

## Die Verbeugung und das Niederknien

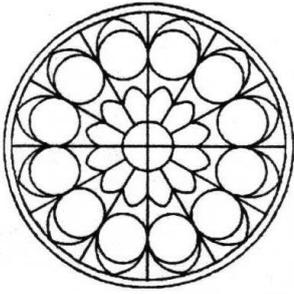
Vor jemandem niederknien, sich gar vor ihm auf den Boden werfen: Das erscheint uns heute eher abwegig. Über Jahrtausende waren dies Gesten des Respekts und der Unterwerfung vor einer oft fragwürdigen weltlichen oder auch geistlichen Macht.

Die Reformbewegungen der Kirche, die geistige Bewegung der Aufklärung und die politischen Umwälzungen der letzten Jahrhunderte haben uns gegenüber solcherlei mitunter fragwürdigen Autoritäten sensibilisiert und kritisch gemacht.

Andererseits sind die Verbeugung und das Niederknien Ausdrucksformen unserer kontemplativen Praxis. Auf den ersten Blick erscheint dies seltsam.

Aber die Verbeugung ist mehr als ein bloßes Relikt aus den Zeiten der Unfreiheit. Bis auf den heutigen Tag ist es zum Beispiel selbstverständlich, dass sich ein Künstler auf diese Weise bei seinem Publikum für dessen Wohlwollen bedankt. Auch kann die kurz angedeutete Verbeugung zwischen Menschen ein Zeichen der Anerkennung und Achtung sein oder sogar eine förmliche Begrüßung ersetzen. Beim Betreten der Kirche oder während einer Messe war es schon immer üblich, sich vor Gott zu verbeugen; hier ist diese Geste mehr als ein Ausdruck des Respekts und der Anerkennung, vielmehr stellt sie ein Glaubensbekenntnis in seiner kürzesten Form dar. Und in dieser Bedeutung ist sie nicht nur den abendländischen Kulturen bekannt. Wenn Hindus die Grußhaltung „Namaste“ (Ich verbeuge mich vor dir) einnehmen, können sie damit Ähnliches zum Ausdruck bringen.

In unserer kontemplativen Praxis geht der Verbeugung häufig ein mit den Armen ausgeführten Kreis voraus. Nachdem wir die Hände dann geschlossen zum Herzen bewegt haben, verneigen wir uns vor Gott und geben unserer Meditation eine Ausrichtung. Dies wird auch besonders deutlich, wenn wir uns am Ende eines längeren Sitzens zum Boden hin verneigen: es ist ein Ausdruck der Dankbarkeit für diese Zeit der Meditation, ein Innewerden, Loslassen, Sich-Ergeben in die Allmacht und Größe Gottes; nicht Unterwerfung, sondern Eingedenksein, dass wir nur flüchtige Schatten sind angesichts der Größe der Welt und ihres Schöpfers; ein Sich-Niederwerfen im Glauben daran, dass dort Einer ist, „welcher dieses Fallen unendlich sanft in seinen Händen hält“.



# Briefe in den Kreis

09/2023

20.11.2023

Liebe Schwestern und Brüder,

manches von dem, was wir täglich tun, ist so selbstverständlich geworden, dass wir es uns selten bewusst machen. Dazu gehört auch das Gehen. In der Meditation hingegen sind wir wachsam, führen selbst einfache Verrichtungen aufmerksam und bewusst aus, und so wird das Gehen zu einem integralen Bestandteil meditativer Praxis.

Es grüßt Euch herzlich

Euer

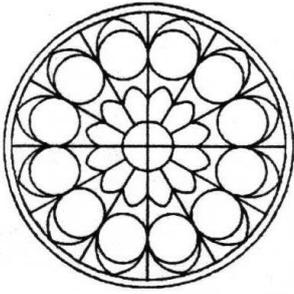
Andreas

## Das Gehen

Wenn wir im Verlauf unseres Meditationsabends das Sitzen unterbrechen und eine Weile gehen, dann könnte man diese Handlung zunächst ganz praktisch deuten: Auf diese Weise werden Beine und Füße entspannt und gelockert, nachdem sie zuvor eine lange Zeit unbeweglich bleiben mussten. Damit ist jedoch nur Vordergründiges gesagt.

Kontemplatives Gehen ist eine Schulung der Achtsamkeit und somit eine Form der Meditation. Und diese kann sehr unterschiedlich ausfallen, je nachdem, auf welche Weise unsere Wachsamkeit ausgerichtet wird. Da ist die Berührung des Bodens, die wir bewusst wahrnehmen können, das Abrollen des Fußes, die Folge der Schritte, die an das Ein und Aus des Atems ebenso gebunden werden kann wie an den Rhythmus der Silben eines lautlos gesprochenen Wortes oder Gebets. Zugleich ist es möglich, den Körper neu auszurichten, bewusst aufrecht zu gehen und vielleicht die Hände vor dem Herzen zusammenzuführen.

Während des Gehens müssen wir uns neu orientieren; nach innen und außen. Der Raum, den wir durchschreiten, erhält eine zusätzliche Bedeutung. Dies wird besonders erfahrbar, wenn wir im Dom meditieren und das Sitzen zweimal unterbrechen, um die Seitenschiffe zu durchschreiten, um uns schließlich durch das Hauptschiff vom Taufstein kommend dem Altar und dem Kreuz zu nähern und dabei gleichsam unseren symbolischen Lebensweg zurückzulegen. Dann bleiben wir vor dem Altar stehen und wissen, dass der Raum dahinter eine Versinnbildlichung des ewigen Leben ist, und setzen uns erneut zur Meditation.



# Briefe in den Kreis

10/2023

18.12.2023

Liebe Schwestern und Brüder,

am Ende unserer gemeinsamen Stunde der Meditation erheben wir uns und kommen zusammen, nehmen uns bei der Hand und bilden den Kreis. Es ist eine einfache, aber doch bedeutende Geste.

Es grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas

## Der Abschied

Natürlich hat der Kreis schon während der Meditation Bestand gehabt. Gemeinsam und zeitgleich vollziehen wir die altbekannten Gesten, Gebärden, Handlungen, wir spüren einander im Raum, selbst wenn absolute Stille herrscht, und es ist etwas Besonderes, zusammen zu meditieren. Da muss ein gemeinsames Verständnis, Vertrauen und eine über die Zeit gewachsene Harmonie sein, damit der Kreis gelingen kann, der nicht nur körperlich und räumlich gebildet wird, sondern auch mit Respekt, Achtung, Einfühlungsvermögen und Liebe.

Am Ende der Meditation schließt sich der Kreis, die Einzelnen kommen sich näher, verbinden sich und werden für einen kurzen Moment zu einer Kraft, die in gleicher Weise harmonisch schwingt. Diese wenigen Sekunden wirken auf jeden von uns, die wir den Kreis bilden, und sie schwingen noch in uns nach, wenn wir den Dom längst verlassen haben. Vielleicht auch noch dann, wenn wir uns erneut allein zur Meditation setzen. Und so sind auch die wenigen Worte, die vom Meditationsleiter gesprochen werden, davon erfüllt, den Segen der Meditation aufzunehmen und weiterzugeben.

Zunächst danken wir für die gemeinsame Stunde. Es ist nicht selbstverständlich, dass Meditation gelingt, dass es uns gut geht, dass wir zu Ruhe kommen, zu uns finden und loslassen können. Auch dieses Gelingen ist Gnade.

So wie wir den Kreis schließen, bleibt doch genug Raum für all jene, die sonst ebenfalls bei uns sind. Es ist wichtig, sie im Herzen zu behalten, sich zu erinnern und auch ihnen den Segen zuzusenden. Vielleicht sind sie zu Haus, meditieren dort, im Wissen darum, dass gerade in diesem Moment der Kreis gebildet wird und jemand an sie denkt, dass sie auf ihrem Weg nicht allein gehen.

Und der Segen der Meditation muss hinausgetragen werden in eine Welt, die uns gar zu oft mit ihrer harten, lieblosen Seite begegnet. Das Meditieren stellt einen Weg zu Gott dar, aber auch einen Weg zurück in die Welt. Es tut etwas mit uns und es prägt über die Jahre unsere Haltung zur Welt. Wir können mit dazu beitragen, dass Verhärtungen und Entfremdungen aufgelöst werden, dass Menschen sich mehr einfühlen. In der Meditation beginnen wir bei uns selbst. Nun

muss sich diese Kraft bewähren, und so tragen wir diesen Segen hinaus in die friedlose Welt, in der Hoffnung, dass er dazu beitragen kann, diese Welt ein Stück weit zu wandeln. Dies mag nur etwas Kleines, Geringfügiges sein, aber sicherlich etwas, ohne das wir nicht leben können und wollen. Dann öffnet sich der Kreis, und schweigend verlassen wir den Raum, halten vielleicht noch einmal inne, verbeugen uns, dankend jener Macht, die alle Gnade in sich trägt.

