

Vortrag des Herrn Spiritual Bender vom 2. November 1976

### Einführung in die Meditation

Guten Abend! Ich möchte heute abend mit Ihnen über Meditation sprechen. Was ist Meditation, und was hat sie für einen Sinn, wozu ist sie gut? Meditation, Meditieren ist ja für viele eine Art Zauberwort geworden; aber viele können sich gar nichts darunter vorstellen, und andere versprechen sich davon viel zu viel.

Für uns, meine ich, ist Meditation eine Lebensnotwendigkeit. Jetzt im Studium lernen wir die Theologie meistens nur mit dem Verstand, in Begriffen oder in flüchtigen Bildern. Dadurch wird sie uns leicht zum toten Buchstabenwissen. Wir sagen dann manchmal unlustig: Das ist bloße Theorie, mit der ich nichts anfangen kann. Das ist alles so oberflächlich, was wir mit dem eiligen Hören und mit dem eiligen Blick aufschnappen: Begriffe, flüchtige Bilder.

Was ich meine kann ich verdeutlichen durch das Beispiel: Rose. Ich kann sagen, Rosen gehören zur Familie der Rosazeen; und das geht dann von den Teerosen über die Hagebutten bis zur Alpenrose. Ich kann den Standort bestimmen, den Blätterstand, den Blütenstand, die Nahrung, die Schädlinge und was weiß ich alles von der Rose ausmachen. Das sind Worte, Begriffe von der Rose. So ähnlich sind die Worte und Begriffe der Theologie.

Ich kann mir einen Katalog von einer Rosenzucht zu Gemüte führen und ein Rosenbuch durchblättern, ganz schnell und das ist dann schon etwas anschaulicher. Und manche Theologen und theologischen Lehrer gehen so vor, daß sie vor ihren Hörern, vor ihren Schülern einen solchen Katalog mit vielen guten Illustrationen und schönen Bildern aufblättern. Das ist eine große Hilfe.

Es gibt noch zwei andere Möglichkeiten, mit der Rose umzugehen, die ich nur erwähne ohne sie eigentlich zu behandeln. Die Rose kommt vor im Gedicht, z. B. die klassische Zeile: "Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose," um in die ganze geheimnisvolle Tiefe der Rose zu verweisen. Ich bekomme eine Rose geschenkt, oder ich verschenke eine Rose.

Einen Katalog kann ich schnell umblättern, eine botanische Vorlesung über Rosen kann ich schnell hören, der andere Umgang, der zum Erleben der Rose führt, braucht mehr Zeit und hat einen anderen Tiefgang. Dafür muß ich dann frei sein, ruhig werden, konzentriert werden. Es gibt dann nichts Wichtigeres als die Rose. Alles andere lasse ich. Von all dem anderen, was es in meinem Leben, in meiner Welt gibt, distanzieren ich mich.

Nur um des Einen willen, der Rose willen, um die an mich herankommen zu lassen und um mich an sie heranzulassen. Ich bin nur für die Rose da, wie die Rose für mich da ist. Es gibt dann nur die Rose und sonst nichts. Die Rose nehme ich dann ganz in meinen Blick. Vielleicht lange, lange Zeit bis ich Kontur um Kontur, Blatt um Blatt in mich aufgesaugt habe. Ich nehme sie in meine Hand und spüre die seidigen Blütenblätter, die ganz andere Kontur und Textur des Laubblattes. Ich spüre am Stengel die Stacheln. Ich laß den Duft auf mich wirken, ich laß Blatt für Blatt fallen. Ein Teppich entsteht. So entdecke ich und erlebe ich die Rose, ihre Schönheit, ihre Vergänglichkeit, ihre Wehrhaftigkeit, das, was sie in sich hat für mich, für uns. Das ist Meditation. Kein kopfhafter, sondern ein leibhafter Umgang mit der Wirklichkeit, mit allen Sinnen, mit allen Funktionen des Menschen. Mit Verstand und Gemüt, mit Leib und Seele. Alles wird aktiviert, sensibilisiert, in Gang gebracht. Und so erfährt einer dann die Wahrheit der Rose. Vielleicht aller Rosen und erfährt ein Stück der Wahrheit dieser Welt. Vielleicht an einer Rose die ganze Wahrheit dieser unserer ganzen Welt.

So wäre Mediatation; so hat einer die Rose meditiert; und so sollen wir lernen, uns, unsere Welt, die Wirklichkeiten dieser Welt, Alles, meditativ auf uns wirken zu lassen. Uns nicht damit zu begnügen, das durch die Begriffe Abgepackte wegzustellen, das in Bildern schnell Aufgeschnappte zu katalogisieren, sondern das einzelne herauszunehmen, und langen Umgang damit zu haben, langen, langsamen, geduldigen Umgang.

Dazu wollte ich Ihnen heute abend zureden, das zu wollen und das zu mögen. Und ich wollte jetzt nicht nur einen gedanklichen Vortrag über Meditieren und Meditation halten, sondern gleich auch Sie zu einer hier vorzunehmenden Meditation hinleiten, daß wir die zusammen machen können, Denn sonst hätte ich ja auch wieder Begriffe zu Ihnen hin transportiert, und die Sache selbst blieb nochmal draußen. (Das, was gedanklich zu sagen ist, habe ich auf einem Blatt komprimiert zusammengetragen unter dem Titel 'Sinn der Meditation'. Und die einzelnen Schritte der Meditation, die wir gleich miteinander gehen, habe ich auf das zweite Blatt aufgeschrieben. Ich bitte Sie nachher, wenn Sie weggehen, beide Blätter mitzunehmen.)

Als Text für unsere Meditation habe ich aus dem Markus-Evangelium aus dem 2. Kapitel die Verse 14ff genommen. Ich habe diesen Text aus zwei Gründen gewählt, einmal, weil in diesem Text von einem

sitzenden Menschen die Rede ist, vom dem Levi, der an der Zollstätte sitzt und wir heute abend hier sitzen. Und zum zweiten, weil es ein ganz bekannter und geläufiger Text ist, den vermutlich jeder von Ihnen ziemlich auswendig zur Hand hat. Um gerade an einem bekannten und geläufigen Text darzulegen, daß es nicht auf das Neue ankommt, sondern auf die Vertiefung, auf das Verweilen, auf das immer wieder Herausholen. Das hier nicht irgendeine Kuriosität vorgezeigt wird, um unsere Neugierde zu befrieden, sondern daß wir das, was wir schon immer kannten, aber nicht in der Tiefe kannten, nicht in seiner wahren und ganzen Wirklichkeit kannten, jetzt besser und tiefer vernehmen.

Denn wir sind doch Leute, die meistens in der Oberfläche verweilen; und manchmal mehr gelebt als daß wir selbst wirklich leben; manchmal haltlos und deswegen ungelassen. Oft leben wir neben uns her oder kommen uns vor wie Marionetten, an denen gezogen wird. Wir haben den Zusammenhang verloren, wir haben uns selbst verloren, wir haben die Welt mit ihrer Tiefe verloren, wir haben oft Alles verloren, wir haben den universalen Blick von dem wir im letzten Vortrag gesprochen haben, verloren; wir leben nebenher. Die Gefahr ist jedenfalls groß und ich er- tappe mich selbst immer wieder dabei, daß das nicht nur Gefahr ist, sondern Realität.

Diese Selbstverlorenheit, diese Selbstvergessenheit ist aufzuheben, aus der muß ich mich zurückrufen, indem ich ruhig werde, gelassen werde, still werde, auf einen Punkt mich konzentriere, die eine Wahrheit an mich heranlasse, um durch diese eine Wahrheit alles an mich heranzulassen. Was dazu genommen wird, ist im Grunde gleichgültig. Diese ganze Wirklichkeit spricht uns von allen Seiten, von allen Ecken und Kanten an. Alles sagt etwas.

Mir geht das seit einiger Zeit immer so, daß ich, wenn ich die Tagesschau angucke, und vorher den Sekundenzeiger auf acht Uhr zulaufen sehe, aufmerke: ja, diese fünf Sekunden (oder wieviele es da gerade sind), sind deine Lebenszeit; du tust eigentlich jetzt gar nichts; lebst du eigentlich immer so, daß die Zeit so verrinnt? So kommt in dieser ständigen Wiederholung ein Signal der Vergänglichkeit in mein Leben, der Nutzlosigkeit, Da-sitzen und Warten, wenn nichts passiert; und der Aufforderung, den Augenblick, auf den es ankommt, nicht zu verpassen.

Das Signal kommt jedesmal und vertieft sich immer mehr, wenn ich den Sekundenzeiger vor der Tagesschau sehe.

So kommt uns diese ganze Wirklichkeit der Welt, ihre Wahrheit von jeder Ecke an; und es ist im Grunde gleichgültig, was wir herausnehmen, Hauptsache, es ist etwas, was uns angeht: Wahrheit, Wirklichkeit unseres Lebens, die wir auf die letzte Tiefe durchbringen können. Das muß immer wieder getan werden nach dem Gesetz des steten Tropfens, damit richtige Denk- und Fühlbahnen in uns entstehen, durch die die Wahrheit auch ankommen kann und wir bei der Wahrheit, bei der Wirklichkeit ankommen können.

Deswegen verfolge ich mit diesem Unternehmen heute abend auch das Ziel, Interesse zu wecken für das Meditieren überhaupt.

Ich bin davon überzeugt, daß es jedem von Ihnen sehr gut täte, das Tag um Tag zu tun. Und ich meine weiter, daß wir es nicht nur um unser selbst willen tun müssen und können müssen, sondern das heutzutage vom Priester oder von einem Geistlichen oder geistigen Menschen erwartet wird, daß er so Wirklichkeit vernimmt und solche Wirklichkeitsvernahme lehren kann. Insofern gehört, meine ich, das Lernen des Meditierens mit zu unseren Berufsaufgaben. Und das täten wir in Gemeinschaft manchmal leichter.

Gang einer Meditation: Ich an der Zollstätte.

1) Vorübung:

Ich werde ganz ruhig,  
indem ich mich auf meinen Körper  
in seinem Sitzen und Atmen (Bauchatmung) konzentriere;

ich schenke den Gedanken, die kommen,  
den Erinnerungen, den Erlebnissen des Tages, den Problemen  
keine Beachtung; ich lasse sie kommen und gehen;  
ich verscheuche sie nicht  
ich konzentriere mich locker auf mein Atmen.

2) ich phantasieiere mich selbst

als Zöllner, der an der Zollstätte sitzt;  
ich nehme alle meine schlechten Erfahrungen  
mit mir (meine Sünden, Schwächen, Hemmungen Ängste)  
und alle Demütigungen, die ich erlitten habe, zur Hilfe.  
So bin ich, wenn ich ehrlich bin.

3) ich phantasieiere Jesus von Nazareth,

wie ich ihn kenne,  
wie er vorbeikommt,  
wie er auf mich zukommt,  
wie er mich anspricht.

4) ich phantasieiere meine Betroffenheit

in dieser egegnung:  
Er und ich.

ich suche meine Antwort,  
die ehrlich ist,  
die ich leben kann,  
diesen Tag, vielleicht jeden Tag.

5) ich arbeite einen Satz aus,

der Zuspruch und Anspruch Jesu  
oder meine Antwort

zusammenfaßt:

ein Satz, mit dem ich den ganzen Tag umgehen kann,  
weil er mich trägt und bestimmt -  
vielleicht sogar für alle Tage,  
für immer.

## Sinn der Meditation

Stille lernen,  
Schweigen üben,  
Distanz gewinnen um einer größeren Nähe willen;  
um nicht nur die Wahrheit zu hören,  
sondern ihrer inne zu werden:

die Wahrheit unseres Lebens,  
nicht nur mit dem Verstand in Begriffen,  
sondern mit dem ganzen Menschen aufnehmen;  
mit dem Leib und seinen Sinnen und Funktionen,  
mit der Seele und ihrem ganzen Gefühl;

in täglicher Bemühung,  
die die Sensibilisierung fördert,  
die die Bahnen des Gefühls öffnet  
und uns mit der eigenen Tiefe  
in der Tiefe aller Wirklichkeit  
wieder verbindet.

Die Meditation ist keine Selbsttäuschung,  
wenn wir durch sie wirklich die Wahrheit einlassen,  
die Wahrheit, die uns angeht;  
die Wahrheit, von der wir wissen, daß wir für sie leben wollen,  
die Wahrheit, die uns aus der Wirklichkeit entgegen kommt  
und der wir uns unverstellt öffnen;  
wir lassen uns mit dieser Wahrheit ein;  
wir lassen uns in die Wirklichkeit ein.

Dann leben wir bewußter und gekräftigter.