

Meditation und Gebet

vom Athos nach Assisi

Der Franzose Jean-Yves Leloup beschrieb 1986 in der Broschüre „Das Herzensgebet nach Starez Séraphim vom Berge Athos“ einfache Formen der Sammlung und der Zugänge zur Meditation. Ein junger französischer Philosoph möchte auf dem Berg Athos meditieren lernen. Ein Mönch der orthodoxen Ostkirche nimmt sich ihm an und eröffnet ihm grundlegende Zugänge zur jüdisch-christlichen Gebetskunst.

1. Zur Ruhe kommen – getragen wie ein Berg

“Frag den Berg, wie er es anstellt zu meditieren. Dann komm wieder!“ riet Seraphim, als er den jungen Franzosen auf eine erste innere Wegstrecke sandte. Mehrmals täglich setzte der Übungswillige sich auf sein Sitzkissen und versuchte, wie ein Berg da zu sein. In den ersten Tagen bekam er Schmerzen beim Versuch unbeweglich zu sitzen. Mit der Zeit lernte er, Verspannungen zu lösen, indem er sie wegmietete und ganz geerdet sass. Dann, eines Morgens, spürte er, was es heisst, wie ein Berg zu beten. Er war da, mit seinem ganzen Gewicht, unbeweglich und ruhend. Schweigen erfüllte ihn. Sein Zeitempfinden veränderte sich. Berge haben eine andere Zeit und einen anderen Rhythmus. Dieses innere Ruhen übte er nun mehrere Wochen: Manchmal fand er leicht hinein, manchmal dauerte es. Er lernte, einfach zu *sein* - ohne Ziel und ohne Motiv. Meditieren wie ein Berg: das war die Meditation des schlichten und ruhenden Daseins.

Da sitze ich
geerdet - getragen

Da sitze ich
unerschütterlich - gehalten

Was meine Welt bewegt
was mich selbst umtreibt
es bleibt draussen
es lässt mich in Ruhe

Da sitze ich
werde ruhig
und bin ganz da
wie ein Berg

Scheint die Sonne
ist er im Licht -
regnet es
fliesst das Wasser ab -
stürmt es
bleibt er unbewegt.

Es ist gut
einfach da zu sein
schwer und leicht zugleich
den tragenden Boden zu spüren
und unerschütterlich zu verweilen

Gedanken und Gefühle
fliessen wie Wasser ab

Ich atme
und ruhe wie der Berg

in Gottes Gegenwart
gelassen
gesehen
gesegnet

Meditation und Gebet

vom Athos nach Assisi

Der Franzose Jean-Yves Leloup beschrieb 1986 in der Broschüre „Das Herzensgebet nach Starez Séraphim vom Berge Athos“ einfache Formen der Sammlung und der Zugänge zur Meditation. Ein junger französischer Philosoph möchte auf dem Berg Athos meditieren lernen. Ein Mönch der orthodoxen Ostkirche nimmt sich ihm an und eröffnet ihm grundlegende Zugänge zur jüdisch-christlichen Gebetskunst.

2. sich ausrichten – offen wie eine Blume / ein Baum

Als der junge Franzose dem alten Vater Seraphim schilderte, wie gut ihm das Meditieren in der Art eines Berges tat und dass er damit immer leichter zur inneren Ruhe fand, sah der Mönch die Zeit zu einem zweiten Übungsweg gekommen. Er wies den Schüler an, eine Mohnblume zu betrachten und sich in der Meditation wie sie zu verhalten: Sie steht leicht und beweglich, gut von der Erde getragen und genährt, und mit festem Halt wendet sie sich aufrecht der Sonne zu. Der Franzose spürte beim Üben zunächst die Verbindung zum Berg: Auch die Blume ruht fest auf dem Boden. Ist sie gut verwurzelt, machen ihr Regen und Wind keine Sorgen.

Vom Mohn lernte er, dass eine Blume einen geraden Stängel hat, der sie zum Himmel streben lässt und ausrichtet: Sie streckt sich zum Licht hin. Der Übende begann, seine Wirbelsäule gerade und gut aufzurichten. Leise Bewegungen aus dem Becken, wie die Blume im Windhauch, halfen ihm sich in eine leichte Haltung des Oberkörpers einzupendeln und den Kopf gut auf dem aufrechten Hals ruhen zu lassen.

Anders als der Berg richtet sich die Blume aus: Sie streckt sich aus ihrer tiefsten Tiefe zum Licht von oben. Sie sucht mit ihrem Kopf die Sonne. Der Franzose spürte, wie sich seine Seele dem Licht über ihm zuwandte. Wie Licht und Wärme ihn leise zu erfüllen begannen!

Da sitze ich

geerdet
und getragen

Da sitze ich

verwurzelt
und gehalten

Mein Becken
spürt die Ruhe
von unten

mein Rücken
schwingt sich leise
in ein aufrechtes Dasein

mein Kopf
spürt den Himmel
weit und hell

meine Seele
öffnet sich
für Licht und Wärme

Ich spüre die Verbindung
von Erde und Himmel
die mich
in Leib und Seele
belebt

Meditation und Gebet

vom Athos nach Assisi

Der Franzose Jean-Yves Leloup beschrieb 1986 in der Broschüre „Das Herzensgebet nach Starez Séraphim vom Berge Athos“ einfache Formen der Sammlung und der Zugänge zur Meditation. Ein junger französischer Philosoph möchte auf dem Berg Athos meditieren lernen. Ein Mönch der orthodoxen Ostkirche nimmt sich ihm an und eröffnet ihm grundlegende Zugänge zur jüdisch-christlichen Gebetskunst.

3. vom Atem durchflossen – rhythmisch wie das Meer

Als der junge Franzose dem Vater Seraphim schilderte, wie gut ihm das Meditieren in der Art einer Blume tat und dass er damit nicht nur zur inneren Ruhe fand, sondern sich auch leicht auf das Licht ausrichten konnte, sah der Mönch die Zeit zu einem dritten Übungsweg gekommen. Er blickte mit dem jungen Mann auf das weite Meer und riet ihm, gut getragen und auf das Licht ausgerichtet nun auch den Atem einzubeziehen. Einatmen und Ausatmen. Sich tragen lassen vom Fließen des eigenen Atems, der gleichmässig kommt und geht wie die Wellen des Meeres, die mit dem Ufersand spielen. *Im Fließen des Atems schwingt die Seele mit. Mal ist sie ruhig, mal bewegt, mal im Frieden und mal aufgewühlt. Nicht der Kopf und Gedanken, sondern das Herz mit seiner inneren Stimmung bestimmt den Fluss der Atemluft. Diese darf ihrem eigenen Rhythmus folgen.*

Wie beim Tauchen im Meer bemerkte der Franzose in den Tagen seines Übens, dass eine bewegte Oberfläche ruhiger wurde, je tiefer er in seine Leibmitte atmete. Kamen Gedanken und Gefühle, liess er sie von den Wellen wegtragen. Und im Absinken in die eigene Tiefe verstand er allmählich, was Seraphim meinte, der vom leisen Atem Gottes in unserer Seelenmitte sprach. «Lausche, was da ist am Ende des Ausatmens. Was da ist, wo dein Einatmen beginnt, und wohin dich ein Atem führt: Stille zwischen den Atemzügen, Stille, tiefer als das Kommen und Gehen der Wellen und des Atems.»

Da bin ich
ruhig und bewegt

Mein Atem fliesst:
Luft kommt und geht
Ich lasse geschehen
und spüre ihrem Fluss nach

einatmen: Stille
ausatmen: Stille
fliessen: Stille

Im Fließen
schwingt eine leise Melodie:

meine innere Stimmung
Sie darf sein
wie sie gerade ist -
ich darf so da sein

die fließende Luft erfrischt mich
strömt durch meine Lungen
belebt mich bis in die Finger und Zehen

tief unter dem Fließen meines Atems
zuinnerst ist Ruhe

fließende Lebendigkeit
nicht gemacht - geschenkt
Lebensatem
Gottes Hauch in mir
seit meiner Geburt
erfüllend
verbindend