

# Meditation und Gebet

vom Athos nach Assisi

von Br. Niklaus Kuster

*Der Franzose Jean-Yves Leloup beschreibt in seiner Broschüre „Das Herzensgebet nach Starez Séraphim vom Berge Athos“ (Mettlach – Tünsdorf 1986) einfache Formen der Sammlung und der Zugänge zur christlichen Meditation. Leloup lädt dazu ein, einen jungen französischen Philosophen zu begleiten, der auf dem Berg Athos meditieren lernen möchte. Ein Mönch der orthodoxen Ostkirche nimmt sich ihm an, führt ihn stufenweise zu tieferer Sammlung und eröffnet ihm grundlegende Zugänge zur jüdisch-christlichen Gebetskunst. Der erste Teil dieses Übungsweges lässt sich von Leloup anregen. Ich giesse seine Impulse in eine neue Form und füge jeweils poetische Verse hinzu, welche Erlebbares in Worte zu fassen helfen. Der zweite Teil, der vom Meditieren zum Beten findet, ist franziskanisch inspiriert. Die Impulse können Anregung sein, ganz persönliche Wege zu finden: in die eigene Tiefe, in Gottes Weite – und seine Nähe.*

## 1. Meditieren lernen - wollen und dürfen

Die erste Begegnung mit dem Mönch eines Felsklosters erinnert an Wüstenväter, denen die Herzensschau gegeben war, die Neugierige abschreckten und Suchende kritisch prüften:

Kam einer an die Pforte seiner Einsiedelei, so pflegte Vater Seraphim ihn auf taktlose Weise zu mustern. Wer dann vor dieser Prüfweise nicht das Weite gesucht hatte, hörte eine der folgenden scharfen Diagnosen des Mönches: „Ihr, ER ist noch nicht einmal bis unters Kinn herabgekommen.“ „Ihr, es ist nicht der Rede wert. ER ist noch nicht einmal eingetreten.“ „Ihr, o Welch ein Wunder. ER ist schon bis zu den Knien hinabgestiegen.“ Vater Seraphim sprach vom Heiligen Geist und seinem Hinabsteigen in den Menschen. Manchmal bis in den Kopf, seltener bis ins Herz oder in die Leibmitte, und noch seltener die ganze Person erfüllend.

Ohne die spontanen und freien Formen von Meditation in der christlichen Spiritualität auszuschliessen, lehrt Seraphim einen elementaren Stufenweg, um immer tiefer in die innere Sammlung und ein christliches Beten hineinzufinden. Diese Stufen bauen auf ein regelmäßiges Üben auf und beziehen den ganzen Menschen mit Leib und Seele ein. Atem, Herzschlag und Stimme, Körper, Gefühle und Verstand lassen das Üben ganzheitlicher werden. Ziel dieser Schule ist es, Freiräume zu schaffen für die Bewegung in die eigene Tiefe und die Öffnung für das DU über allem.

## 2. 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 der junge Mann Schmerzen beim Versuch unbeweglich zu sitzen. Mit der Zeit lernte er, Verspannungen zu lösen, indem er sie wegatmete 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

### **3. sich ausrichten – offen wie eine Blume**

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.

Seraphim wies den Schüler an, eine Mohnblume zu betrachten und sich in der Meditation wie sie zu verhalten: gut von der Erde getragen und mit festem Halt sich aufrecht der Sonne zuwenden. 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	mein Kopf spürt den Himmel weit und hell
Da sitze ich verwurzelt und gehalten	meine Seele öffnet sich für Licht und Wärme
Mein Becken spürt die Ruhe von unten	Ich spüre die Verbindung von Erde und Himmel die mich
mein Rücken schwingt sich leise in ein aufrechtes Dasein	in Leib und Seele belebt

#### 4. vom Atem durchflossen – rhythmisch wie das Meer

Als der junge Franzose dem alten 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.

*Wusste der alte Mönch, dass der junge Mann schon viele Tage am Ufer des Atlantiks verbracht hatte? Er blickte mit ihm vom Bergkloster auf das weite Meer der Ägäis 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 und mal bewegt. Mal ist sie im Frieden und mal aufgewühlt. Nicht der Kopf mit seinen Gedanken, sondern Herz und Bauch mit ihrer inneren Stimmung bestimmen den aktuellen Fluss der Atemluft. Diese darf nach ihrer gegenwärtigen Gezeitenlage ihrem eigenen Rhythmus und ihrer Bewegung folgen.*

*Wie beim Tauchen im Meer bemerkte der Franzose in den folgenden 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.»*



*Blick von Ouranoupolis Richtung Athos*

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  
gelangt in mein Becken  
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

## 5. von einer Grundmelodie erfüllt - singen wie ein Vogel

Als der junge Franzose dem alten Vater Seraphim schilderte, wie belebend er das Meditieren in der Art des Meeres erfuhr, sah er den Übenden bereit für einen nächsten Schritt:

*Seraphim erklärte ihm, dass die Heiligen Schriften Israels Meditation mit einem Wort bezeichnen, deren Kern "haga" lautet. Dessen Urbedeutung sei: "mit leiser Stimme murmeln". Derselbe Wortstamm wurde auch gebraucht, um Tierlaute zu bezeichnen. "Versuche in den nächsten Tagen, mit deiner Kehle zu meditieren. Sie dient dir nicht nur dazu, um Atem zu schöpfen, sondern auch um zu sprechen. Wiederhole einen Namen Gottes Tag und Nacht. Tue es wie ein Vogel, der immer wieder dieselbe Melodie im Schnabel hat. Zwitschere in deinem Herzen eine schlichte Grundmelodie, die dich durch den Tag begleitet. Du kennst das bereits aus dem Alltag: Wer glücklich ist, summt ständig vor sich hin. Ohne sich dessen bewusst zu sein und ohne es zu bemerken, lässt das Summen den ganzen Körper leise mitschwingen. Meditieren begleitet durch den Alltag, wenn ich eine Grundmelodie in den Atem lege. Suche dazu ein schlichtes Wort, das dich mit deiner innersten Mitte oder mit deinem Schöpfer verbindet. «Du – Quelle des Lebens» oder «Mein Gott und alles» oder «Zärtlichkeit und Kraft». Wir Athosmönche summen und lassen das Kyrie eleison im Herzen klingen. Es ist griechisch und heisst: «Von deiner Zuwendung lebe ich, Gott».*

Was der Mönch dem jungen Mann vorschlägt, ist eine Gebetsform, die sich in fast allen Religionen der Welt findet. Auch wenn der Betende die Worte, die er murmelt, nicht bewusst spricht, haben sie eine Wirkung: Sie bringen Leib und Seele in eine leise Schwingung. Und sie machen empfänglich für das Leben hinter und über dem Alltagstreiben.

**Ich halte inne  
nehme meinen Atem wahr  
und spüre seine Grundstimmung**

**Was schwingt  
als leise Sehnsucht mit  
in meinem Lebenshauch?**

**Ich lege ein Wort  
oder drei-vier Worte  
in meinen Atem  
die meine Sehnsucht aufnehmen**

**sei es Hoffnung  
Dank  
Begegnung**

**ich wiederhole das Wort  
verbinde es mit meinem Atem  
immer wieder  
bis es Teil von ihm wird**

**oder  
summe einen Liedvers  
der von Herzen kommt**

**und wiederhole ihn  
bis er sich mit meinem Atem  
verbindet**

**ich lasse Raum  
für das Wort oder den Vers  
in meinem Atem**

**und Raum  
für das stille Dasein**

**murmle oder singe erneut  
bis Atem und Herz eins sind**

**und gehe in den Alltag  
und lass das Wort oder den Vers  
mein Herzensgebet werden**

## 6. vom Schweigen zum Sprechen - beten wie Abraham

In den vergangenen Wochen des Übens hat der junge Franzose schon viel gelernt. Um still und gelassen zu werden, meditierte er wie ein Berg und kam unerschütterlich zur Ruhe. Um sich im Licht zu finden, sass er aufgerichtet wie eine Blume, streckte sich innerlich zum Himmel und trank Licht und Wärme. Die Schwingungen der eigenen Seele nahm er im Atem wahr wie die Wellen am Strand und tauchte ins eigene Innere wie beim Tauchen in die Tiefe des Meeres. Seine Sehnsucht fand stimmige Worte oder Verse, die als Herzensmelodie mit in den Alltag kamen.

Als Vater Seraphim die Fortschritte seines Schülers sah, ermutigte er ihn zu einem nächsten, bedeutsamen Schritt. Der Meditierende kann beim ES bleiben: beim Ruhem, beim Licht, beim tragenden Rhythmus. Das Herzensgebet führt ihn an eine Grenze und einen Schritt über sie hinaus. Die Grenze vom ES zum DU. Der Betende hat ein Gegenüber, das mehr ist als seine Gedanken und Gefühle, seine Wünsche und Vorstellungen.

Der alte Mönch begann dem jungen Mann von Abraham zu erzählen, dem Stammvater des Volkes Israel. Sein Leben war reich erfüllt, doch ohne Zukunft, weil er und seine Frau Sarai keine Kinder bekamen. Eines Tages wurde Abraham berührt und überrascht: von einem DU über dieser Welt – ewig, lebensspendend und schöpferisch. Dieses göttliche Du rief Abraham auf seinen Weg, liess ihn aufbrechen aus dem Vertrauten und aus der selbstgeschaffenen kleinen Welt. Abraham lernte, dieses DU Gottes überall wahrzunehmen, und mit ihm zu sprechen wie mit einem Menschen: mit einem grossen Verbündeten, mit dem Ur-Lebendigen. Seine Nähe sprach nachts aus den Sternen und tags inmitten in Begegnungen. Seraphim ermutigte seinen Schüler, Gottes Spuren zu lesen: in der Schöpfung, im eigenen Leben, in Wegerfahrungen und Begegnungen. «Vertraue dem lebendigen DU die eigenen Hoffnungen und Sorgen an, Glück und Nöte – und lass dich von ihm anschauen, leise berühren, ansprechen». Abrahams Nachfahren lernen den Namen dieses DU: «Ich-bin-da».

**Ich halte inne  
nehme meinen Atem wahr  
und spüre meine Grundstimmung**

**Bevor ich ganz da bin  
bist Du schon zugegen:  
Gott  
„Ich-bin-da“**

**Du kennst meine Wege  
und mein Leben  
meine Gefühle  
und Gedanken**

**Du schaust auf mich  
und blickst in meine Seele**

**Ich liege dir  
am Herzen  
und die Menschen meines Lebens  
ebenso**

**Du ermutigst mich  
Hoffnungen und Sorgen  
in Worte zu fassen**

**Nöte ebenso  
wie Glück**

**Wie Abraham  
nennst du auch mich  
Freundin oder Freund**

**führst mich  
in die Weite**

**siehst Wege  
in erfülltes Leben**

**und wünschst mir Zukunft**

**Ich spreche zu dir  
von Du zu DU**

## **7. vom grossen DU zur vertrauten Nähe - beten mit Jesus**

Als der junge Franzose sich darin übte, Gott wie einen grossen Freund anzusprechen, und er gern mehr über Abrahams Beten erfahren hätte, erzählte Seraphim ihm von den Psalmen: dem Gebetsschatz des Volkes Israels. Sie zeigen, dass menschliche Erfahrungen in ihrem ganzen Spektrum vor Gott ausgedrückt werden können: Dank und Glück, Not und Angst, Jubel und Enttäuschungen, tanzende Freude und selbst wütendes Fluchen. Wer Psalmen in sich bewegt, findet aus allen Gemütslagen und Lebenssituationen immer wieder zur Ruhe, zum Vertrauen und früher oder später auch zum Lobpreis.

«Mit Jesus», sprach Seraphim, kommt eine ganz neue Dimension ins Beten. Er selbst spricht das DU über dieser Welt als Abba an, als zärtlichen Vater, und er erzählt von ihm wie von einer liebevollen Mutter, die selbst Verlorene und Gestrauchelte innig umarmt. Er lehrt seine Freundinnen und Jünger, auch die Geistkraft wahrzunehmen, die in jedem Menschen wohnt. Sie schenkt reiche Gaben: Weisheit, Liebe und Kraft. Sie ist die innerste Quelle der Kreativität. «Lerne als Sohn zu beten», trug Seraphim seinen Gast auf. – Und nimm andere Menschen als Töchter und Söhne desselben Vaters wahr, unseres göttlichen Vaters. Dein Blick auf die Welt verändert sich dabei! Du wirst es sehen: deine Horizonte weiten sich. In Gottes grosser Familie fallen alle von Menschen gezogenen Grenzen weg.

**Rabbuni  
Mirjams «Gärtner»  
Meister  
und Freund**

**Ich liege dir  
am Herzen  
wie Johannes  
dein Jünger**

**Du kennst  
und nennst auch mich  
bei meinem Namen**

**Deine Nähe  
ermutigt mich**

**trittst leise  
zu mir  
unterwegs  
wie zu den Freunden  
auf dem Weg nach Emmaus**

**Deine Offenheit  
für jeden Menschen  
fordert mich heraus**

**nimmst wahr:  
meine Gefühle  
und Gedanken**

**Deine Nähe zum Abba  
führt mich ins Licht**

**kennst meine Geschichte  
erhellst mein Heute  
und eröffnest mir Zukunft  
grenzenlos**

**Deine Liebe zur Welt  
und deine Bilder vom Himmel  
lehren mich pilgernd zu leben  
auf Erden  
und himmelweit**

**Du schaust mir in die Augen  
und blickst in meine Seele**

**Deine Lebenskunst  
lässt mich Deinen Schritten folgen**

**Lass mich mit dir sein  
und sende mich  
DIR voraus**

## **8. sich beim Namen rufen lassen - beten mit Maria von Magdala**

Glaubenswege können zu inniger Freundschaft führen. ...

## **9. von drei Wegen des Gebetes - beten mit Klara von Assisi**

Als «Freundin der Stille und Schwester der Stadt» verbindet Klara in San Damiano ...

## **10. Gottes schönste Namen - mit Menschen aller Religionen beten**

Franz von Assisi entdeckt in Ägypten ...