

Briefe in den Kreis

01/2018

15.01.2018

Ich sagte dem Engel,
der an der Pforte des Neuen Jahres stand:
Gib mir Licht, damit ich sicheren Fußes
der Ungewissheit entgegengehen kann!
Er aber antwortete:
Gehe nur hin in die Dunkelheit
und lege deine Hand in die Hand Gottes.
Das ist besser als ein Licht
und sicherer als ein bekannter Weg.

Liebe Schwestern und Brüder,

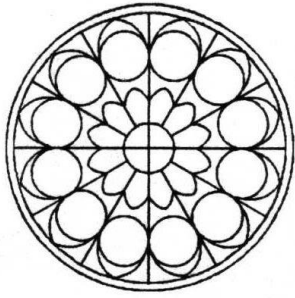
diese Worte eines unbekanntes chinesischen Autors finden sich auf der Internetseite der Benediktinerabtei Metten. Der Abt des Klosters schreibt dazu: „Am Beginn eines Neues Jahres schauen wir Menschen in die Zukunft: voller Hoffnungen, voller Zweifel, voller Angst auch vor dem, was das kommende Jahr wohl bringen wird. Wie froh wären viele, wenn sie einen Blick in die Zukunft werfen könnten; wenn sie Gewissheit, Sicherheit hätten.“

Den Blick in die Zukunft ist uns nicht gegeben, und vielleicht ist das auch ganz gut so, denn was würden wir tun, wenn wir wüssten, was auf uns zukommt? Immerhin: Es kann nicht falsch sein, das Jahr mit guten Vorsätzen zu beginnen. Und innezuhalten, um über unser Leben nachzudenken. Vielleicht begegnen wir dabei auch dem Gedanken, dass unser Leben ein Geschenk ist. Allein, dass wir leben, dass wir leben dürfen, ist ein Wunder. Und ebenso unglaublich und gar nicht selbstverständlich ist es, dass uns täglich 86400 Sekunden geschenkt werden, aus denen wir unser Leben gestalten dürfen. Der Neujahrsgruß der Mönche aus dem Kloster Metten erinnert uns an diese Güte. Es gibt keine dauerhaften, weltlichen Versicherungen. Wohl aber eine Zusage. Wir lesen sie im Psalm 23, und es liegt an uns, ob wir sie glauben wollen: „Der Herr ist mein Hirte.“ In den Katakomben Roms finden wir den guten Hirten noch heute auf farbigen Wandmalereien. Er fordert uns auf, furchtlos zu sein. Dieses Urvertrauen gibt uns auch die Freiheit, in der Meditation für eine gewisse Zeit all unsere Gedanken und Gefühle loszulassen und einige Augenblicke ganz wir selbst zu sein. Dann legen wir unsere Hand in die Hand Gottes.

Es grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas



Briefe in den Kreis

02/2018

19.02.2018

Wenn die Achtsamkeit
etwas Schönes berührt,
offenbart sie dessen Schönheit.
Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt,
wandelt sie es um
und heilt es.

Thich Nhat Hanh.

Liebe Schwestern und Brüder,

der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh gehört zu den bekanntesten Vertretern des zeitgenössischen Buddhismus. Durch zahlreiche Publikationen ist er auch im Westen bekannt geworden. Er wurde mit sechzehn Jahren ordiniert, studierte in Princeton (USA) vergleichende Religionswissenschaften und gilt als Vertreter des engagierten Buddhismus. Zeit seines Lebens war er auch politisch engagiert.

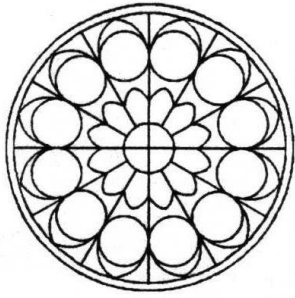
In seinen Schriften beschäftigt er sich immer wieder mit dem verändernden, heilenden Charakter der Meditation. Achtsamkeit ist die Kunst, in jedem Moment geistig präsent zu sein und somit voll und ganz in der Gegenwart zu leben. Dazu ist freilich ein aktives Bemühen erforderlich. Eine besondere Herausforderung an die Achtsamkeit sind die eigenen Gefühle, vor allem negative Emotionen wie Ärger, Wut, Angst oder Verzweiflung. Gelingt es, derartige Gefühle im Zustand der Achtsamkeit wahrzunehmen, werden ihre Auswirkungen allein dadurch bereits abgeschwächt. Mit der Zeit können sie eine heilsame Verwandlung erfahren.

Meditation tut etwas mit uns: Was als eine in sich gekehrte Achtsamkeit beginnt, prägt mit der Zeit den Umgang mit uns selbst und mit den anderen. Mehr und mehr begegnen wir uns und der Welt mit größerem Verständnis, vielleicht mit Gelassenheit und sicher auch mit mehr Aufmerksamkeit und Mitgefühl. Achtsamkeit erlaubt uns, das Schöne bewusster wahrzunehmen, es wirklich zu würdigen, und sie ermöglicht uns, der Welt verständiger und friedfertiger zu begegnen. So wird Meditation zu einem heilenden Segen für uns und die Welt.

Es grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas



Briefe in den Kreis

03/2018

19.03.2018

Wenn man einen Tropfen in das wilde Meer gießt,
verwandelt sich der Tropfen in das Meer.

So geschieht es auch der Seele:
Wenn Gott sie in sich zieht,
verwandelt sie sich in ihn,
so dass die Seele göttlich wird.

Wenn man einen Tropfen in das wilde Meer gießt,
verwandelt sich der Tropfen in das Meer.

Meister Eckehart

Liebe Schwestern und Brüder,

auf der Internetseite unseres Meditationskreises finden wir einen Satz Meister Eckharts als Begrüßung. Das geschieht nicht grundlos, denn Meister Eckhart (1260 - 1327) ist sicherlich einer der sprach- und bildmächtigsten Mystiker. Wenn wir in den Schriften dieses großen, spätmittelalterlichen Gelehrten lesen, begegnen uns darin Einsichten, die in ihrer Universalität manchmal an hinduistische oder buddhistische Vorstellungen erinnern.

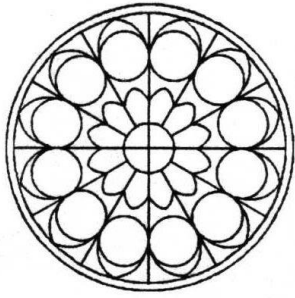
So auch hier: Mit einem Bild macht uns Eckhart klar, dass sich die Seele Gott nähern kann, wenn sie ganz loslässt und alle Wünsche und Gedanken von sich löst. Genau dies kann auf dem Weg der Meditation geschehen. In der Praxis sehen wir, dass es eine der schwersten Aufgaben ist.

Ähnlich wie ein Zen-Meister seinem Schüler ein Koan aufgibt, hilft Meister Eckhart unserer Meditation mit einem Bild: Sei wie ein Tropfen, der in das wilde Meer fällt. Du wirst Dich in das Meer verwandeln, und deine Seele wird göttlich.

Es grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas



Briefe in den Kreis

04/2018

14.05.2018

Ich sitze hier vor dir. Herr,
aufrecht und entspannt, mit geradem Rücken.
Ich lasse mein Gewicht
senkrecht durch meinen Körper
heruntersinken auf den Boden,
auf dem ich sitze.
Ich halte meinen Geist
fest an meinem Körper.
Ich widerstehe seinem Drang,
aus dem Fenster zu entweichen,
um der Gegenwart zu entkommen.
Sanft und entspannt halte ich meinen Geist dort,
wo mein Körper ist: hier in diesem Raum.
In diesem gegenwärtigen Augenblick
lasse ich alle meine Pläne, Sorgen und Ängste los.
Ich lege sie jetzt in deine Hände, Herr.
Ich lockere den Griff, mit dem ich sie halte,
und lasse sie dir.
Für den Augenblick überlasse ich sie dir.
In diesem gegenwärtigen Augenblick ...
Dag Hammarskjöld

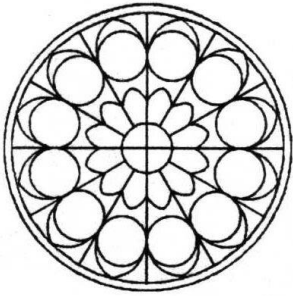
Liebe Schwestern und Brüder,

Dag Hammarskjöld, von 1952 bis 1961 Generalsekretär der Vereinten Nationen, war ein zutiefst gläubiger und spiritueller Mensch. Der hier ausgewählte Text aus seinem Tagebuch ist ein Gebet und zugleich eine sehr einfühlsame und erfahrene Hinführung zur Kontemplation.

Es grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas



Briefe in den Kreis

05/2018

18.06.2018

Alles, was in einem Menschen gut ist,
ist von Anfang an Stille,
und so, wie Gott im Verborgenen wohnt,
so wohnt auch das Gute eines Menschen
im Verborgenen, in der Stille.

Sören Kierkegaard

Liebe Schwestern und Brüder,

der griechische Naturwissenschaftler und Philosoph Thales schreibt: „Alles Wirkliche trägt nicht nur ein vordergründiges Gesicht, sondern wird hintergründig von etwas Tieferem durchwaltet.“

Dieses Tiefere findet sich auch in uns. In der Stille der Meditation können wir zu ihm vordringen. Wenn uns dies gelingt, haben wir jenen Ort gefunden, der ganz unser eigentliches Ich ist, ursprünglich und unbeeinflusst von den Prägungen der Außenwelt.

Oft erleben wir in der Meditation aber auch, dass uns etwas hindert, zu diesem tieferen Ich vorzudringen: Wünsche, Ängste, Pflichten, Erwartungen drängen sich in unsere Gefühle und Gedanken. Dann scheint es, als würden wir auf unserem Weg scheitern. Wir kommen nicht an. Nicht in der Stille, nicht bei uns und nicht bei Gott.

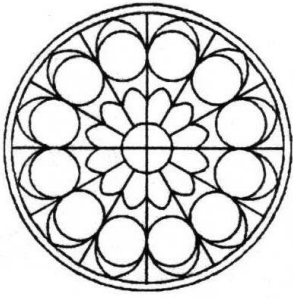
Doch das vermeintliche Scheitern kann zu einer großen Chance werden: In diesen Augenblicken des Bewusstseins können wir die Kräfte, die uns nicht zur Ruhe kommen lassen, klar erkennen. Sie sprechen zu uns, drängen sich auf. Auch das ist eine Stärke des Weges der Meditation. Die Mächte, die uns davon abhalten, zu uns selbst zu kommen, treten offen zu Tage. Mit diesen Erkenntnissen können wir in den Alltag zurückkehren und beginnen, die Ursachen unserer Unruhe bewusst anzugehen. So gewinnt Meditation eine neue Bedeutung. Sie hat eine selbsttherapeutische Kraft.

Wenn es uns also nicht gelingt, zur Ruhe zu kommen, zum Tieferen in uns, zu uns selbst, dann muss das kein Scheitern sein, sondern ganz im Gegenteil ein erster, wichtiger Schritt, um mit jenen Kräften unseres Alltags, die uns fordern und gängeln, ins Gericht zu gehen. Meditation wird so zum Beginn eines Wandels. Wir fangen an, uns selbst zurückzugewinnen. Das ist ein längerer Prozess. Aber er lohnt sich, denn er führt uns - ganz im Sinne Kierkegaards - zu dem, was in uns gut ist.

Es grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas



Briefe in den Kreis

06/2018

16.07.2018

Ein Schüler fragt den Meister:

„Kann ich irgendetwas tun, um erleuchtet zu werden?“

„Genauso wenig, wie du dazu beitragen kannst, dass die Sonne aufgeht.“

„Wozu dann aber Meditation praktizieren?“

„Damit du wach bist, wenn die Sonne aufgeht.“

Zen-Weisheit

Liebe Schwestern und Brüder,

es gibt viele solche Zen-Geschichten: kleine Dialoge, meist zwischen einem Abt und einem jungen Mönch, der sich auf der Suche befindet. Augenzwinkernder Humor und metaphorisch verkleidete Weisheit gehen hier Hand in Hand. Die Frage des Schülers verstehen wir nur zu gut: Werde ich jemals Erleuchtung erfahren? Werde ich jemals dem Göttlichen begegnen? Was muss ich tun, damit dies gelingen kann?

Vor vielen Jahren habe ich dem großen Meditationslehrer Willigis Jäger im Anschluss an seinen Vortrag eine ähnliche Frage gestellt: Was, wenn ich viele Jahre lang meditiere und dem Göttlichen nicht näher komme? Willigis Jäger reagierte geradezu wütend: „Wissen Sie denn nicht, was Gnade ist?“, konterte er brüsk und ließ mich stehen.

Bis heute bin ich mir nicht sicher, ob er tatsächlich wütend war oder ob er mich nur kräftig erschrecken wollte. Das ist unter Zen-Meistern eine beliebte Technik, um Schüler wachzurütteln.

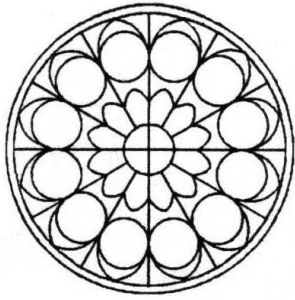
Der kleine Dialog zwischen dem Mönch und seinem Abt geht auf meine Frage von damals ein: Du kannst nicht wissen, ob oder wann du eine große Meditationserfahrung machen wirst. Aber eins ist sicher: Deine Meditation ist eine Voraussetzung dafür.

Wenn wir die Metaphern dieser kleinen Geschichte genauer betrachten, fällt ihre Antwort auf die Frage, ob wir dem Göttlichen begegnen werden, übrigens recht optimistisch aus. - Oder gibt es Zweifel daran, dass die Sonne wieder aufgehen wird?

Es grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas



Briefe in den Kreis

07/2018

27.08.2018

Erst das Schweigen
tut das Ohr auf
für den inneren Ton
in allen Dingen.

Romano Guardini

Liebe Schwestern und Brüder,

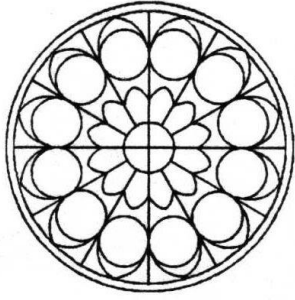
wenn wir den großen Dom betreten, um dort zu meditieren, ist das eine außergewöhnliche Erfahrung. Von einem Augenblick zum nächsten bewegen wir uns in einem großartigen, faszinierenden Raum von beachtlichen Ausmaßen, der all unsere Sinne anspricht. Eigentlich müsste man sich hier klein und unbedeutend vorkommen. Aber dieses Gefühl stellt sich nicht ein. Vielleicht liegt es an dem Licht, das im Sommer auch abends noch durch die hohen Fenster hereinfällt. Unterschiedlichste Farben erscheinen für kurze Zeit am Boden, an den Säulen und Wänden, zeichnen abstrakte Figuren, die sich kontinuierlich verändern und doch schon bald wieder verschwunden sind. Noch leuchten auch die bunten Fenster des Chorraums. Sie werden in der Stunde der Meditation nach und nach ihre Strahlkraft verlieren. Aber etwas anderes tritt hervor.

Für den Meditierenden, der seine Augen fast geschlossen hat, wird der Raum immer deutlicher hörbar. Da sind die Geräusche von Autos, die draußen über das Kopfsteinpflaster fahren. Da sind das Schwirren der Vögel rund um das Dachgewölbe, der zu jeder Viertelstunde erklingende, dumpfe Schlag der Glocke und eine unendliche Vielfalt unbestimmbarer, kleinster Geräusche. Ebenso wie das Glas der Kirchenfenster dem einströmenden Licht seine Farbe gibt, verleiht der große Raum allen Tönen, Klängen und Geräuschen eine ganz eigene, komplexe Hall- und Echostruktur. Man kann diesen Raum „hören“. Hier, im Dom zu Minden, eröffnet sich dem Meditierenden ein besonderer Weg: Für den, der schweigt und zuhört, kann der große Raum einen Zugang zum inneren Ton aller Dinge eröffnen und so ein großes Geheimnis offenbaren.

Er grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas



Briefe in den Kreis

08/2018

17.09.2018

Last uns still sein,
damit wir das Flüstern des Göttlichen hören.

Ralph Waldo Emerson

Liebe Schwestern und Brüder,

Ralph Waldo Emerson zählt heute zu den Klassikern der amerikanischen Literatur. Er wurde am 25.03.1803 in Boston geboren. Emerson studierte in Harvard und arbeitete ab 1826 als unitarischer Pastor. Kurz nachdem seine erste Frau 1931 im Alter von neunzehn Jahren gestorben war, legte er sein geistiges Amt nieder und entfernte sich innerlich von den Dogmen und Ansprüchen traditioneller Theologie. Nach einer ausgedehnten Europareise siedelte er sich in Concord, Massachusetts an, trat fortan als Schriftsteller und Redner hervor und engagierte sich als Freund Abraham Lincolns gegen die Sklaverei. Seine Werke wurden auch in Europa gelesen und hoch geschätzt, so etwa von Herman Grimm oder Friedrich Nietzsche. Emerson - Idealist, Puritaner, Yankee und Mystiker - wurde zum Vorbild vieler amerikanischer Schriftsteller, etwa Walt Whitman oder Henry David Thoreau.

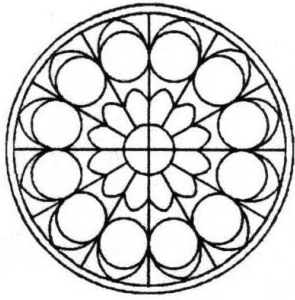
Emersons Mystik ist an die Beobachtung der Natur gebunden. Das Wandern durch die Wälder rund um Concord ist seine Leidenschaft. Wenn er von Blumen und Bäumen, von Käfern und Hasen spricht, sieht er hinter ihnen immer eine größere Wirklichkeit. Jene Kraft, die einen Baum wachsen und leben lässt, ist in allem. Überall wirkt das Göttliche. Es braucht keine Theologie und vor allem keine Dogmatik, um dies zu erkennen. Die großen Bücher der Religionen sprechen davon, wie Gott war; in der Natur können wir erfahren, wie Gott ist. Fast scheint es, als würde Emerson von jenem Wirken sprechen, das Hildegard von Bingen Jahrhunderte zuvor als Grünkraft bezeichnet hat: die Offenbarung Gottes in seiner Schöpfung.

Für einen Mystiker wie Emerson ist das Göttliche kein jenseitiges Phänomen. Es ist erfahrbar, wenn man genau hinsieht oder ganz still ist.

Er grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas



Briefe in den Kreis

09/2018

19.11.2018

Im ganzen Universum
ist Gott nichts ähnlicher
als die Stille.

Meister Eckhart

Liebe Schwestern und Brüder,

fast scheint es, als habe Eckhart geahnt, dass in den unendlichen Räumen des Alls Stille herrscht. Vielleicht hat er auch an jene romanischen Kirchen und gotischen Kathedralen seiner Zeit gedacht, die steingewordene Räume der Stille sind. Sicher aber meinte er jenen Raum der Stille, den wir in uns selbst finden können, wenn wir uns auf den Weg der Meditation begeben. Anselm Grün schreibt: „In jedem von uns ist ein Ort, an dem es völlig still ist, ein Ort frei von den lärmenden Gedanken, frei von Sorgen und Wünschen. Es ist ein Ort, an dem wir ganz bei uns sind. An diesen Ort des Schweigens müssen wir vordringen.“ Das ist der Weg der Meditation. Sich Zeit für sich selbst nehmen. Sich an einen Ort setzen, an dem man ungestört ist. Nicht mehr im Hamsterrad laufen. Keine Erwartungen mehr erfüllen müssen. Den eigenen Atem wahrnehmen. In Beziehung zu sich selber treten. Zu sich selbst kommen. Sich selbst empfinden. Auf die innere Stille hören. Nur da sein. In sich eine Heimat finden. Heil werden.

Der Raum der Stille ist in uns selbst. Doch er ist verbaut. Vielfältig sind die Dinge, die sich zwischen uns und diesen Raum stellen. Gedanken, Ängste, Leidenschaften, vielleicht Schuldgefühle. Der Druck von außen. Und der Druck, den wir uns selbst machen. All das darf emporkommen. Es würde vergebliche Kraft kosten, es zu unterdrücken. Aber in diesem Augenblick können wir das, was in der Meditation an uns herantritt, fragen: Was willst du von mir? Welche Sehnsucht steckt in dir? Willst du meinen Geist besetzen?

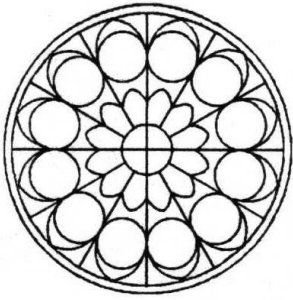
In der Meditation betrachten wir diese Kräfte. Wir bewerten sie nicht. Und wir schicken sie davon. Um uns wieder dem Rhythmus des Atems zuzuwenden. Dieses Spiel wiederholt sich mehrfach. Und unsere Antwort ist immer die gleiche: Jetzt nicht. Diese Minuten der Meditation gehören ganz mir. Alles, was in mir emporkommt, ist wichtig, aber nicht jetzt: Ich habe dich erkannt und werde mich dir widmen. Aber nicht jetzt. Jetzt ist die Zeit, zu meinem eigenen Raum der Stille vorzudringen. Zu mir selbst.

So können wir zum Urgrund unserer Seele gelangen, da, wo wir unserem eigentlichen Ich begegnen, das unbelastet ist von den Verformungen und Prägungen, die die Zeit an uns getan hat. Das Reich Gottes ist in Euch, sagt Jesus. Und dort findet sich das Geheimnis Gottes.

Er grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas



Briefe in den Kreis

10/2018

17.12.2018

Wer das Unerwartete nicht erwartet,
wird es nicht finden.

Heraklit

Liebe Schwestern und Brüder,

Heraklit von Ephesos (um 520–460 v. Chr.) hat wie kein anderer das Unerfassliche, Wunderbare, Unerwartete, Unergründliche in das philosophische Denken eingeführt. Schon die Griechen nannten ihn den „Dunklen“. Dunkel ist er aber wohl nur für jene, die schnelle und klare Antworten erwarten. Eben jene „Realisten“, die ungeduldig sind und nicht verstehen, dass man vieles letztlich nicht begreifen, nicht fassen kann. Diese Menschen haben für Heraklit eine fragwürdige Haltung zur Welt. „Wer das Unerwartete nicht erwartet, wird es nicht finden. Für ihn wird es unaufspürbar sein und unzugänglich.“

Das Unerwartete erwarten: Das ist auch die Grundhaltung der Meditation. Wir wissen nicht, was in der Stunde der Meditation auf uns wartet. Es wäre unangemessen, etwas anders zu erwarten als das Unerwartete.

Gleiches gilt für Weihnachten, eine Zeit der Offenheit, der Sensibilität, der inneren Ruhe, der „Empfängnis“. Feste Erwartungen verbauen viel und werden oft nur enttäuscht. Der Mystiker Angelus Silesius schreibt: „Wird Christus tausendmal zu Bethlehem geboren und nicht in Dir: du bleibst noch ewiglich verloren.“ - Erwarten wir also das Unerwartete.

Er grüßt Euch herzlich

Euer

Andreas