

MODEWORT: MEDITATION

Der Begriff meint soviel wie "in die Mitte gehen" (in medias res), das Zentrum ermessen, sinnend betrachten. Etwas in seinem Inneren sehr intensiv bewegen: "Maria aber behielt alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen" (Lk 2,19). Das ist mehr, als nur etwas in seinem Gedächtnis zu behalten. Das meint: Dies lässt mich nicht los, dies bewegt mich im Innersten, das reicht an mein Lebens-Zentrum heran und ist nicht etwas Oberflächliches, sondern Wesentliches, mein Wesen prägend, bestimmend. Das schließt den Verstand nicht aus, sondern ein, ist aber mehr als nur Verstand und kühle Ratio.

Es geht um Bilder und Gefühle, um Einsichten und Eindrücke, die uns in tieferen Schichten unserer Seele bestimmen.

Vielleicht hilft folgende Umschreibung ein wenig, zu erahnen, um was es geht:

Ich komme zur Ruhe.

Ich weiß mich von Gott umfassen.

Ich weiß mich von Gott getragen.

Ich horche in mich hinein und bin ganz wach.

Ich komme zu mir selbst und wehre jede Ablenkung von mir ab.

Ich lasse mich in die Liebe Gottes fallen.

Ich überlasse mich Gott und gewinne Gelassenheit.

Ich lasse Verkrampfungen und Ängste los.

Ich entspanne Körper, Geist und Seele.

Ich werde stille, damit ich hören kann.

Ich mache mich leer, damit Einfälle in mir Platz finden.

Ich lasse alles schweben, damit sich Leichteres und Gewichtigeres voneinander trennen können

Ich mache mich leer, damit die Wahrheit in mir Raum gewinnen kann.

Ich horche auf meinen Atem und vergewissere mich, wie Gottes Lebenskraft mich durchflutet.

Ich überantworte mich Gott.

Ich antworte Gott.

Ich und Gott.