

# Kontemplation

Von Dr. Detlef Eichberg



Ich werte es als unbewusstes Zeichen des Bedürfnisses unserer Seele nach Stille und Selbsterfahrung, dass im Zuge der Wellness Welle der Begriff Meditation durch die gesamte Regenbogenpresse geistert. Nur: das Konsumieren von seichem Musikgedudel oder die Gefühlsdusche bei Kerzenlicht sind nicht das, was ursprünglich unter „Meditatio Nachdenken über“ in der spirituellen Praxis aller Kulturen verstanden wurde. Im christlichen Mönchtum zum Beispiel werden biblische Texte in innerer Versunkenheit ohne die Einmischung von Intellekt und Ego „verkostet“. Fälschlicherweise wurde dann im Verlauf des Einflusses asiatischer Spiritualität auf die Hippie-Kultur die völlig gegenstandsfreie Form der Kontemplation ebenfalls als Meditation bezeichnet. Bei dieser von vielen Mystikern als höchste Stufe des Betens verstandenen Praxis der Kontemplation setzt man sich jedoch keiner Betrachtung, sondern der Übung des Nicht-Denkens, Nicht-Anhaftens- und Nicht-Wollens aus. Indem ich mich des Einflusses meines Egos mehr und mehr entziehe, werde ich innerlich leer, so dass ich vom Geist Gottes erfüllt werden kann. Dies geht immer auch mit höherer Selbsterkenntnis und einem erweiterten Bewusstsein einher. Oft verbunden mit Erleiden einer passiven Reinigung, die durch innere Wüste und die „dunkle Nacht der Seele“ führen kann. Für mich war der kontemplative Weg buchstäblich der Aus-Weg in einer tiefen Lebenskrise. Der gedachte Glauben genügte mir nicht mehr.

Da war nichts mehr, was mich im herkömmlichen Gebet getragen und getröstet hätte. Heutzutage bezeichne ich die Kontemplation aus meiner Sicht auch gerne als „experimentelle Gottes-Erfahrung“, ohne dabei auf herkömmliche Formen des Gebetes dünnlich herab schauen zu wollen.

Im Folgenden eine kurze Anleitung für das Sitzen in der Stille, so wie ich es übe:

Auf einem Kissen oder Bänkchen sitzend die Beine so platzieren, dass die Knie den Boden berühren (z.B. den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel legen = halber Lotussitz). Das Becken leicht nach vorne schieben und den Oberkörper Wirbel für Wirbel aufrichten. Schultern lockern. Hände in den Schoß legen, die linke ruht auf der rechten, Handflächen nach oben, die Daumen berühren sich leicht. Das Kinn etwas in Richtung Brustbein ziehen, die Nase senkrecht über dem Bauchnabel. Die Augen sind halb geöffnet, der Blick ca. einen Meter entfernt auf den Boden, bzw. die Wand gerichtet. Dem Atem folgen. Beobachten, wie er kommt und wie er geht. Ganz von alleine. Den Ausatem von eins bis zehn zählen, dann wieder von vorn. Oder ein Leitwort im Ausatmen innerlich erklingen lassen (z.B. OM, Amen, Jesus). Wenn ich abschweife, kehre ich mit dem Ausatem behutsam zu mir zurück.

Einfach sitzen. Da sein. Keine Idee von einem Gewinn oder Verlust. Keine Erwartungshaltung, keine Bewertung in gut oder schlecht, kein Ziel. Wenn etwas Schlechtes kommt: OK, es ist ein Teil meines Lebens. Wenn etwas Gutes kommt: Ah, in Ordnung. Nicht dabei aufhalten der nächste Atemzug geschieht. Alles kommen lassen, wie es will. Und dann alles wieder gehen lassen. Jetzt, in diesem Augenblick, ist nichts wichtig. Hingabe von Moment zu Moment. Aber Vorsicht: auf Dauer braucht es die Begleitung durch Jemand, der diesen Weg schon ein gutes Stück gegangen ist. Und in der Gruppe potenzieren sich Motivation und Tiefe. Bei Interesse anrufen unter 06165-3772 (Eichberg verlangen).