

Sebastian Painadath

*Einschwingen
in das Göttliche*

100 Meditationen

Vier-Türme-Verlag

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie. Detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014889



Aus dem Englischen übersetzt
von Barbara Stehmann

Deutsche Ausgabe des englischen Originaltitels
»You are divine – 100 Meditations on Theosis«
Indian Society for Promoting Christian Knowledge,
Delhi, ISBN 978-81-8465-643-5

1. Auflage 2021
© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2021
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Marlene Fritsch
Gestaltung: Matthias E. Gahr
Umschlagmotiv: geralt/pixabay.com
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-7365-0364-9
www.vier-tuerme-verlag.de

Inhalt

Einführung	7
— Du bist göttlich!	7
— Der Aufbau dieses Buches	9
— Bereiche des Bewusstseins	10
— Vom Verstand zum Herzen	12
— Der Weg nach innen	13
— Die Selbstdisziplin	14
I. Der Verstand	17
1. In Resonanz mit der Natur	18
2. Geerdet sitzen	20
3. Verwurzelt sitzen	22
4. Den Leib durchspüren	24
5. Den Atem wahrnehmen	26
6. Den Atemstrom spüren	28
7. Die Kraftzentren erspüren	30
8. Den Verstand fokussieren	32
9. Die spiralförmige Bewegung	34
10. Das <i>Jetzt</i>	36
II. Die Psyche	39
11. Der innere Weg	40
12. Psychologie und Spiritualität	42
13. Heilendes Vertrauen	44
14. Befreiende Wahrnehmung	46
15. Positives Denken	48
16. Erinnerungen heilen	50
17. Träume	52
18. Die dunkle Nacht der Seele	54
19. Gnade überwindet die Neigung zur Sünde	56
20. Freude verwandelt Traurigkeit	58

III.	Nous / Buddhi	61
21.	Nous	62
22.	Buddhi	64
23.	Die innere Tür	66
24.	Der Lotus des Herzens	68
25.	Das innere Auge	70
26.	Das innere Ohr	72
27.	Die innere Flamme	74
28.	Das innere Licht	76
29.	Das Wirken der Gnade	78
30.	Die sakrale Haltung von <i>Anjali</i>	80
IV.	Das Herz	83
31.	Der Kern des Menschen	84
32.	Der göttliche Raum in uns	86
33.	Die innere Burg (Teresa von Ávila)	88
34.	Die innere Wohnstätte (Meister Eckhart)	90
35.	Die Höhle des Herzens (Hinduismus)	92
36.	Der Bereich von <i>Śūnyata</i> (Buddhismus)	94
37.	Der mystische Garten (Sufismus)	96
38.	Der innere kosmische Raum (Upanishaden)	98
39.	Das Reich Gottes in uns	100
40.	Der Geburtsraum	102
V.	Die Symbole	105
41.	Kristall im göttlichen Licht	106
42.	Flamme des göttlichen Feuers	108
43.	Eisen im göttlichen Ofen	110
44.	Teil des göttlichen Leibes	112
45.	Zweig am göttlichen Baum	114
46.	Strom aus der göttlichen Quelle	116
47.	Welle des göttlichen Ozeans	118
48.	In den Ozean fließender Fluss	120
49.	Tanz des Göttlichen	122
50.	Menschliche Freiheit in der Göttlichwerdung	124

VI.	Der Prozess	127
51.	Göttlichwerdung (<i>theosis</i>) – der Begriff	128
52.	Göttlichwerdung (<i>theosis</i>) – die Dynamik	130
53.	Logos macht uns göttlich	132
54.	Christus macht uns göttlich	134
55.	Der Geist macht uns göttlich	136
56.	Dimensionen der Göttlichwerdung	138
57.	Liebende Hingabe	140
58.	Verweilen im Göttlichen	142
59.	Verschmelzen mit dem Göttlichen	144
60.	ALLES werden	146
VII.	Das Jesus-Gebet	149
61.	Der Name	150
62.	Anrede	152
63.	Mantra	154
64.	Wiederholung	156
65.	Prozess	158
66.	Gnade	160
67.	Früchte	162
68.	Gehen	164
69.	Schreiben	166
70.	<i>Sō-ham</i>	168
VIII.	Das Mantra	171
71.	Das Seufzen des Geistes	172
72.	Das Göttliche als Schwingung	174
73.	Mantra	176
74.	Mantra OM: Schwingung im Herzen	178
75.	Mantra OM: Kosmische Schwingung	180
76.	Mantra OM: Stille – Klang – Stille	182
77.	Beziehung – Teilhabe – Vereinigung	184
78.	Perichorese	186
79.	Gottesgeburt	188
80.	Pure Präsenz	190

IX.	Die Welt	193
81.	Logos in der Welt	194
82.	Reich Gottes in der Welt	196
83.	Leiden in der Welt	198
84.	Kreativität in der Welt	200
85.	Geist in der Welt	202
86.	Welt als Theophanie	204
87.	Welt als Christophanie	206
88.	Vielfalt der Religionen	208
89.	Vielzahl der Kulturen	210
90.	Das Sakrale und das Säkulare	212
X.	Die Integration	215
91.	Ganzheitliche Weltsicht	216
92.	Einfaches Leben	218
93.	Innere Freiheit	220
94.	Achtsamkeit auf den Geist	222
95.	Schöpferkraft im Geist	224
96.	Spirituell Mitpilgernde	226
97.	Integrierende Spiritualität	228
98.	Den Propheten wachrufen	230
99.	Den Mystiker beleben	232
100.	Sei barmherzig	234
	Anhang	236
—	Verwendete Abkürzungen	236
—	Bibliografie	236

Einführung

Du bist göttlich!

Dass du Mensch bist, weißt du. Aber woher weißt du, dass du *göttlich* bist? Du kannst nach Betlehem gehen und das Kind in der Krippe mit dem inneren Auge des Glaubens betrachten. Dort erkennst du, dass du zu einem göttlichen Bewusstsein berufen bist. Das Göttliche, das in dir schlummert, hat in Jesus Gestalt angenommen, und in ihm erkennst du, dass sich in dir ein ähnlicher Prozess ereignet: Die Göttlichwerdung des Menschen (*theosis*). Entdecke, was du immer schon bist: **Du bist göttlich!** »Gott wurde Mensch, damit der Mensch göttlich werde« (Athanasios, Augustinus).

Du bist göttlich! — Christen kommen zu dieser Selbsterkenntnis durch den Glauben an Jesus Christus. Gläubige anderer Religionen kommen durch andere Symbole zur Erkenntnis der Göttlichwerdung. Wir sollten großen Respekt haben vor den vielfältigen Wegen, auf denen der göttliche Geist in menschlichen Herzen wirkt und ein Gespür für die Teilhabe am göttlichen Leben weckt. Letztlich vermitteln alle Religionen die mystische Einsicht, dass wir Menschen zu einem höheren Zustand, zu einem göttlichen Bewusstsein berufen sind.

Du bist göttlich! — Das ist das Herz des christlichen Glaubens. Inkarnation ist nicht das Herabsteigen Gottes aus einer anderen Welt, sondern das Heraustreten des Göttlichen aus dem Schoß der Schöpfung. *Logos*, das dynamische Prinzip der göttlichen Selbstaussießung, pulsiert im Herzen der gesamten Schöpfung, da alles *in* und *durch* den Logos geschaffen ist (Joh 1,3). Die lebendige Gegenwart des Logos verkörperte sich in Jesus Christus (Joh 1,14). Diese Glaubenserfahrung ist eine Einladung, tief ins Herz des Kosmos zu schauen und darin den Prozess der Göttlichwerdung zu erkennen.

Du bist göttlich! — Die Wahrnehmung der Göttlichwerdung ist der tiefste mystische Treffpunkt aller Religionen. Die Weisen und Mystiker aller religiösen Traditionen nahmen in der Tiefe des Bewusstseins einen Prozess der Verwandlung wahr: Die Hineinnahme des Menschen in das göttliche Leben. Es mag unterschiedliche Grade dieser Erfahrung geben

und verschiedene Symbole, um sie auszudrücken. Letztlich verweisen sie alle auf eine Vertiefung des Bewusstseins in die göttliche Tiefe und eine Erweiterung des Bewusstseins zu den immer weiteren Horizonten des Geistes.

Du bist göttlich! — Aber du bist nicht Gott. Zu behaupten, *ich bin Gott*, ist eine Nachwirkung der Erbsünde: »Wenn ihr von dieser Frucht esst, werdet ihr wie Gott« (Gen 3,5). Das ist die sündhafte Tendenz zum Herrschen, die sich in uns versteckt. Irgendwie wollen wir im Umgang mit anderen und der Natur die Rolle beanspruchen, *Gott* zu sein. Aber wenn wir mit dem intuitiven Auge tiefer in uns schauen, können wir erkennen: Ich bin *göttlich*. Das ist Gnade. Mit dieser begnadeten Erkenntnis überwindet man die entfremdende Macht der Egofixierung (*kāma*), die die eigentliche Ursache von allem Leiden ist.

Du bist göttlich! — Diese Erkenntnis ist nicht die Frucht menschlicher Bemühungen, sondern ein Geschenk des göttlichen Geistes. Durch Gebet und Meditation, durch Askese und Disziplin, durch ein Leben in Gerechtigkeit und Barmherzigkeit können wir uns dieser Gnade öffnen. Weise aller Religionen sagen, dass die Erweiterung des Bewusstseins dennoch ein Geschenk des Göttlichen bleibt.

Du bist göttlich! — Diese Erfahrung wurde in christlichen Kreisen von Kirchenvätern und Mystikern sehr hochgehalten. Als das Christentum von den Katakomben auf den Kaiserthron wechselte, wurde diese Erkenntnis vor allem in den westlichen lateinischen Kirchen übergangen. In den griechischen Ostkirchen blieb dies jedoch als der Herzschlag der Theologie. Während der Zeit der Inquisition wurde jede Erwähnung von »Göttlichwerdung« mit Argwohn betrachtet. Dank der intensiven Beschäftigung mit dem spirituellen Erbe der Kirchenväter ist *Theosis* in den letzten sieben Jahren wieder in das Herz der theologischen Reflexion zurückgekehrt.

Du bist göttlich! — Diese Einsicht befruchtet die theologische Arbeit besonders im gegenwärtigen ökumenischen Prozess. Es wird viel über Themen der Göttlichwerdung geforscht und einige wertvolle Studien sind bereits veröffentlicht. Dort finden wir einen guten Überblick über die geschichtliche Entwicklung der *Theosis* und darüber, wie Kirchenväter und Mystiker dieses zentrale Thema des christlichen Glaubens interpretieren. Beim Schreiben dieses Buches habe ich mich dankbar auf sie gestützt, insbesondere um Zugang zu den Quellen der Kirchenväter zu bekommen.

Du bist göttlich! — Diese mystische Wahrnehmung ist das Thema dieses Buches. Die vielen historischen und theologischen Studien darüber haben den Begriff *Theosis* bereits gut

geklärt.¹ Meine asiatisch geprägte Art des Denkens und Fühlens hat mich beim Lesen dieser Bücher immer wieder zu der Frage geführt: Wie komme ich zur Erfahrung der *Theosis*? Asiatische Weise aus dem Hinduismus und Buddhismus teilen nicht nur ihre mystischen Einsichten, sondern sie beschreiben oft auch spirituelle Wege (*sādhana*), um zu dieser Erkenntnis zu gelangen. Mein Anliegen in diesem Buch ist es, einige meditative Wege aufzuzeigen, um sich dem vergöttlichenden Wirken des Geistes zu öffnen. Es ist ein Handbuch der Meditation auf dem Weg zur Erfahrung der *Theosis*.

Der Aufbau dieses Buches

Der in diesem Handbuch beschriebene Meditationsprozess befasst sich mit zehn Themen, die mit *Theosis* verbunden sind. Jedes Thema wird in zehn Meditationen entfaltet. Insgesamt gibt es also einhundert Meditationen, um das Herz für die Gnade der Erfahrung hin zur Göttlichwerdung zu sensibilisieren und allmählich in das Göttliche einzuschwingen. Auf der linken Seite wird eine fokussierte theologische Reflexion zum jeweiligen Aspekt angeboten, um den Sinn der daraus folgenden Meditation deutlicher zu erfassen. Diese Reflexionen werden unterstützt durch Zitate von Weisen und Mystikern aus christlichen und anderen Traditionen, entnommen aus Quellen spiritueller Klassiker aus Ost und West. In diesen Zitaten kann man erkennen, dass Göttlichwerdung der tiefste mystische Treffpunkt aller Religionen ist. Es kann hilfreich sein, das eine oder andere Zitat zunächst auf sich wirken zu lassen, bevor man in die Meditation geht. Der spirituelle Prozess wird dadurch in die universellen Traditionen der spirituellen Meister weltweit eingebettet.

Für die Meditationen gibt es Vorschläge, die sich auf die Haltung, das innere Wort/den Satz/das Symbol/das Mantra beziehen, die letztlich zur Dynamik im Herzen führen. Diese können auf dem inneren meditativen Weg verwendet werden, den man unter der Führung des göttlichen Geistes geht. Es ist ein Versenkungsweg von der oberen Ebene

1 Die folgenden Studien bieten einen Gesamtüberblick über *Theosis*: Jules Gross, *La Divinisation du chrétien d'après les Pères grecs*, Gabalda, Paris, 1938; Christoph Schönborn, *Über die richtige Fassung des dogmatischen Begriffs der Vergöttlichung des Menschen*, in: *Freiburger Zeitschrift für Philosophie und Theologie*, 34 (1987) 3-47; Norman Russell, *The Doctrine of Deification in the Greek Patristic Tradition*, Oxford, New York, 2009; Michael J. Christensen and Jeffery A. Wittung (Hg.), *Partakers of the Divine Nature, The History and Development of Deification in the Christian Traditions*, Grand Rapids, 2008; Stephen Finlan and Vladimir Kharlamov (Hg.), *Theosis, Deification in Christian Theology*, Cambridge, 2006; Vladimir Kharlamov (Hg.), *Theosis, Deification in Christian Theology*, Eugene, 2011.

des Bewusstseins in die Tiefe, vom Verstand zum inneren Herz-Raum. Am Anfang muss der Mensch aktiv sein: die richtige Mediationshaltung einnehmen, geerdet sitzen, den Leib durchspüren, das Durchströmen der Atemenergie im Leib wahrnehmen, die Vorstellungskraft aktivieren, ein Wort wiederholen, den göttlichen Namen beten, ein Mantra summen usw. Mit diesen einfachen Methoden kommt man zu einer inneren Stille.

In bestimmten begnadeten Momenten fühlt man, dass das intuitive Auge geöffnet ist, und das Bewusstsein sinkt in das Herz. Hier wird der Mensch zunehmend empfänglich für das verwandelnde Wirken des göttlichen Geistes. Er wird vom Göttlichen ergriffen, die Seele wird in das Energiefeld des Geistes hineingenommen. An diesem Ort erwacht man zum Prozess der Göttlichwerdung.

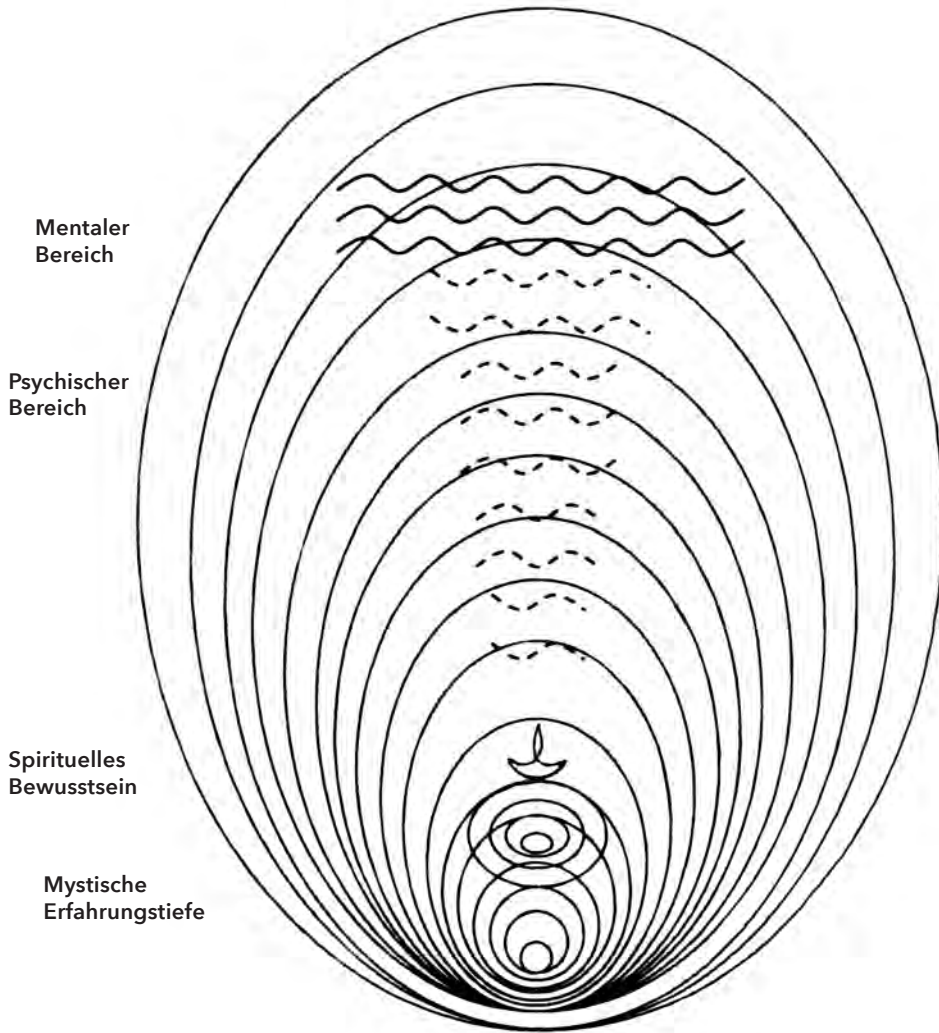
Auf der Grundlage der großen mystischen Traditionen des Ostens und des Westens wurde die Skizze auf der folgenden Seite entwickelt, um diesen nach innen gerichteten Prozess zu beschreiben.

Bereiche des Bewusstseins

Der innere spirituelle Weg in die kontemplative Stille führt den Suchenden (*sādhaka*) durch drei Bereiche des Bewusstseins: den mentalen Bereich, den psychischen Bereich und das spirituelle Bewusstsein.

Der mentale Bereich: In diesem oberen Bereich entstehen Gedanken und Gefühle, Wünsche und Entscheidungen. Der Verstand kontrolliert alle Begegnungen mit Personen und Dingen und objektiviert alles, da er in einer Subjekt-Objekt-Struktur arbeitet. Hier entsteht das Ich-Bewusstsein, denn jeder Mensch braucht ein reifes Ich als Subjekt des Denkens und Handelns. In diesem Bereich begegnet der Mensch der alles durchdringenden Gegenwart des Göttlichen in einer Ich-Du-Struktur und antwortet darauf mit religiösen Symbolen.

Der psychische Bereich: Die Ich-bezogenen Begegnungen und Gedanken, alle Aktionen und Reaktionen im mentalen Bereich werden ständig von unterbewussten Faktoren kontrolliert und gesteuert. Diese Faktoren sind von der eigenen Biografie geprägt, zum Beispiel von verdrängten Gefühlen oder unausgesprochenen Gedanken; manches davon kann in Träumen auftauchen. Hier finden sich auch Elemente des kollektiven Unbewussten aus der Entwicklungsgeschichte der Menschheit. Einige davon werden in Mythen und Legenden symbolisch ausgedrückt. Beunruhigende Erinnerungen und ablenkende Gedanken aus



diesem Bereich melden sich auf dem inneren geistlichen Weg. Spirituelle Meister schlagen Methoden vor, wie man damit umgehen kann.

Das spirituelle Bewusstsein: Tief in uns gibt es eine Fähigkeit zur Innenschau. Im Westen heißt sie *nous*, im Osten *buddhi*. Sie ist wie ein inneres Licht, ein inneres Auge. Mystiker aller Religionen sprechen von diesem intuitiven Erkenntnisvermögen. Wenn das innere Licht entzündet ist, wenn das innere Auge geöffnet wird, schaut man in den sakralen Raum im Inneren. In allen Religionen wird er als *Herz* bezeichnet. Das ist die göttliche Wohnstätte, das innere Heiligtum, die Seelenburg, der Garten der Seele. Darauf bezieht sich Jesus, wenn

er sagt: »Wenn du betest, geh in deine innere Kammer (*tamieion*), schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist« (Mt 6,6). Hier erfährt man sein wahres Selbst (*ātman*) und das göttliche SELBST (*Ātman*). Die Bezo-genheit zwischen dem Göttlichen und dem Menschen entfaltet sich im Prozess der Göttlichwerdung (*theosis*).

Vom Verstand zum Herzen

Das Bewusstsein sinkt vom mentalen Bereich durch die Tür von *nous / buddhi* ins Herz. Der Verstand objektiviert alles: Er kann etwas nur erfassen, indem er es zu einem Objekt macht. Das intuitive Wahrnehmungsvermögen dagegen nimmt die Subjektdimension wahr. Der Verstand bildet unweigerlich Namen und Formen von Gott. Doch wenn das Bewusstsein ins Herz sinkt, erfährt *nous / buddhi* das Göttliche als pure Präsenz. Im Gebet ist der Verstand an eine bestimmte Vorstellung von Gott, eine Du-Form gebunden; in der Meditation geht man tiefer durch die Psyche in Richtung *nous / buddhi*; in der Kontemplation spürt man die göttliche Gegenwart als pure Präsenz im Herzen.

Daher muss man unterscheiden zwischen *Gott*, den der Verstand zu begreifen versucht, und dem *Göttlichen*, das ein unergründliches Geheimnis bleibt. Diese grundlegende Unterscheidung, die auch die Mystiker aller Religionen treffen, wird in diesem Buch durchgehend verwendet. »Wenn du Gott begreifst, ist es nicht mehr Gott« (Augustinus). Um das göttliche Geheimnis als pure Präsenz anzudeuten, wird der Begriff *das Göttliche* verwendet. Um die göttliche Wirklichkeit mit Name und Form zu beschreiben, wird der Begriff *Gott* benutzt.

In ähnlicher Weise wird zwischen den Begriffen *Selbst* und *SELBST* unterschieden. *Selbst* bezeichnet das wahre *Selbst* des Menschen, die Seele. *SELBST* bezieht sich auf die göttliche Wirklichkeit, den Geist. Die Beziehung zwischen dem Selbst und dem *SELBST*, zwischen der Seele und dem Geist, ist das grundlegende Thema dieses Buches. Göttlichwerdung ist die Erkenntnis der Tiefendimension dieser Beziehung. Göttlichwerdung ist ein Erwachen zur Resonanz zwischen dem Menschen und dem Göttlichen: Die Seele schwingt sich in das Göttliche ein.

Göttlichwerdung ist ein Einschwingungsprozess – das ist eine Grundannahme dieses Buches. Das Göttliche ist Geist (Joh 4,24). Der Begriff Geist (*ruach, pneuma, spiritus, ātma*) weist auf die Dynamik des Göttlichen hin: Die göttliche Gegenwart entfaltet sich spiralförmig aus dem Inneren des Herzens; die Seele kommt in Resonanz mit der Bewegung des göttlichen

Geistes; sie stimmt sich auf den göttlichen Rhythmus ein, sie schwingt sich in das Göttliche ein, sie tanzt zur Melodie des göttlichen Tanzes in der Schöpfung. Der Verstand kann diese Schwingungsdimension der Wirklichkeit nicht erfassen, weil er auf statische Objekte bezogen ist. Erst durch das intuitive Erkenntnisvermögen (*nous/buddhi*) nimmt man das verwandelnde Einschwingen des Menschen in das Energiefeld des Göttlichen wahr. Das ist ein empfangender Prozess in kontemplativer Wahrnehmung (*theoria*). Die in diesem Buch angebotenen Meditationen helfen dem *nous/buddhi*, sich auf den göttlichen Rhythmus einzustimmen. Göttlichwerdung ist letztlich das Wirken des göttlichen Geistes in den Geschöpfen; daher ist diese Erfahrung eine Gnade. Der persönliche Kern des Menschen wird in diesem Prozess nicht ausgelöscht, sondern verwandelt. Die menschliche Freiheit wird nicht aufgehoben, sondern verfeinert. Wir werden nicht Gott (*deificatio*), aber wir kommen zu der Erkenntnis, dass wir göttlich sind (*divinisatio*). Der Mensch nimmt an der göttlichen Natur teil (*physis*), nicht am göttlichen Wesen (*ousia*). *Deus semper major*.

Aus dieser mystischen Perspektive der göttlichen Dynamik heraus werden 100 Meditationen angeboten. Durch eine disziplinierte meditative Innenschau können wir den Boden für das Wirken des göttlichen Geistes bereiten. Wir schwingen in das Göttliche ein und erfahren dadurch Göttlichwerdung (*theosis*).

Der Weg nach innen

Die 100 Meditationen bilden einen Prozess, einen inneren spirituellen Weg in drei Phasen:

In der ersten Phase erkundet der spirituell Suchende (*sādhaka*) die innere Landschaft durch drei Bewusstseinsbereiche: den mentalen Bereich, den psychischen Bereich und die intuitive Wahrnehmung im Herzensraum. In den Kapiteln I bis IV werden einige Meditationsmethoden vorgeschlagen, um den Verstand zu fokussieren, die Elemente der Psyche zu ordnen, *nous/buddhi* zu öffnen und den Herzensraum zu erspüren. Wenn das Bewusstsein tiefer und tiefer sinkt, wird man zunehmend empfänglicher. Auf der Verstandesebene beginnt man mit Namen und Formen Gottes, aber im Herzen gibt es keinen Namen, keine Form, nur pure Präsenz: ein Gespür, vom göttlichen Geheimnis ergriffen zu werden. In dieser mystischen Stille schwingt die Seele in die göttliche Dynamik ein.

In der zweiten Phase fühlt der Übende ins Herz und erfährt die verschiedenen Dimensionen der Göttlichwerdung. In den Kapiteln V bis VIII werden Hilfen zur Wahrnehmung

dieses Mysteriums angeboten. In Kapitel V sind einige Symbole erwähnt, die die Erfahrung der Göttlichwerdung verdeutlichen. Kapitel VI bietet eine theologische Reflexion über Göttlichwerdung. In Kapitel VII wird das Jesus-Gebet als klassische kontemplative Methode zur Erfahrung der Göttlichwerdung angeboten. Kapitel VIII beschreibt den Wert der Mantrien, um sich in den göttlichen Rhythmus einzustimmen. Mit diesen Meditationen kann man die Verwandlung wahrnehmen, bei der der Mensch in das Göttliche einschwingt. Die drei grundlegenden Dimensionen der kontemplativen Erfahrung werden beschrieben: inter-personale Beziehung, intra-personale Teilhabe und trans-personale Vereinigung. Das Eingehen ins Göttliche bedeutet nicht, dass die Seele ausgelöscht, sondern dass sie verwandelt wird.

In der dritten Phase schaut man mit dem erleuchteten Auge des Herzens auf die äußere Welt. In Kapitel IX nimmt man die Welt als göttliche Sphäre (*milieu divin*) wahr, in der sich Göttlichwerdung ereignet; das Leben mit all seinen Zweideutigkeiten erhält dadurch eine neue Qualität. Kapitel X beschreibt einige Früchte der Erfahrung der Göttlichwerdung. Letztlich ermöglicht Barmherzigkeit die Göttlichwerdung von allem. Kontemplation führt zur Bereitschaft mitzuleiden, mitzufühlen und mitzugestalten. Göttlichwerdung geschieht nicht nur im Menschen, sondern in der gesamten Schöpfung: die Verwandlung in das neue Sein. Der gesamte Kosmos entwickelt sich in den Zustand, in dem Gott alles in allem sein wird und wir von der ganzen Fülle des Göttlichen erfüllt werden (1 Kor 15,28; Eph 3,19).

Die Selbstdisziplin

Nicht der Mensch bewirkt die Göttlichwerdung, sondern der Geist Gottes. Und doch wirkt der Mensch mit, indem er sich öffnet für das verwandelnde Wirken des göttlichen Geistes. Das ist ein lebenslanger Prozess, der Disziplin verlangt. Daher ist es wichtig, dass man jede Meditation mehrmals übt und immer wieder zu den Grundübungen zurückkehrt. Man sitzt mit großer Offenheit für die innere Führung des Geistes, ohne die Gnade festhalten zu wollen oder nach Ergebnissen zu fragen. Wenn man sich auf den Verwandlungsweg des Geistes einlässt, hat man das Ziel erreicht, und doch ist man unterwegs; dies ist das gnadenhafte Paradox des geistlichen Lebens. Der göttliche Geist führt die Seele in die Tiefen Gottes (1 Kor 2,10). In dieser göttlichen Tiefe erkennt man die Berufung, Tochter/Sohn Gottes, Erbe Gottes und Miterbe Christi zu sein (Röm 8,17). Hier erwacht man zur befreienden Erkenntnis, dass das wahre Selbst immer schon ein Zweig des göttlichen Baumes ist, ein

Bach aus dem göttlichen Fluss, ein Teil des göttlichen Leibes, eine Flamme im göttlichen Feuer, eine Welle im göttlichen Ozean. Das ist Göttlichwerdung.

Neben christlichen Mystikern und Kirchenvätern habe ich zahlreiche einschlägige Aphorismen von hinduistischen Sehern, buddhistischen Weisen und Sufi-Meistern zitiert. Die Erkenntnis, dass wir zu einem höheren Bewusstsein berufen sind, ist der tiefste, mystische Treffpunkt von Ost und West. Die upanishadischen Meister drücken ihre tiefste mystische Erfahrung so aus: »Ich bin göttlich« (*aham brahmāsmi*) und »du bist das« (*tat tvam asi*). Die christlichen Mystiker beschreiben sie als *unio mystica*. Zwischen der Nicht-Dualitätserfahrung (*advaita*) des Ostens und der Vorstellung von *Theosis* des Westens kann man Konvergenzlinien erkennen. Wir können nicht einfach behaupten, dass die beiden Vorstellungen gleich sind, denn sie stammen aus zwei verschiedenen Weltanschauungen. Dennoch können wir den Einklang zwischen den beiden spirituellen Hemisphären mit Blick auf die Erfahrung der Göttlichwerdung erkunden: Das Göttliche und der Mensch sind weder eins noch zwei, sie sind EINS!

Dies ist kein Buch, das man durchliest und dann zur Seite legt. Es ist eher ein *Vademecum*, ein Begleiter, um sich auf einen kontemplativen Weg zu begeben. Die Meditationsübungen, die hier angeboten werden, sind durch die Meditationskurse entstanden, die ich in den letzten vierzig Jahren in Indien, Europa und Südostasien halten durfte. Ich denke dankbar an die vielen spirituell Suchenden verschiedener Religionen, die mit mir auf dem gemeinsamen geistlichen Pilgerweg unterwegs waren. Ihre Erkenntnisse und Erfahrungen haben viel zur Entstehung dieses Buches beigetragen.

Barbara Stehmann hat den Originaltext treffend aus dem Englischen übersetzt. Ingrid Blöchinger stand mir stilistisch beratend zur Seite. Beide konnten mit dem geistlichen Prozess des Buches mitschwingen, sodass diese geistvolle Übersetzung entstehen konnte; dafür bin ich sehr dankbar. Ich danke meinen guten Freunden Werner Schneider und Henning Doerr, die mir geholfen haben, Zugang zu mehreren Quellen zu bekommen. Ich bedanke mich beim Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach, für die Veröffentlichung des Buches.

Sebastian Painadath SJ

Sameeksha-Ashram,

Kalady, Indien

spainadath@gmail.com

I. Der Verstand

Meditation ist ein nach innen gewandter Weg. Er beginnt mit dem Verstand. Den Verstand zu kontrollieren, verlangt viel Disziplin. Spirituelle Meister der verschiedenen religiösen Traditionen haben bestimmte Methoden, um die Verstandesbewegungen zur Ruhe zu bringen. Hier werden einige einfache Methoden angeboten. Man kann den inneren Weg beginnen, indem man sich der Natur bewusst wird, besonders dem eigenen Verwurzelsein in Mutter Erde. Dann lenkt man die Aufmerksamkeit auf den Leib und den Atem. Man kann die Aufmerksamkeit auf die Kraftzentren (*Chakren*) richten, die sich entlang der Wirbelsäule entfalten. Alle diese Schritte führen zu einer leibhaften Stille. Dieser Prozess wird fokussiert mit einem Wort und dem Bild einer Spirale, um tiefer in den inneren Raum zu gelangen. Man bleibt wachsam für das *Jetzt*. »Sei gegenwärtig im gegenwärtigen Moment« – das ist eine universale Definition von Meditation. Es wird empfohlen, diese grundlegenden Übungen mehrmals zu wiederholen, um den Verstand zur Ruhe zu bringen.

1. In Resonanz mit der Natur
2. Geerdet sitzen
3. Verwurzelt sitzen
4. Den Leib durchspüren
5. Den Atem wahrnehmen
6. Den Atemstrom spüren
7. Die Kraftzentren erspüren
8. Den Verstand fokussieren
9. Die spiralförmige Bewegung
10. Das *Jetzt*

1. In Resonanz mit der Natur

Meditation geschieht nicht in Vereinsamung, sondern in Einsamkeit. In Vereinsamung wird man von der Umgebung isoliert und getrennt; in Einsamkeit wird man tief ins Einssein mit der Wirklichkeit geführt. Der lateinische Begriff *meditari*, wahrscheinlich verwandt mit *mederi*, bedeutet »geheilt werden«. In der Meditation erwacht das Bewusstsein zur heilsamen göttlichen Mitte. Dieses Erwachen geschieht im Herzen des Kosmos. Der nach innen gewandte Weg der Meditation beginnt damit, sich tief bewusst zu werden, was sich um einen herum ereignet, besonders in der von Gott gegebenen Natur.

Ein einfacher Weg, um mit der Umgebung in Berührung zu kommen, ist es, ruhig zu sitzen und den Klängen der Natur zu lauschen. Am frühen Morgen hört man die Vögel zwitschern oder die Insekten brummen, ein Hahn kräht oder ein Eichhörnchen fiept. Man kann einfach dasitzen und diesem Morgenkonzert zuhören, das die aufgehende Sonne willkommen heißt. Wenn der Wind weht, kann man seine Aufmerksamkeit auf seinen Klang richten; wenn es regnet, kann man der Musik der Regentropfen lauschen. Es ist gut, auf ein bestimmtes Geräusch intensiv zu hören, so leise es auch sein mag. Nach und nach wird man dafür sensibilisiert, die Stille zu hören, die zwischen den Klängen liegt.

Klang ist eine fließende Realität. Wenn man intensiv auf einen Klang hört, kommt der Verstand zur Ruhe. In dieser Stille nimmt der Verstand den Strom von Klang wahr. Stille und Geschwindigkeit verschmelzen in der Bewusstheit des *Jetzt*. Indem man der Melodie der Natur lauscht, wird man sich intensiv der Gegenwärtigkeit des gegenwärtigen Moments bewusst. Das Bewusstsein erwacht für die dynamische Natur der Wirklichkeit. Die meditative Person schwingt mit den Klangschwingungen der Natur mit. Man wird eingestimmt auf den kosmischen Rhythmus des Seins.

Meditation verwandelt entfremdende Vereinsamung in kreative Einsamkeit. Durch Meditation wächst die Verbundenheit mit der Natur und allen Dingen um einen herum. Der meditative Weg führt den Menschen nicht von der Wirklichkeit weg, sondern bringt ihn tiefer in die Wirklichkeit hinein. Meditation ist eine spirituelle Entdeckungsreise in das Geheimnis der Wirklichkeit, des Göttlichen, des Menschlichen sowie des Kosmischen. Durch Meditation tritt man in das Herz der Wirklichkeit ein und kommt in Schwingung mit der kraftvoll-pulsierenden Natur.

*Erkenne, wer du bist, ist die größte Erkenntnis;
wenn du dich selbst erkennst, wirst du Gott erkennen;
wenn du Gott erkennst, wirst du gottähnlich.*

Clemens von Alexandrien, Instruktor, 3.1

*Praktische Weisheit ist göttliche Erkenntnis
und sie existiert in den Vergöttlichten.*

Clemens von Alexandrien, Stromata 6,15

*Einsamkeit liebe ich über alles und verehere sie, da sie mir mütterlich Beistand ist,
zu Gott emporzusteigen und zu Gott zu werden.*

Gregor von Nazianz, Reden, 3.1 (BKV)

*In tiefer Meditation musst du dich erheben über alle Gegensätze, alles Gestaltete,
alle Orte und Zeiten, über Bilder, alles Beschränkte, alle Unterschiede,
alle Trennung und Verbindung, über Bejahung und Verneinung.
Denn durch das Überschreiten aller Festlegungen,
aller Vergleiche und Überlegungen des Verstandes
wirst du als Kind des Lebens hineingewandelt in das Leben,
zum reinen einsichtigen Leben.*

Nikolaus von Kues, De filiatione Dei, III

*Hier in dieser Burg Brahmans (dem Leib)
befindet sich eine Kammer in der Form eines kleinen Lotos.
In seinem Inneren ist ein kleiner leerer Raum.
Was sich in diesem Raum befindet, das soll man suchen,
das soll man erkennen.*

Chand. Up. 8.1.1

In der Meditation erhebst du dein Selbst durch das SELBST.

Bh. Gita 6,5

MEDITATION

HALTUNG Ich gehe in den frühen Morgenstunden in der Natur spazieren. Ich setze jeden Schritt bewusst, nehme jeden Atemzug dankbar wahr.

BESINNUNG Ich lausche dem Morgenlobpreis der Natur: den Vögeln, den Insekten, den Regentropfen, dem Wind. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf jedes Geräusch, so leise es auch ist. Ich fühle ein tiefes Einssein mit den Dingen der Natur um mich herum. Ich spüre, dass ich in der kosmischen Heimat unterwegs bin, in der alles mit allem verbunden ist. Ich nehme diese Verbundenheit intensiv wahr.

2. Geerdet sitzen

Meditation bedeutet im Grunde genommen *der Gegenwart gegenwärtig zu sein*. In dieser Bewusstheit für den gegenwärtigen Moment erwacht unser Bewusstsein zu den spirituellen Unterströmungen. Man geht vom nach außen gerichteten Verstand zur intuitiven Fähigkeit, aus einer aktiven Phase in eine rezeptive Haltung. Das ist eine innere Pilgerreise.

Wir beginnen diese innere Reise bei der Erde, da sie unseren wandernden Verstand ins Hier und Jetzt bringt. Die Erde ist der lebenspendende Mutterboden unserer Existenz. Unser Körper ist Erde: ein Stück zum Bewusstsein erwachte Erde. Als leibhafte Wesen werden wir aus ihr geboren, durch sie werden wir ständig genährt und schließlich kehren wir zu ihr zurück. Wenn unser Körper Erde ist, ist die Erde die erweiterte Form unseres Körpers. Sie ist unsere Mutter, Nahrungsquelle, Nährboden allen Lebens. Bäume sind die Hände von Mutter Erde, die sich ausstreckt, uns zu nähren; Flüsse sind die lebenspendenden Adern der Erde, die uns mit Trinkwasser versorgen. Selbst unsere Gedanken und Gefühle sind im energetischen Feld der Erde gespeichert.

Die Erde ist ebenso der *Leib Gottes*. Durch die Erde ernähren uns die lebenspendenden Energien des Göttlichen. In allen Stammeskulturen weltweit wird deshalb die Erde als göttliche Mutter verehrt. Sie ist eine *sakramentale* Wirklichkeit, denn sie verbindet uns Menschen miteinander und mit dem Göttlichen. »Die Erde ist dem Herrn zugehörig« (Ex 9,29). Sie ist Gottes Geschenk an uns, und es ist unsere Verantwortung, »sie zu bebauen und zu hüten« (Gen 2,15). Respekt für die Erde, Sorge um die Umwelt und ein einfacher Lebensstil kennzeichnen eine erdverbundene Spiritualität.

Die Erde befindet sich in einem spirituellen Prozess, der eine neue Schöpfung gebären soll. Der göttliche Geist seufzt im Schoß der Erde und verwandelt sie in den Zustand, in dem *Gott alles in allem* sein wird (Röm 8,22; 1 Kor 15,28). Am Jüngsten Tag wird die Erde in den Leib Christi verwandelt werden (Kol 3,11). Dies ist der Prozess der Göttlichwerdung im Herzen der Materie (Kol 1,20). Der spirituelle Pilgerweg zur Erfahrung dieses Prozesses der Göttlichwerdung muss mit der Erde beginnen.

Adam kam aus jungfräulicher Erde; Jesus kam durch eine Jungfrau.

Irenaeus, Adversus Haereses, 3.22.4.

Du, reinigende Erde, ich rufe dich an. Du bist unsere Mutter, wir loben dich.

Du, Mutter der Pflanzen und Gebälerin aller Lebewesen, tief gegründet und weit ausgespannt, getragen vom himmlischen Gesetz (rta), du bist uns gnädig und willst uns wohl.

Verleihe uns die Lebenskräfte, die aus deinem Nabel hervorfleßen. Mache uns rein, ganz rein.

Was wir aus deinem Leib ausgraben, Mutter Erde, das soll in dir von Neuem wachsen.

Mein Ungestüm soll nie dein Herz verletzen, nie deine Lebensadern abschneiden.

Die du den Tag und die Nacht vereinst, von Regenschauer und Sonnenstrahl fruchtbar gemacht, birg du uns alle in deinem vielgeliebten Heim.

Du weitgespannte Erde, in der Hell und Dunkel, Tag und Nacht – obwohl getrennt – vereint sind, birg uns alle gnädig in deinem Heim voller Liebe.

Segne mich, damit ich in Harmonie mit den himmlischen Kräften fröhlich und glücklich leben kann.

Atharva Veda, Erdenhymnus, 12.1.29, 35, 52, 63

Die gegebene Beziehung zur Natur hindert uns daran, die Natur als etwas von uns Verschiedenes oder als einen schlichten Rahmen unseres Lebens zu verstehen. Wir sind in sie eingeschlossen, sind ein Teil von ihr und leben mit ihr in wechselseitiger Durchdringung.

Papst Franziskus, Laudato si, Nr. 139

MEDITATION

HALTUNG Ich sitze aufrecht und entspannt, wenn möglich auf dem Boden, um der Erde nahe zu sein. Ich nehme wahr, wie mein Körper das Kissen/den Stuhl berührt, wie meine Beine im Kontakt mit der Matte/dem Boden sind.

BESINNUNG Meine ganze Aufmerksamkeit ist nach unten gerichtet. Langsam fühle ich mich in die Erde hinein. Wie ein Baby auf dem Schoß der Mutter sitzt, so sitze ich auf der Erde und spüre die lebenspendende Energie von Mutter Erde. Ich werde mir der Einheit zwischen meinem Körper und der Erde bewusst. Ich sitze dankbar und freudig mit der Einsicht, dass mein Leib verwandelte Erde ist. Ich fühle mich tief verbunden mit allem, was aus der Erde erwächst: Menschen, Tiere und Vögel, Pflanzen und Bäume. Ich sitze in Harmonie mit den Seen und Flüssen, Hügeln und Ebenen.

INNERES WORT Ich wiederhole schweigend: *Mein Leib ist Erde, Erde ist unser Leib.* Ich versuche mit der Stille der Erde in Resonanz zu kommen.

3. Verwurzelt sitzen

Was wächst, macht keinen Lärm – das ist die leise Botschaft eines Baumes. Bäume laden uns ein, in eine tiefe innere Stille zu gehen und eine zweifache Dimension von Wachstum zu erfahren: Verwurzeltsein im Göttlichen und Verbundensein mit allem. In alten Kulturen wird der gesamte Kosmos als ein Baum dargestellt, dessen Wurzeln in den göttlichen Grund hineinwachsen und dessen Zweige alles mit allem verbinden. Der menschliche Körper selbst ist wie ein umgekehrter Baum (*arbor inversa*). In der Evolution des menschlichen Körpers hat es eine Baumphase gegeben: In der anatomischen Struktur des Gehirns, im Bronchialsystem, in den Nieren und im Skelett sind bestimmte Überreste eines Baumes zu sehen.

Der Baum ist der erste Lehrmeister der Menschheit. Er offenbart tiefe Geheimnisse des Lebens und der Wirklichkeit, des Göttlichen und des Menschlichen. Buddha empfing seine Erleuchtung unter dem Bodhibaum. Der Baum ist ein wiederkehrendes Symbol in den Gleichnissen und Bildern Jesu. Um seine tiefe Verbundenheit mit dem Vater und das Einssein mit den Menschen zu beschreiben, verwendet Jesus das Bild eines Baumes (Joh 15,5). In der Bibel ist der Baum ein Überbringer von Offenbarung (Gen 18,1; Ex 3,2; Ri 6,11; 2 Sam 5,24). Am Beginn der Bibel steht der Baum der Erkenntnis (Gen 2,9) und an ihrem Ende der Baum des Lebens (Offb 22,14). Im Hinduismus wird der Kosmos als Baum (*aśwatha*) beschrieben, der aus der göttlichen Wirklichkeit in diese Welt hineinwächst (Bh. Gita 15,1–4). Der Koran spricht von einem himmlischen Baum, dessen Öl die göttliche Lampe zum Brennen bringt (24,35).

In alten Kulturen gibt es das Symbol des *kosmischen Baums*. Der gesamte Kosmos kommt wie ein Baum aus der verborgenen Wurzel des göttlichen Bereichs hervor. Alle Wesen werden mit dem lebenspendenden Saft der göttlichen Energie genährt. Der Kosmos ist der Leib des Göttlichen. An diesem göttlich-kosmischen Baum sind alle Wesen tief miteinander verbunden. Nichts existiert für sich allein; jeder ist ein Zweig von jedem anderen; wir sind alle Zweige voneinander: Einer ernährt alle anderen und alle wachsen zusammen. Es gibt eine göttliche Dynamik, die den Kosmos in ständiger Ausdehnung hält. Aufrecht und entspannt wie ein Baum sitzend, kommt man zu diesem kosmischen Bewusstsein und stimmt sich auf den göttlichen Rhythmus allen Seins ein.

*Mehr lernst du in den Wäldern als aus Büchern.
Holz und Stein werden dich lehren, was du von den Lehrern nicht lernen kannst.*
Bernhard von Clairvaux

Der Tod kam durch einen Baum, das Leben durch einen anderen Baum.
Augustinus, Gottesstaat, 13.21

*Die überwesentliche Urgottheit hat allen Wesen des Universums
aus Güte Bestand gegeben und sie ins Dasein gerufen.*
Dionysios Areopagita, De caelesti hierarchia, 4 (BKV)

*Der Weinstock, besinnlich betrachtet, erinnert dich laut genug an deine eigene Natur,
an das Gleichnis des Herrn, in dem er sich selbst einen Weinstock genannt hat.*
Basilios von Cäsarea, Homiliae in Hexaemeron, 5.6 (BKV)

Sei still, meine Seele, diese Bäume sind Betende.
Rabindranath Tagore

*Dieser himmelweite Baum ist von der Erde empor zum Himmel gewachsen.
Er ist der feste Stützpunkt des Alls, der Ruhepunkt aller Dinge, die Grundlage des Weltenrundes,
der kosmische Angelpunkt.
Er fasst zur Einheit zusammen die ganze Vielgestalt der menschlichen Natur.
Er rührt an die höchsten Spitzen des Himmels und festigt mit seinen Füßen die Erde,
und die weite mittlere Atmosphäre dazwischen umfasst er mit seinen unermesslichen Armen.*
Hippolitus von Rom, Osterpredigt

*Der kosmische Baum als axis mundi hatte in alten Kulturen verschiedene Namen:
Osiris (Ägypten), Vorukasha (Persien), Aśwatha (Indien), Kien-mu (China), Yggdrasil (Germanen).*

MEDITATION

HALTUNG Ich sitze aufrecht und entspannt, wenn möglich auf dem Boden. Langsam bringe ich die Aufmerksamkeit Richtung Boden. Ich sitze verwurzelt in der Erde.

BESINNUNG Ich werde mir des Kontakts mit der Erde bewusst. Ich sitze wie ein Baum. Ich fühle Wurzeln, die von meinen Beinen über meine Oberschenkel und Füße in die Erde wachsen. Ich sitze verwurzelt im Hier und Jetzt. Ich spüre die lebenspendenden Energien, die aus der Erde aufsteigen, durch meinen Körper strömen und mich mit allen Wesen verbinden. Ich sitze in tiefer Einheit mit allen Wesen.

INNERES WORT In tiefer Stille nehme ich die Botschaft des Baumes wahr:
Was wächst, macht keinen Lärm.

4. Den Leib durchspüren

Wir sind leibliche Wesen. Der Körper, den ich *habe*, ist eine materielle Wirklichkeit. Aber der Leib, der ich *bin*, ist die Art und Weise, wie ich präsent zu Dingen und Personen bin. Der Leib ist das ursprüngliche Medium, sich seiner bewusst zu werden, er ist die Ursprache des Menschen. Durch den Leib erkenne ich, wer ich bin und teile mit anderen, was ich bin. In meinem Leib entdecke ich meine eigene Geschichte mit all ihren Konturen, mit ihren Licht- und Schattenseiten. In dem Maß, in dem ich meinen Leib akzeptiere, akzeptiere ich auch mich selbst. Ein liebevolles Bejahen der eigenen Leiblichkeit kann positive Schwingungen erzeugen, die sowohl heilende Energien in der Person selbst als auch in ihren zwischenmenschlichen Beziehungen freisetzen.

Der Leib ist eine sakrale Wirklichkeit. Die Wurzel des christlichen Glaubens besteht in der Erfahrung: »Der göttliche Logos ist Fleisch geworden« (Joh 1,14; 1 Joh 1,1). Wenn Gott durch den Leib zu uns gekommen ist, sollten wir durch den Leib zu Gott gehen. Wenn Gott uns im Leib begegnet, sollten wir im Leib Gott erfahren. Der Leib ist der »Tempel des göttlichen Geistes« (1 Kor 6,19). Der Leib ist das Ursakrament: der erste Ort der göttlich-menschlichen Begegnung.

Jesus erfuhr die verwandelnde Gegenwart des Göttlichen in seinem Leib, und er wollte diese Erfahrung allen mitteilen: »Wenn dein Leib von Licht erfüllt und nichts Finsteres in ihm ist, dann wird er so hell sein, wie wenn die Lampe dich mit ihrem Schein beleuchtet« (Lk 11,36). Der Leib kann als durchscheinendes Prisma des göttlichen Lichts wahrgenommen werden, als ein durchlässiges Medium der verwandelnden Gegenwart des göttlichen Geistes. Die Yoga-Tradition betont die leuchtende Natur des menschlichen Leibes.

Im Licht des Christuserignisses können wir erfahren, wie der göttliche Geist unseren Leib mit göttlichem Licht und göttlicher Kraft erfüllt. Das Erwachen zum göttlichen Bewusstsein ist nicht nur eine mentale oder psychische Innenschau, sondern eine ganzheitliche Erfahrung von Integration, bei der die vom Göttlichen angelegte Einheit von körperlicher und spiritueller Dimension spürbar wird. Daher beinhaltet der innere Pilgerweg zur Erfahrung der Göttlichwerdung eine Bewusstseinsreise durch alle Teile des Leibes.

Vielmehr nahm er als Gott das Fleisch an, und im Fleische vergöttlichte er das Fleisch.

Athanasius, Contr. Arian. 3.38 (BKV)

Was nicht angenommen ist, wird nicht geheilt.

Cyrrill von Alexandrien, Commentarii in Joannem, PG 74.89.

*Allein wie wir beim Empfang des Geistes die eigene Natur nicht verlieren,
so war der Herr, als er unseretwegen Mensch wurde und einen Leib trug, nicht desto weniger Gott;
denn er wurde durch die Umhüllung mit dem Leib nicht verringert,
sondern dieser Leib wurde vielmehr göttlich gemacht und unsterblich.*

Athanasius, De Decretis, 14 (BKV)

Der Leib wird zugleich mit der Seele göttlich gemacht durch die Anteilnahme am Prozess der Göttlichwerdung.

Maximus Confessor, Capita Theologica, 2.88, PG 91,1168a

*Im ersten Adam wurde die Erde zu Fleisch verwandelt;
im zweiten Adam wurde das Fleisch erhoben, um göttlich zu sein.*

Peter Chrysologus, Sermo, 117

*Das Göttliche ist der ungesehene Seher, der ungehörte Hörer, der ungedachte Denker,
der unerkannte Erkennen. Er ist der Atman, der innere Lenker, der Unsterbliche*

Brih. Up. 3.7.23

Der Leib ist der Wohnsitz des Göttlichen.

Bh. Gita 13,2

MEDITATION

HALTUNG Ich sitze aufrecht und entspannt - wenn möglich auf dem Boden, damit ich spüre, wie ich in der Erde verwurzelt bin.

BESINNUNG Ich richte die Aufmerksamkeit auf meinen Körper. Zuerst werde ich mir des Vitalbereichs bewusst: Ich erspüre meinen gesamten Bauchraum mit Liebe und Dankbarkeit. Ich nehme bewusst die Gefühle wahr, die aus meiner vorgeburtlichen Zeit und meiner Kindheit auftauchen können. Dann wandere ich mit meiner Aufmerksamkeit langsam zu den Füßen, komme zum Vitalbereich zurück und wandere aufwärts zu meinen Händen und kehre schließlich zum Vitalbereich zurück. Ich mache diese Achtsamkeitsübung als innere Pilgerreise durch den Tempel des Geistes, der ich bin.

INNERES WORT Ich sitze durchgehend mit dem Gefühl: *Mein Leib ist ein sakraler Raum.*

5. Den Atem wahrnehmen

Die Wahrnehmung des Körpers führt zu einer leibhaften Stille. Diese wird vertieft, wenn man die Aufmerksamkeit auf das Atmen richtet. Durch das Atmen nehmen wir die kosmische Lebensenergie auf, die *prānah* oder *chi* genannt wird. Alle lebendigen Wesen atmen, selbst die Erde und der Ozean. Prānah fließt in uns hinein und strömt durch uns hindurch. Unser Leben entwickelt sich im kosmischen Strom von Prānah. Wir atmen durch alle Wesen; alle Wesen atmen durch uns. Im kosmischen Strom der Prānah-Energie gibt es eine dynamische, wechselseitige Verbundenheit von allem.

Atmen ist ein Spiegel der Seele: Wie wir atmen, so sind wir. Wenn wir durch heftige Angst oder Wut aufgewühlt sind, schnappen wir nach Atem. Wenn wir im Frieden sind, atmen wir entspannt. Bei emotionaler Unruhe wird das Atmen eher flach und abgehackt, in Momenten von innerem Frieden vertieft und verlängert sich die Atmung. Da das so ist, kann man durch bewusstes und entspanntes Atmen innerlich gelassen und ruhig werden. Die Aufmerksamkeit auf das Atmen zu richten, fokussiert die wandernden Gedanken und beruhigt die aufgewühlte Psyche.

Wenn man die Aufmerksamkeit auf das Atmen richtet, wird einem bewusst: Nicht ich bin es, der ein- und ausatmet; *Es atmet*. Ich kann nur dankbar wahrnehmen, wie die Prānah-Energie in mich hineinfließt und durch mich hindurchströmt. Ich bin nicht der Macher, sondern der Empfänger. Jedes Mal, wenn ich einatme, empfangen ich das Geschenk des Lebens; jedes Mal, wenn ich ausatme, entsteht eine Verbundenheit mit allen Wesen. Hier findet man sich im Übergang vom Festhalten am kleinen *Ich* zum Erwachen des wahren *Selbst*, vom besitzergreifenden Verstand zum aufnehmenden *buddhi*, von der Gier des Habens zur Freude am Sein, vom Wollen zum Geschehenlassen, vom Reden zum Hören, vom Erreichenwollen zum Loslassen. So erfährt man innere Freiheit und wird befähigt, in den inneren sakralen Raum einzutreten, in dem man der göttlichen Gegenwart gewahr wird.

Durch bewusstes Atmen sind wir intensiv *des gegenwärtigen Moments gegenwärtig*. In der Tiefe dieses JETZT erwachen wir zum Prozess der Göttlichwerdung, die in uns geschieht.

Gottes Ruhm ist der lebendige Mensch.

Irenaeus, *Adversus Haereses*, 4.20.7 (BKV)

Der Lebensatem ist ausgespannt an den Leib.

Chand. Up. 8.12.3

Sinne und Verstand sind vom Atem getrieben.

Chand. Up. 4.3.3

Sinne und Verstand sind in den Atem eingewoben.

Chand. Up. 2.11.1

Der Atem ist die Tür des Herzens auf dem Weg zum Göttlichen.

Chand. Up. 3.13.1

Das Ziel (samādhi) kann durch Atemübungen mit Ausatmen und Anhalten erreicht werden.

Patanjali, *Yoga Sutras*, 1,34

Die Wahrnehmung des eigenen Atems kann so faszinierend sein wie der Blick auf einen Fluss.

Es kann den Verstand beruhigen und so zu Weisheit,

Stille und einem Gespür für die göttliche Gegenwart führen.

Du atmest nicht nur durch die Nase, sondern durch jede Pore deines Körpers.

Anthony de Mello, *Wellsprings*, 277, 285

MEDITATION

HALTUNG Ich sitze aufrecht und entspannt - wenn möglich auf dem Boden, damit ich spüre, wie ich in der Erde verwurzelt bin.

BESINNUNG Nachdem ich den Körper durchgespürt habe, lenke ich meine Aufmerksamkeit auf das Atmen. Ich atme entspannt ein und aus, ohne den Rhythmus des Atems in irgendeiner Weise ändern zu wollen. Ich beobachte einfach den Atemstrom. Ab und zu atme ich tief ein und lang aus. Ich atme mit Dankbarkeit ein und mit Freiheit aus. Allmählich komme ich zu einer tiefen inneren Ruhe, in der ich mich intensiv mit allen Wesen um mich herum verbunden fühle. Ich atme durch sie: Ich bin in ihnen, sie sind in mir. Wir alle *leben, bewegen uns und sind* in diesem kosmischen Atemstrom.

INNERES WORT Ich sitze mit dem Gefühl: *Nicht ich atme; Es atmet in mir.*

6. Den Atemstrom spüren

Es atmet! Was ist dieses *Es*? Wer atmet in uns? Diese neugierige Frage wurde von den Weisen Israels und Indiens gestellt. Die Antwort, die sie erhielten, war in beiden geistigen Hemisphären dieselbe: Gottes Atem atmet! Es ist der göttliche Atem, der sowohl im Kosmos als auch in und durch uns strömt. Das Wort, das in den meisten klassischen Sprachen für diese lebenspendende göttliche Präsenz verwendet wird, bedeutet wörtlich Hauch: *Ruach* (Hebräisch), *Pneuma* (Griechisch), *Spiritus* (Lateinisch), *Ātman* (Sanskrit), *Āwi* (Tamil) und *Chi* (Chinesisch).

Im zweiten Schöpfungsmythos der Bibel lesen wir: »Gott formte den ersten Menschen aus Erde und blies in seine Nase den Lebensatem« (Gen 2,7). Der Ausatem des Schöpfers wurde der Einatem des Geschöpfes. Gott atmet weiterhin in die Schöpfung. Wir atmen den Atem Gottes (Hiob 33,4; 27,3; 34,14–15; Jes 42,5; Ps 104,29–30; Weish 15,16). Die kosmische Lebensenergie strömt aus einer göttlichen Quelle hervor. Paulus weist darauf hin: »Es ist Gott, der allem Leben und Atem verleiht.« Und mit Bezug auf diesen Atemstrom sagte er: »In ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir« (Apg 17,25.28). Das Leben des Kosmos entfaltet sich im Strom des göttlichen Atems. Die Weisen Indiens beschreiben den Atem als göttliche Kraft: *prānō brahmah* (Chand. Up. 4,10,4). Diese Sichtweisen wollen nicht die materielle Luft vergöttlichen, sondern verdeutlichen, dass wir durch den Atem das Geschenk des Lebens erfahren, das im Grunde genommen aus einer göttlichen Quelle entspringt.

Die Prānah-Energie strömt mit jedem Einatem in uns hinein und durchströmt uns und lädt jede Zelle des Körpers wieder auf. In der Meditation können wir das Durchströmen dieser Energie in allen Teilen unseres Körpers wahrnehmen. Dann werden wir uns bewusst, dass unser Körper eine fließende Wirklichkeit ist, die sich im kosmisch-göttlichen Atemstrom entfaltet. Wir werden uns der strömenden Prānah-Energie im Körper bewusst und realisieren so, dass die göttliche Gegenwart in uns eine dynamische Gegenwart ist. Das führt zu einer leibhaften Stille, in der das Bewusstsein in einen sakralen inneren Raum sinkt, in unser Herz.

Im Atem Gottes hat alles seinen Ursprung und seinen Bestand.

Atharva Veda, 11.4.1

Der im Atem wohnt, vom Atem verschieden ist, den der Atem nicht kennt, dessen Leib der Atem ist, der den Atem von innen regiert, der ist der ātman, der innere Lenker, der Unsterbliche.

Brih. Up. 3.7.16

Was mit dem Atem nicht geatmet wird, wodurch der Atem atmet, erkenne das als Brahman – doch nicht das, was man hier verehrt.

Kena Up. 1.9

Der vedische Seher betete:

O Atem des Lebens, wende dich nicht ab von mir.

Ich selbst verschmelze mit dir.

Wie ein Lebenskeim im Wasser,

so umgebe und binde ich dich in mir, damit ich lebe.

Atharva Veda, 11.4.26

Der Strom des Lebensatems (prānah) ist

»göttlicher Nektar« (Brih. Up. 2.5.4),

»Gesicht Gottes« (Tait. Up. Śāntimantra),

»Leib Gottes« (Chand. Up. 3.14.2),

»Urquelle des Genährtwerdens« (Chand. Up. 5.2.1),

»Anfang, Mitte und Ende des Kosmos« (Tait. Up. 3.3).

Du bist mein Geist, der Rhythmus des Atmens. Du bist der Herzknoten mir.

Al-Hallaj

MEDITATION

HALTUNG Ich sitze aufrecht und entspannt, wenn möglich auf dem Boden, verwurzelt in der Erde.

BESINNUNG Nachdem ich meinen Körper durchgespürt habe, lenke ich meine Aufmerksamkeit auf das Atmen. Mit jedem Einatmen lasse ich die Lebensenergie dankbar in mich einströmen. Beim Ausatmen spüre ich, wie der Atemstrom in mein rechtes Bein fließt, beim nächsten Ausatmen, wie er in mein linkes Bein fließt. Ich bleibe eine Weile bei dieser abwechselnden Bewegung. Dann spüre ich mit dem Ausatmen den Strom in die rechte Hand, dann in die linke Hand. Ich bleibe eine Weile dabei. Nach und nach spüre ich, wie alle Zellen meines Körpers vom Strom der Atemkraft durchtränkt werden.

INNERES WORT Mit jedem Atemzug werde ich mir bewusst: *Gottes Atem atmet durch mich.*

7. Die Kraftzentren erspüren

Die Lebensenergie, die durch den Atem zugeführt wird, durchströmt den Körper in subtilen Kanälen, die *nādi* genannt werden. Die wichtigsten *nādi* befinden sich in der Wirbelsäule mit ihren beiden Nebenbahnen *ida* und *pingala*, in denen jeweils die männlichen und weiblichen Energien zirkulieren. Entlang der Wirbelsäule fließt *prānah* aufwärts und abwärts und belebt den ganzen Körper mit Lebensenergie. In einer spiralförmigen Bewegung öffnen sich sieben Kraftzentren (*Chakren*) entlang der Wirbelsäule.

Chakra	Sitz	Wirklichkeit	Farbe	Energie
7. Sahasrāra: Scheitelchakra	am Scheitel des Kopfes	nicht manifest	violett	transzendierend
6. Ājna: Stirnchakra	zwischen den Augenbrauen	manifest	indigo	erkennend
5. Viśuddha: Halschakra	zwischen Halsgrube und Kehlkopf	Raum	blau	kommunizierend
4. Anāhata: Herzchakra	auf Höhe des Herzens	Luft	grün	öffnend
3. Manipura: Solarplexuschakra	über dem Sonnengeflecht	Feuer	gelb	gestaltend
2. Swādhīsthana: Sakralchakra	auf Höhe der Genitalien	Wasser	orange	reinigend
1. Mūlādhāra: Wurzelchakra	Wirbelsäulenbasis	Erde	rot	stabilisierend

Es ist wichtig, zuerst die drei unteren Chakren zu stabilisieren, bevor die Energie nach oben fließt. Es kann eine Hilfe sein, länger im Herzchakra zu verweilen und dort die Energie der göttlichen Liebe zu fühlen und später im Scheitelchakra zu bleiben und dort das göttliche Licht zu fühlen. Letztlich geht es darum, den Leib als eine von göttlicher Gnade durchleuchtete Wirklichkeit zu erfahren.

*Wenn dein ganzer Leib von Licht erfüllt und nichts Finsteres in ihm ist,
dann wird er ganz voll Licht sein, wie wenn die Lampe dich mit ihrem Schein beleuchtet.*

Lk 11,36

*Vom Nichtsein führe mich zum Sein, von der Finsternis führe mich zum Licht,
vom Tod führe mich zur Unsterblichkeit.*

Brih. Up. 1.3.28

*Der im Licht wohnt, vom Licht verschieden ist,
den das Licht nicht kennt, dessen Leib das Licht ist,
der das Licht von innen regiert,
der ist der Ātman,
der innere Lenker, der Unsterbliche.*

Brih. Up. 3.7.14

*Der Ātman ist der Lichtvolle im Inneren des Leibes, der Reine.
Man erreicht ihn durch rechte Erkenntnis, beständigen Lebenswandel und Askese.*

Mund. Up. 3.1.5

Wer über den lichtvollen Brahman meditiert, wird selbst durchlichtet.

Chand. Up. 4.5.3

MEDITATION

HALTUNG Ich sitze aufrecht und entspannt, wenn möglich auf dem Boden, damit ich spüre, wie ich in der Erde verwurzelt bin.

BESINNUNG: Nachdem ich den Körper und den Strom des Atems im ganzen Körper gespürt habe, richte ich meine Aufmerksamkeit auf die Wirbelsäule. Ich versuche, das Fließen der Energie entlang der Wirbelsäule zu espüren. Mit jedem Einatmen fühle ich den aufsteigenden Atemstrom und mit jedem Ausatmen den absteigenden Atemstrom entlang der Wirbelsäule. Gelegentlich spüre ich, wie die verschiedenen Chakren aktiviert werden. Es ist wichtig, entspannt zu atmen, ohne von der Entfaltung der Chakren verwirrt oder begeistert zu werden.

INNERES WORT Mit jedem Atemzug bleibe ich mir bewusst: *Ich bin Licht.*

8. Den Verstand fokussieren

Die innere Stille kann zusätzlich mit einem Wort vertieft werden. Es kann ein einzelnes Wort sein, das leicht mit jedem Ausatmen wiederholt wird. Einige Beispiele hierfür sind: Liebe, Frieden, Gnade, Shalom, Śanti ... Das Wort dient als Magnet, der den unruhigen Verstand und die aufgewühlte Psyche in eine innere Ordnung bringt.

Mit jedem Ausatmen wiederholt man das Wort, zunächst laut und dann in Stille. Es kann in den gesamten Ausatem hinein ausgedehnt werden. Man wiederholt das Wort mit dem Fluss der Atemenergie in Beine und Arme – beinahe, als ob man in den Körper hineinspricht. Durch diesen Fluss versucht man zu spüren, wie die Kraft der Wortbedeutung (wie Frieden oder Liebe) den Leib durchströmt. Mit jedem Atemzug wird der Leib mit dieser positiven Energie angefüllt. Dabei geht es nicht darum, künstlich ein gutes Gefühl zu erzeugen, sondern gewahr zu werden, was in jedem Moment in uns geschieht. Durch jeden Atemzug wird unser Leib mit göttlich-kosmischer Lebensenergie erneuert. Nach und nach sinkt unser Bewusstsein von einer grobstofflichen Körperempfindung zu einer subtilen inneren Leibwahrnehmung.

Seit der Zeit der Wüstenväter wurde diese einfache Methode als ein effektiver Weg zur Kontemplation vorgeschlagen. Sie nannten es *monologia* – Gebrauch eines einzigen Wortes. Dies wird ebenso im spirituellen Klassiker *Wolke des Nichtwissens* empfohlen. Mit der Wiederholung eines Wortes tritt das Bewusstsein aus dem Bereich der vielen Worte heraus und konzentriert sich mehr und mehr auf das unfassbare Geheimnis des Göttlichen: Man tritt ein in die *Wolke des Nichtwissens* und erfährt die *docta ignorantia*, die »belehrte Unwissenheit«, während man sich dem Herzensraum annähert.

Jeder kann das Wort nach seinem spirituellen Bedürfnis und seinem eigenen Geschmack frei wählen. Es ist wichtig, dass es ein gehaltvolles Wort ist, das die Gnade ausdrückt, die man gerne empfangen möchte. Durch die meditative Wiederholung ruft das Wort heilsame Schwingungen im inneren Raum hervor. Der Verstand fokussiert sich auf die Bedeutung des Wortes und die Psyche kommt in Resonanz mit der Schwingung des Wortes. Nach und nach sinkt das Bewusstsein zu *buddhi* – zum Eingang in den inneren Raum des Herzens.

*Lass dein Gebet ganz einfach werden.
Deine Gebetsworte brauchen keine durchdachte Eleganz.
Keine langen Diskussionen, die deinen Verstand nur in Versuchen der Wortgewandtheit vergeuden.
Ein einziges Wort des Zöllners berührte die göttliche Barmherzigkeit.
Ein Wort des Glaubens rettete den Verbrecher auf Golgotha.
Weitschweifigkeit im Gebet füllt den Verstand oft mit Bildern und lenkt ihn ab,
während ihn die Übung mit einem Wort (monologia) zur inneren Sammlung führt.
Mit der Wiederholung eines Wortes (monologistos) kannst du
alle zerstreuenden Gedanken überwinden, wenn sie sich melden.*

Johannes Klimakos, Die Leiter zum Paradies, 28. Stufe

*Man wiederholt ständig ein Wort oder einen kurzen Satz innerlich oder mit den Lippen.
Durch die meditative Wiederholung sinkt der Sinn ins Innere und das Wort/der Satz wird noch einfacher.
Wenn das Wort/der Satz im Laufe der Wiederholung von den Lippen zum Verstand
und weiter in den Herzensraum sinkt,
entfaltet sich in der Person eine liebevolle, vertrauensvolle Haltung.*

Basil Pennington, The Centering Prayer, 26

MEDITATION

HALTUNG Ich sitze aufrecht und entspannt.

BESINNUNG Ich sitze verwurzelt in der Erde und spüre meinen ganzen Leib durch. Mit jedem Einatmen nehme ich die aufsteigende Atemkraft entlang der Wirbelsäule wahr, mit jedem Ausatmen spüre ich den Energiestrom, der vom Herzzentrum in die Beine, in die Hände und in den ganzen Leib fließt. Ich sitze wie ein Springbrunnen.

INNERES WORT Mit jedem Ausatmen spreche ich mein Schlüsselwort, zunächst laut, dann innerlich. Ich wiederhole das Wort in einer inneren Melodie, indem ich es in den gesamten Ausatem hinein verlängere. Ich spüre den Atemstrom als Energie des Friedens/der Gnade, die meinen Leib durchströmt.

9. Die spiralförmige Bewegung

Meditation ist der Prozess, in dem das Bewusstsein vom Verstand durch die Psyche zur intuitiven Wahrnehmung und schließlich in den Herzensraum sinkt. Der Verstand betrachtet alles als statische Objekte, im Herzen hingegen nimmt man nur Schwingung wahr. Auf der Verstandesebene wird die göttliche Gegenwart mit Namen und Formen erfasst: *Gott* nimmt dort feste Gestalt an. Im Herzensraum wird man sich des Göttlichen als Geist bewusst, jenseits aller Namen und Formen. Geist bedeutet Atem, Bewegung, Schwingung. In Wirklichkeit ist das Göttliche eine dynamische Präsenz.

Die göttliche Dynamik kann als spiralförmige Bewegung erfahren werden, die sich in unendliche Horizonte ausdehnt. Diese Ausdehnung geht über alle Grenzen des Endlichen hinaus. »Der Wind weht, wo er will; du hörst sein Brausen, weißt aber nicht, woher er kommt und wohin er geht« (Joh 3,8). Mit diesem Bild verdeutlicht Jesus die lebensprühende Natur des göttlichen Geistes. Der göttliche Geist kann nicht auf ein Symbol oder eine Form beschränkt werden. Er sprengt alle Definitionen und Strukturen, Gesetze und Normen. Der Geist führt tiefer in die »Tiefen des Göttlichen« (1 Kor 2,10). In der Kontemplation schwingt sich das Bewusstsein in diesen vertiefenden und erweiternden Prozess ein. Die menschliche Seele schwingt mit dem göttlichen Geist.

Die lebendige Natur des Geistes wird durch den spiralförmig aufsteigenden Rauch von Weihrauch symbolisiert. In den Ritualen mehrerer Religionen werden Räucherstäbchen oder Weihrauchkörner verwendet. Werden sie angezündet, steigt der Rauch in einer spiralförmigen Bewegung auf und verschmilzt mit dem Raum. Das lädt die Gläubigen ein, zu höheren Bewusstseinssebenen aufzusteigen und mit dem Göttlichen zu verschmelzen. Der sich verströmende Rauch und der daraus entstehende Duft schafft eine Atmosphäre von Besinnung. Mit dem göttlichen Geist wird auch die menschliche Seele beweglich: lebendig und suchend. Meditation ist die Bewegung vom Verstand zum Herzensraum; Kontemplation entsteht im Herzensraum, dem Kern des Menschen. Kontemplation ist Durchlässigkeit für das Göttliche, Einschwingen in die göttliche Schwingung, Wachsamkeit für die Bewegungen des göttlichen Geistes.

Meditation ist höher als Denken.

Chand. Up. 7.6.1

Vom Einen zum Einen ausgerichtet sein.

Plotin, Eneaden, V,1,6; VI,9,11

Meister Eckhart unterscheidet durchgehend zwischen den äußeren und den inneren Sphären des Bewusstseins. Er bezeichnet sie als »äußeren Menschen und inneren Menschen«. In jedem Menschen sind zweierlei Menschen vorhanden: Der eine heißt der äußere Mensch, das ist die Sinnlichkeit. Der andere Mensch heißt der innere Mensch, das ist des Menschen Innerlichkeit. Dieser innere Mensch wendet sich etwas Hohem und Edlem zu. Der äußere Mensch kann sich in Betätigung befinden, doch der innere Mensch bleibt davon gänzlich frei und unbewegt.

Meister Eckhart, Von Abgeschiedenheit

*Wenn Gott göttlich in dir leuchten soll,
hilft dir ein natürliches Erkenntnislicht ganz und gar nicht;
es muss vielmehr zu einem reinen Nichts und seiner selbst ganz entäußert werden.
Dann kann Gott mit seinem Licht hineinleuchten.
Willst du Gott göttlich wissen,
so muss dein Wissen in reines Unwissen
und zum Vergessen deiner selbst und aller Geschöpfe gelangen.*

Meister Eckhart, Et cum factus esset

MEDITATION

HALTUNG Ich sitze aufrecht und entspannt, tief verwurzelt in der Erde. Ich entzünde ein Räucherstäbchen und stelle es vor mich hin.

BESINNUNG In der leibhaften Stille spüre ich mit jedem Atemzug das Auf- und Absteigen des Stroms der Lebenskraft entlang der Wirbelsäule und weiter im gesamten Leib. Ich beobachte die aufsteigende spiralförmige Bewegung des Rauchs vom Räucherstäbchen. Ich lasse meine Seele mit dieser Bewegung mitschwingen. Ich nehme wahr, wie der Rauch sich mit dem Raum vereinigt. Ich spüre die göttliche Dynamik als spiralförmige Bewegung in meinem Herzen. Ich fühle die sich ausweitende Seinsdynamik des göttlichen Geistes in mir und um mich herum.

10. Das Jetzt

Während die Wiederholung des Schlüsselwortes ins Schweigen übergeht, versinkt das Bewusstsein in die Stille des Herzens. Dieses Schweigen ist nicht totenstill, sondern lebendig, nicht statisch, sondern dynamisch. Man spürt in sich selbst, im Körper und im Verstand, in der Psyche und im *buddhi* eine spiralförmige Bewegung. Für einen Moment verschwindet alles: Worte und Symbole, Namen und Formen, Mantren und Gesänge. Man kann sogar das Gefühl verlieren, einen physischen Körper zu haben. Ein feinstoffliches Körperbewusstsein entwickelt sich (*sūkshma-śarīra*). Der ganze Körper wird als eine subtile Einheit empfunden, die von der Atemenergie durchströmt und belebt wird. Der Körper wird nicht mehr statisch, sondern fließend erlebt. Das Sein des Körpers besteht im Werden.

Damit geschieht auch eine Veränderung im Verstand. Normalerweise entwickelt sich im Zentrum des Verstandes ein Ich-Gefühl: Ich tue, ich will, ich freue mich, ich entscheide, ich weise zurück ... Wir alle brauchen ein gesundes und ausgereiftes Gespür für das *Ich*. Aber es kann so dominant werden, dass das Ich in den Mittelpunkt aller Beziehungen zu Personen und Dingen rückt. Das nennt man Ego-Fixierung (*ahamkāra*). Sie entsteht durch die besitzergreifende Anhaftung (*kāma*) an das Ego. Meditation ist der Prozess, sich von dieser krampfhaften Bindung an das Ego zu befreien und sich auf das wahre Selbst zuzubewegen.

In der Meditation ist man präsent im gegenwärtigen Moment. Meditation entfaltet sich in der intuitiven Fähigkeit, die *nous/buddhi* genannt wird. Der Sanskrit-Begriff für Meditation ist *dhyana*, was »der innere Gang zu *buddhi*« (*dhi + yāna*) bedeutet. Zu *buddhi* zu erwachen, lässt uns die Tiefe des gegenwärtigen Moments erahnen. In mystischen Traditionen wird Ewigkeit als göttliche Tiefe des *Jetzt* erahnt (*nunc aeternum*). Der Verstand begreift die Ewigkeit chronologisch als einen Zustand, der nach dem Tod kommt; *nous/buddhi* aber erahnt die Ewigkeit kairologisch im *Jetzt*. Der Verstand nimmt die Zeit horizontal wahr und sieht die Ewigkeit jenseits unseres zeitgebundenen Lebens. *Buddhi* erwacht vertikal, um die Ewigkeit in der göttlichen Tiefe des Augenblicks zu erkennen. Wenn das Bewusstsein in die Tiefe des *Jetzt* sinkt, können heilende Kräfte aus dem Inneren des Herzens aufsteigen.

Seid wachsam!

Mt 24,42

*Jede Bindung an das eigene Ich nimmt dir die Freiheit,
in diesem gegenwärtigen Augenblick Gottes Eingebung zu folgen.*

Meister Eckhart, Intravit Jesus

*Ich bin Ursache meiner selbst meinem Sein nach, das ewig ist,
nicht aber meinem Werden nach, das zeitlich ist.
Und darum bin ich ungeboren,
und nach der Weise meiner Ungeborenheit kann ich niemals sterben.
Nach der Weise meiner Ungeborenheit bin ich ewig gewesen,
bin ich jetzt und werde ich ewig bleiben.*

Meister Eckhart, Beati pauperes spiritu

*Es gibt nichts Kostbareres als die Zeit.
Gott, der Herr der Zeit, vertraut uns nie die Zukunft an.
Es gibt uns nur die Gegenwart, Augenblick für Augenblick.
Die Zeit ist für Menschen geschaffen, nicht der Mensch für die Zeit.*

Wolke des Nichtwissens, Kap. 4

Wer bin ich eigentlich?

Ait. Up. 1.3.11

Wer achtsam lebt, erlangt innere Weisheit und höchsten Frieden.

Bh. Gita 4,39

MEDITATION

HALTUNG Ich sitze aufrecht und entspannt, tief verwurzelt in der Erde.

BESINNUNG In der leibhaften Stille spüre ich mit jedem Atemzug das auf- und absteigende Fließen der Atemkraft (*prāṇah*) entlang der Wirbelsäule und weiter im gesamten Leib. Dankbar nehme ich den inneren sakralen Raum in mir wahr, frei von Bildern und Gedanken: kein Name, kein Symbol, kein Mantra. Die Zeit steht still. Es gibt nur das Gefühl, im gegenwärtigen Moment gegenwärtig zu sein, vollkommen aufnahmebereit, voller Sehnsucht nach dem göttlichen Licht, offen für die leisen Bewegungen der Gnade, durchlässig für die göttlichen Energien des Geistes. Ich nehme die gnadenvollen Momente wahr, in denen ich die göttliche Tiefe des *Jetzt* erahne. Ich lasse mich vom göttlichen Geist führen.