Sebastian Painadath SJ

Erkenne deine göttliche Natur

55 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.

2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2016
© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2016
Alle Rechte vorbehalten

Die erste Auflage des Buches ist 2006 unter dem Titel »Befreiung zum wahren Leben« beim Kösel Verlag, München, erschienen.

Lektorat: Marlene Fritsch
Gestaltung: Matthias E. Gahr
Umschlagmotiv: linjerry / Fotolia.com
Druck und Bindung: CPI Books Gmbh, Leck

ISBN 978-3-7365-0025-9
www.vier-tuerme-verlag.de

Inhalt

Einführung 7

Weg nach innen 19

I Der Leib: Das Sein 20

I. 1 Sich annehmen 22
I. 2 Geerdet sitzen 24
I. 3 Verwurzelt sitzen 26
I. 4 Im Leib sein 28
I. 5 Den Leib durchspüren 30

II Der Atem: Die Dynamik 32

II. 1 Den Atem wahrnehmen 34
II. 2 Den Atemstrom spüren 36
II. 3 Die Kraftzentren erspüren 38
II. 4 Den Leib beatmen 40
II. 5 Im Einklang mit dem Ganzen 42

III Das Mantra: Der Klang 44

III. 1 Das Schlüsselwort 46
III. 2 Das Namensgebet 48
III. 3 Das Mantra OM 50
III. 4 Der kosmische Klang 52
III. 5 Die Gegenwärtigkeit 54

Symbole der Verwandlung 57

IV Der Baum: Meditationen mit Johannes 58

IV. 1 Das Verwurzeltsein 60
IV. 2 Das Getragensein 62
IV. 3 Das Genährtwerden 64
IV. 4 Das Verwandeltwerden 66
IV. 5 Das Verbundensein 68

V Der Quellbrunnen: Meditationen mit Johannes 70

V. 1 Der Weg in die Tiefe 72
V. 2 Der Vater als die Quelle 74
V. 3 Christus als der Brunnen 76
V. 4 Der Geist als Strom 78
V. 5 Wir sind Kanäle des göttlichen Wassers 80

VI Das Weizenkorn: Meditationen mit Meister Eckhart 82

VI. 1 Loslassen 84
VI. 2 Sich niederlassen 86
VI. 3 Einswerden 88
VI. 4 Neuwerden 90
VI. 5 Ganzwerden 92

VII Das Licht: Meditationen mit Johannes und Paulus 94

VII. 1 Die Schatten spüren 96
VII. 2 Das Licht in mir wahrnehmen 98
VII. 3 Christus als Licht erfahren 100
VII. 4 Sich als Lichtstrahl erleben 102
VII. 5 Die Welt im Licht Gottes betrachten 104

VIII Das Neue Leben: Meditationen mit Paulus 106

VIII. 1 Mensch im Fleisch 108
VIII. 2 Gott im Fleisch 110
VIII. 3 Das Leben in Christus 112
VIII. 4 Das Leben im Geist 114
VIII. 5 Die Früchte des Geistes 116

IX Der Meister: Meditationen mit der Bhagavad Gita 118

IX. 1 Die Hingabe in Freiheit 120
IX. 2 Die gnadenhafte Innewohnung 122
IX. 3 Die Einheit im Seinsgrund 124
IX. 4 Der befreiende Weltblick 126
IX. 5 Der verwandelnde Einsatz 128

Weg nach außen 130

X Der Weg: Gott mit uns 132

X. 1 Unser Leidensweg 134
X. 2 Gottes Leidensweg 136
X. 3 Die Verwandlung 138
X. 4 Die Vergöttlichung 140
X. 5 Die neue Schöpfung 142

XI Im Jetzt: Wir in Gott 144

XI. 1 Die Freiheit 146
XI. 2 Das Vertrauen 148
XI. 3 Die Einheit 150
XI. 4 Die Achtsamkeit 152
XI. 5 Die Barmherzigkeit 154

Nachwort 156

Abkürzungen 158

Anmerkungen 159

für Margarete und Werner Schneider

Weggefährten in meinem geistlichen Leben

seit 45 Jahren

Einführung

Dieses Handbuch der Meditation zur geistlichen Selbsterkenntnis wurde eigentlich nicht allein von mir verfasst. Es ist aus den vielen Meditationskursen entstanden, die ich in den letzten 35 Jahren in Indien und in den deutschsprachigen Ländern Europas gehalten habe. Die Erfahrungen und Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben maßgeblich zu seiner Gestaltung beigetragen. So gesehen ist es ein Buch, das aus gelebter Praxis Gestalt gewonnen hat. Bei den vielen geistigen Mitpilgern und Freunden bedanke ich mich für ihre Begleitung und Ermutigung.

Ich habe vier Probleme des geistlichen Lebens festgestellt, die viele ernsthaft suchende Menschen immer wieder formulieren:

- Ich kann nicht beten, weil ich nicht zur Ruhe kommen und innerlich nicht gesammelt bleiben kann.
- Ich meditiere gerne ohne Gegenstand, aber Gott erscheint kaum auf meinem inneren Weg.
- Ich kann auf Gott hin meditieren, aber ich erfahre nicht Christus auf dem Weg der Versenkung.
- Ich genieße die Stille, aber mir gelingt die Verbindung zwischen Meditation und Alltag nicht.

Es geht hier grundsätzlich um das Problem der personalen Gottesvorstellung. Viele Menschen finden kaum zu einer inneren Begegnung mit dem personalen Gott, wie ihn der traditionelle christliche Glaube zu vermitteln versucht. Ist dies ein Verlust an Glauben oder kann man es als ein Zeichen des geistigen Reifungsprozesses betrachten? Manche lassen sich von den Meditationsmethoden der östlichen Religionen faszinieren. Leider wird die östliche

Mystik aber oft auch als Verleugnung des Glaubens missverstanden, weil das Wesen der christlichen Spiritualität einseitig als eine Begegnung mit dem personalen Gott verstanden wird. So höre ich den Vorwurf, Annäherung an die östliche Meditationstradition sei ein Verrat des christlichen Glaubens! Dagegen frage ich mich: Kann nicht eine intensive Begegnung mit der östlichen Mystik die christliche Spiritualität befruchten, vertiefen und erweitern? Im vorliegenden Buch wird dieser Frage nachgegangen. Im heutigen Zeitalter des Dialoges scheint dieses Anliegen enorm wichtig zu sein. Meine jahrelange Erfahrung im Umgang mit den Hindus in Indien hat mir geholfen, die mystische Dimension der christlichen Spiritualität wachzurufen.

Eine Grundfrage, die viele Christen heute stellen, lautet: Wo und wie erfahren wir Christus? In den herkömmlichen Formen der Christusfrömmigkeit wird oft betont: Wir erfahren ihn

- im Jesus der Geschichte, dem man in die Vergangenheit zurückblickend begegnet,
- im Christus des Glaubens, den man als *Du* betrachtet und anbetet,
- in Christus, dem Herrn der Welt, den man sich in den himmlischen Höhen vorstellt,
- in Christus als Gegenstand der Verehrung oder Gestalt der Nachahmung,
- in Christus, dem einzig wahren Erlöser im Gegensatz zu den anderen Erlösergestalten.

All diese Aspekte sind wichtige Bestandteile im Vollzug des Glaubenslebens. Trotzdem verlangen die christlichen Mystiker und Mystikerinnen einen tieferen Zugang zur Christuserfahrung:

- Christus ist Gott-in-uns hier und jetzt.
- Christus ist Gott-mit-uns in der Tiefe der Gegenwart.
- Christus ist die Gegenwart des mit uns leidenden und unser Leben neu gestaltenden Gottes.
- Christus ist Erlöser im Prozess der universalen Heilsgeschichte, in welche die Weltreligionen als Bestandteile einbezogen sind.

Die im Folgenden angebotenen Meditationsübungen basieren auf diesem mystischen Ansatz des Christusverständnisses. Der Übende erfährt Christus als Gegenwart Gottes in der göttlichen Tiefe der Gegenwärtigkeit. Ein solcher Zugang verleugnet nicht die Heilsgestalten der anderen Religionen, sondern achtet sie als Vermittler der Gott-Mensch-Begegnung in den Herzen der Menschen. In den spirituellen Erfahrungen der andersglaubenden Menschen habe ich echte Heilserfahrung gespürt und in ihren Schriften die Offenbarung des Wortes Gottes erkannt.

Erst in tiefer Stille wird uns ein mystischer Zugang zur Christuserfahrung geschenkt. Daher wird in den Übungen viel Wert auf Stille gelegt, die eigentlich bedeutet:

- Man erlebt die Stille im ganzen Leib.
- In der Stille nimmt man sich ehrlich wahr, wie man geworden ist.
- Es geht um die Stille, die den Übenden zum Hörer der inneren Stimme macht.
- Es ist eine Stille, in der man dem Geist Raum gibt.
- In der vom Geist getragenen Stille erfährt man die Einheit mit dem Seinsgrund, den Einklang mit der göttlichen Seinsdynamik.
- In der Stille erlebt man eine Harmonie mit allen Wesen.

In dieser ganzheitlichen Stille lässt sich der Übende auf einen inneren Pilgerweg ein. Die Meditation ist der Weg nach innen, zu den tiefen Schichten des Bewusstseins, zu dem Innenraum, den Jesus als die *innere Kammer* bezeichnete (Mt 6,6). So gesehen ist die Meditation ein Prozess der Versenkung,

- ein Begleitetwerden vom inneren göttlichen Meister,
- eine Verwandlung von der Isolation im kleinen Ich zur All-Einheitserfahrung,
- eine Verwurzelung im göttlichen Seinsgrund,
- ein Hineintauchen in die verborgene göttliche Quelle,
- eine Erkenntnis des Durchlichtetwerdens vom göttlichen Licht,
- eine Erfahrung des Mitschwingens mit der innergöttlichen Seinsbewegung.

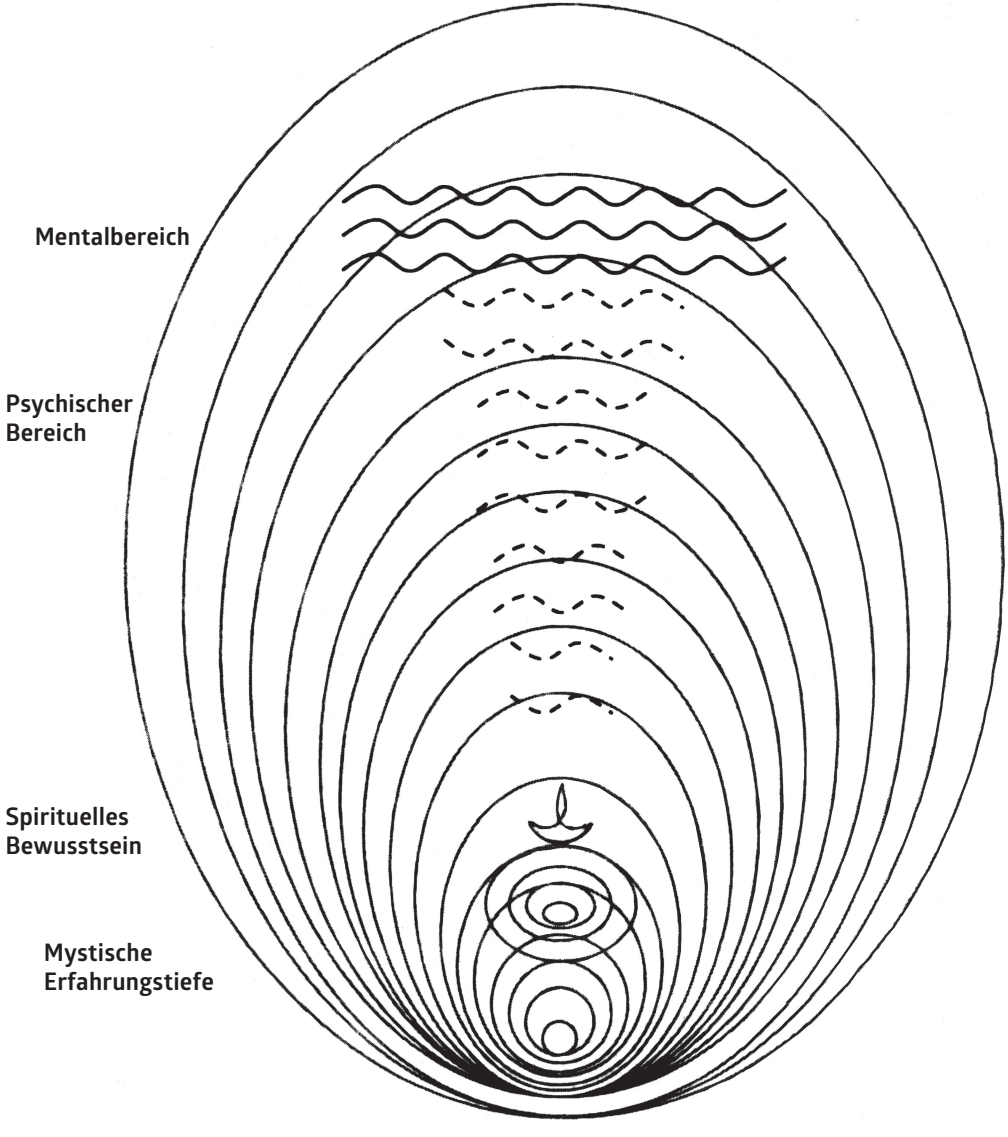
Mystiker und Meister der Religionen bezeichnen den Versenkungsweg als einen inneren Gang durch die verschiedenen Schichten des Bewusstseins. Grundsätzlich könnte man von vier Bereichen sprechen:[1]

Der Mentalbereich: In diesem Bereich herrscht die alles vergegenständlichende Denkart des Verstandes. Begriffe und Gefühle, Fantasien und Vorstellungen, Entschlüsse und Erwartungen entstehen auf dieser oberen Ebene des Verstehens und Wollens. Die Zerstreuungen während der Meditation melden sich in diesem Bereich. Der Verstand vergegenständlicht alles, auch Gott. Daher entfaltet sich auf dieser Bewusstseinsebene eine unerlässliche Ich-Du-Beziehung mit Gott.

Der psychische Bereich: Das Voranschreiten zu den tieferen Schichten des Bewusstseins ist ständig von Faktoren des Unterbewusstseins beeinflusst. Im Verlauf der Meditation tauchen aus dem psychischen Bereich Bilder und Erinnerungen auf, die den Prozess fördern oder hemmen. Der Gang durch diesen *inneren Dschungel* kann manchmal sehr mühsam werden. Hierfür braucht der Übende viel Vertrauen auf den göttlichen Meister und die Zuversicht, dass man nicht ins Bodenlose sinkt. Dabei helfen die Meditationssymbole und Glaubensbilder.

Die intuitive Wahrnehmung: Mystiker und Meister aller Religionen sprechen von einem intuitiven Erkenntnisvermögen, das tief in uns vorhanden ist. Im Osten heißt es *buddhi*, im Westen *nous*; es wird oft als die innere Flamme oder das innere Auge dargestellt. Im Gegensatz zum Verstand ist dieses mystische Organ auf die Wahrnehmung der Einheit angelegt. Weit mehr als eine Begegnung mit dem personalen Gott, erwacht hier die Erfahrung der Einheit mit dem transpersonalen Seinsgrund, des Einklangs mit der göttlichen Seinsdynamik: die Erkenntnis, dass Gott *Geist* ist, das heißt dynamische Präsenz.

Der Herzensraum: Mit dem mystischen Erkenntnisorgan schaut man in die innere Kammer, die der sakrale Raum in uns ist. In allen Religionen wird er als *Herz* bezeichnet. Dies ist der eigentliche Ort der Gotteserfahrung. Hier erkennt man das eigene wahre Selbst durchlässig für das göttliche Selbst, die eigene Seele im Einklang mit der Seinsdynamik des göttlichen Geistes. Der Versenkungsweg führt letztlich zu dieser *unio mystica*.


Mentalbereich
Psychischer Bereich
Spirituelles Bewusstsein
Mystische Erfahrungstiefe

Der ganze Weg nach innen entfaltet sich in Stille, in tiefer kontemplativer Stille. Auf dem inneren Weg erlebt man die Stille in verschiedenen Intensitäten.

- Zunächst entsteht im Mentalbereich eine Stille mit dem Innehalten im Schweigen.
- Diese Stille wird durch das geerdete Sitzen, die Leibwahrnehmung und vor allem durch das bewusste Atmen vertieft.
- Wenn man mit den psychischen Faktoren konfrontiert ist, nimmt man archetypische Symbole, um die Stille zu verdichten und sich auf die Tiefe hin zu fokussieren.
- Wenn das Bewusstsein weiter sinkt und die intuitive Wahrnehmung berührt, wird es eine Hilfe sein, das Mantra *OM* zu summen, damit man in das göttliche Schwingungsfeld hineinkommt.
- Sodann führt das Summen des Namens Jesu zu einem Christusbewusstsein im Herzensraum.
- In der Tiefe wird die Stille so dicht sein, dass alle Namen und Formen, Bilder und Symbole zurückbleiben: Nur eine pure Präsenz ist spürbar. Das wahre Selbst kommt in Einklang mit der Seinsdynamik des göttlichen Selbst. Solche Momente sind kurze begnadete Augenblicke, die allerdings dem Leben Halt und Freude verleihen.

Auf dem inneren Weg sei es empfohlen, bestimmte Symbole aufzunehmen, um zielgerichtet innere Schritte zu machen. In diesem Buch werden einige Symbole angeboten, die aus der christlichen und anderen Traditionen stammen und einen archetypischen Charakter haben. In den Meditationsübungen nimmt man das Symbol nicht als einen Gegenstand der Betrachtung, sondern man lässt das Symbol den Übenden in die Tiefe führen. Es geht nicht um eine Vorstellung dieser Bilder in der Fantasie, sondern um die Selbstidentifikation mit diesen Bildern. Der Übende wird zum Baum oder Quellbrunnen, zum Weizenkorn oder Lichtstrahl. Nur dann kann er den mit dem Symbol verbundenen Verwandlungsprozess erleben. An der Stelle eines aktiven Engagement des Verstandes soll hier eine rezeptive Haltung die Übung prägen. In diesem Prozess lässt man dem Geist Raum.

Die symbolbezogenen Meditationen sind eigentlich keine Techniken, die einen Heilszustand erzeugen, sondern Wege zur tieferen Wahrnehmung des Heilsprozesses, der in uns immer geschieht. Symbole machen den Übenden aufnahmebereiter für den verwandelnden Geist Gottes. Symbole vereinigen (*syn-ballein*) die verschiedenen Aspekte des geistlichen Lebens.

Letztlich geht es um die Erfahrung der All-Einheit: um Harmonie mit allen Wesen im dynamischen göttlichen Seinsgrund. Zu dieser Heilserfahrung begleiten uns die Mystiker der Religionen. Darum sind die Symbole aus den Klassikern der Mystik aufgegriffen:

- *Baum* und *Quellbrunnen* aus dem Johannesevangelium,
- *Weizenkorn* im Blick auf die Texte von Meister Eckhart,
- *Licht* in Bezug auf Johannesevangelium und Paulusbriefe,
- *Das alte und neue Leben,* entnommen aus den Briefen des Paulus,
- *Meister* im Blick auf die Bhagavad Gita.

In Bezug auf Gotteserfahrung wird in diesen Übungen ein bewusstes Umschalten spürbar:

- von vergegenständlichender Denkart zur verinnerlichten Wahrnehmung,
- von der personifizierten Gottesvorstellung zum Erfassen des transpersonalen göttlichen Geheimnisses,
- von Gott als Objekt der Verehrung zum Göttlichen als Subjekt der Erfahrung,
- von der dualistischen Frömmigkeit zur mystischen Einheitserfahrung,
- vom mentalen Bereich zur *buddhi/nous*.

Damit ist nicht der Wert der Ich-Du-Beziehung mit Gott geleugnet, sondern sie wird als Einstieg auf dem spirituellen Weg ernstgenommen. Allerdings wird hierbei die ständige Herausforderung der Mystiker geachtet: Geh über alle Bilder hinaus! Der dynamischen Gegenwart des göttlichen Geistes ganz gegenwärtig zu sein, dem »aus unseren Herzen wortlos seufzenden Geist« (Röm 8,26) Raum zu geben – darum geht es in den Übungen. Wahre Gottesbegegnung geschieht »in Geist und Wahrheit«, nicht so sehr in Tempeln und Riten (Joh 4,21–24). Durch die Meditation lässt man sich auf den Weg des Geistes ein, »der die Tiefen des Göttlichen erforscht« (1 Kor 2,10).

Was ist die Tiefe des Göttlichen? Darüber können wir nicht viel sagen; wir können nur staunend davon betroffen werden. In der mystischen Tiefenerfahrung, dass das Göttliche *Bewegung* ist, treffen sich alle Religionen: keine statische Wirklichkeit, sondern die Seinsdynamik. Der Verstand braucht personale Namen und feste Formen, um mit Gott in Beziehung zu tre-

ten. Das intuitive Wahrnehmungsorgan *buddhi/nous* aber spürt die transpersonale Gegenwart des Göttlichen als pure Präsenz, als eine enorme Seinsdynamik. Wie eine ständig sich ausgießende Quelle, wie das Wehen des Windes, wie die Schwingung des Lichtstrahls wirkt die göttliche Gegenwart in uns im Herzensraum und um uns überall im Kosmos. Wenn alles in Bewegung ist, wie die heutige Physik erkennt, dann ist das Göttliche die Urbewegung, der Primalantrieb. Die christliche Bezeichnung dafür ist: »Gott ist Geist« (Joh 4,24). Von seiner Herkunft weist das Wort *Geist* (*ruach/pneuma/spiritus/spirit* = Hauch, Atem) auf die inhärente Bewegung, die die göttliche Gegenwart eigentlich ausmacht. Gottes Sein ist im *Werden*. Es geht nicht um ein Werden als Bewegung von Potenzialität zur Aktualität – denn Gott ist *actus purus* –, sondern es geht um den Prozess der ganzheitlichen Selbstergießung: *Bonum est diffusivum sui*. So können wir die Bezeichnungen wie »Gott ist Liebe/Licht/Leben/Wahrheit« im dynamischen Sinn deuten. Auch die Beschreibung des göttlichen Geheimnisses als Dreifaltigkeit weist auf die innere Seinsdynamik. Vater, Sohn und Geist sind in einer gegenseitig durchdringenden Bewegung (*circumincessio*), in einem ewigen Tanz (*perichorese*). Lange bevor das Konzil von Nicäa die Trinität mit dem Dreipersonenbegriff zu deuten versuchte, hatten die Kirchenväter wie Origenes, Tertullian, Hyppolitus und Ambrosius mit poetischen Bildern das unfassbare Geheimnis der Dreifaltigkeit beschrieben. Es ist heute wichtig, dass wir die Dynamik dieser Bildsprache in der christlichen Mystik neu entdecken, damit unsere Gotteserfahrung auf die *Länge und Breite*, *Höhe und Tiefe* des Geheimnisses hin ständig wächst und unser Herz öffnet. Alle hier angegebenen Meditationen sind letztlich zu dieser Öffnung des Herzens gedacht.

In allen Übungsreihen ist der folgende Grundrhythmus erkennbar:

- sich bejahen, wie man geworden ist;
- sich dem inneren göttlichen Meister anvertrauen;
- sich einswerden lassen mit dem göttlichen Grund;
- sich annehmen im Verwandlungsvorgang des Geistes Gottes;
- den Kosmos in der Dynamik des Göttlichen betrachten;
- sich für die neue Schöpfung des Geistes einsetzen.

Der göttliche Meister führt den Suchenden von der ehrlichen Selbstannahme zur Einheitserfahrung und zu einem befreienden Weltbewusstsein. Dabei gibt es eine erste Phase des

Eintauchens in die Tiefe der Gegenwart Gottes und eine zweite Phase des Auftauchens zum Einsatz für die Welt; die eine liegt in der Hinwendung zur göttlichen Mitte (Kontemplation) und die andere in der Zuwendung zur Welt (Aktion).

In der ersten Phase könnte man erleben:

- die *Selbstannahme*: Ich bin, der ich geworden bin.
- das *Grundvertrauen*: Ich vertraue mich Gott in mir an.
- die *Einheitserfahrung*: Mein Leben entfaltet sich im göttlichen Lebensprozess.

In der zweiten Phase könnte man erfahren:

- die *Theopathie*: Gott leidet mit mir.
- die *Theosis*: Gott verwandelt mein Leben in göttliches Leben.
- die *Theophanie*: Gott scheint durch alles hindurch.

Der geistliche Weg hat eine zweifache Ausrichtung: den Weg nach innen und den Weg nach außen.

- In den ersten drei Übungsreihen geht es vor allem um den Weg nach innen zum inneren Raum der Stille (Kapitel I bis III).
- In den letzten beiden Übungsreihen geht es um den Weg nach außen zum Alltag in der Welt (Kapitel X und XI).
- Die sechs symbolbezogenen Übungen, die dazwischen angeboten werden, sollen dem Übenden helfen, den geistlichen Prozess deutlicher zu erleben (Kapitel IV bis IX).

Weg nach innen *Kapitel I–III*	**Symbole der Verwandlung** *Kapitel IV–IX*	**Weg nach außen** *Kapitel X–XI*
I. Leib: geerdet sitzen und den Leib erspüren **II. Atem:** den Atem wahrnehmen **III. Mantra:** mit Wort/Name/Mantra still werden	**IV. Baum:** verwurzelt sein **V. Quellbrunnen:** durchlässig sein **VI. Weizenkorn:** verwandelt werden **VII. Licht:** durchlichtet werden **VIII. Neues Leben:** erfüllt werden **IX. Meister:** begleitet werden	**X. Weg:** mit Gott unterwegs sein **XI. Jetzt:** mit allem tief verbunden sein

In den Übungsanweisungen gilt es, die folgenden Elemente zu beachten:

SITZ	Aufrecht und entspannt, wenn möglich auf dem Boden sitzen.
ATEM	Entspannt und bewusst; mit dem Erspüren des Atemstroms im Leib ein- und ausatmen.
BESINNUNG	Der inneren Bewusstseinslage ehrlich nachspüren.
WAHRNEHMUNG	Oft mit dem Begleitbild verbunden die inneren Bewegungen achten.
BEGLEITBILD	Sich mit einem Bild identifizieren und den damit verbundenen Prozess intensiv erleben.
ÜBUNGSWORT	Das Wort oder Mantra ins Innere einwirken lassen; mit dem Atemzug wiederholen.

Ich empfehle folgenden Umgang mit den Übungsreihen:

- Es ist wichtig, die ersten drei Übungsreihen (Kap. I, II, III) gründlich zu praktizieren. Dafür sollte man sich längere Zeit nehmen und die Grundübungen mehrmals wiederholen, bis man spürt, dass eine tiefe innere Stille leichter ankommt.
- In diesem Innenraum der Stille darf man eines der sechs Symbole (Kap. IV, V, VI, VII, VIII, IX) aufnehmen, von dem man sich sehr angesprochen fühlt, und die damit verbundene Übungsreihe intensiv praktizieren. Man sollte so lange bei der Identifikation mit dem einen Symbol bleiben, bis man den Verwandlungsprozess tief erfahren kann.
- Erst danach sollte man zu den letzten zwei Übungsreihen (Kap. X, XI) kommen. Sie helfen dem Übenden, Gottes Gegenwart in der Welt intensiv wahrzunehmen und dementsprechend das Leben neu zu gestalten.
- Danach könnte man die anderen Symbole aufnehmen, damit sie den geistlichen Prozess vertiefen und verdeutlichen helfen. Es ist allerdings wichtig, dass man die Symbole nicht ständig wechselt. Jedes archetypische Symbol braucht eine gewisse Zeit, ins Innere einzuwirken und den geistlichen Verwandlungsprozess spürbar zu machen. Man muss lernen, mit einem konkreten Symbol zu leben, das dem inneren Prozess einen Anhaltspunkt und eine Klarheit verleiht.
- In all diesen Schritten darf man ständig nach innen horchen und spüren: Wohin führt mich der Geist Gottes? Was kommt in mir jetzt in Bewegung? Was geschieht tief in mir? Durchgehend soll der Übende in einer empfangenden Haltung bleiben. Er soll nicht das Gefühl haben, unter Leistungsdruck zu stehen. Jede echte geistliche Erfahrung ist Gnade: Der Geist Gottes ist der Wirkende, der Verwandelnde, das Subjekt unseres Seins.
- Bevor man eine Übung beginnt, ist es wichtig, den jeweiligen Reflektionsteil genauer zu lesen, damit der geistige Gehalt der Übung richtig verstanden wird. Die Zeichnung, die mit der Einführung zu jeder Übungsreihe angegeben ist, soll eine Hilfe sein, die Grundausrichtung der Übungen grafisch zu vergegenwärtigen.
- Wie lange kann eine Meditationssitzung dauern? Der Übende soll eigentlich über die Zeitdauer selbst entscheiden: nicht weniger als 30 Minuten und nicht länger als 60 Minuten. Es ist besser, täglich zu üben: am selben Ort, in der gleichen Körperhaltung,

zum selben Zeitpunkt, wenn möglich in einer frühen Morgenstunde. Wachstum im geistlichen Leben setzt Askese und Disziplin voraus.

- Es ist sehr zu empfehlen, von Anfang an meditative Bilder zu malen. Es geht nicht darum, dass man zwanghaft nach jeder Übung zeichnet, sondern dass der Übende dem intuitiv aufleuchtenden Bild Raum gibt und Farbe verleiht: Nicht ich zeichne, *es* zeichnet. Auch die Deutung des Bildes soll in einer rezeptiven Haltung geschehen. An der Reihe der aus der Meditation entstandenen Bilder kann man den inneren geistlichen Werdegang erspüren und deuten. Hilfreich ist es auch, ein geistliches Tagebuch anzulegen sowie mit einem geistlichen Begleiter gelegentlich über die inneren Erfahrungen zu reflektieren.

Eine umfassende Abhandlung der Spiritualität ist nicht das Anliegen dieses Buches. Ich möchte es den Suchenden als Wegbegleiter mitgeben. Viele Menschen sind auf diesem Weg gegangen. Ihre Erfahrungen ermutigen mich, diese Übungsanweisungen breiteren Kreisen anzubieten. Ganz herzlich danke ich meinem Freund Elmar Rettelbach (Würzburg) für die Korrektur des Manuskripts und meinem indischen Mitbruder Roy Mathew für die geistvollen Zeichnungen. Die erste Auflage des Buches ist im Jahr 2006 beim Kösel Verlag, München, unter dem Titel »Befreiung zum wahren Leben« erschienen. Dem Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach, bin ich dankbar für die Veröffentlichung dieser erweiterten Ausgabe des Buches.

Im Dezember 2015

Sebastian Painadath SJ

Sameeksha-Ashram,
Kalady, Indien

spainadath@gmail.com

Weg nach innen

I. Der Leib: Das Sein

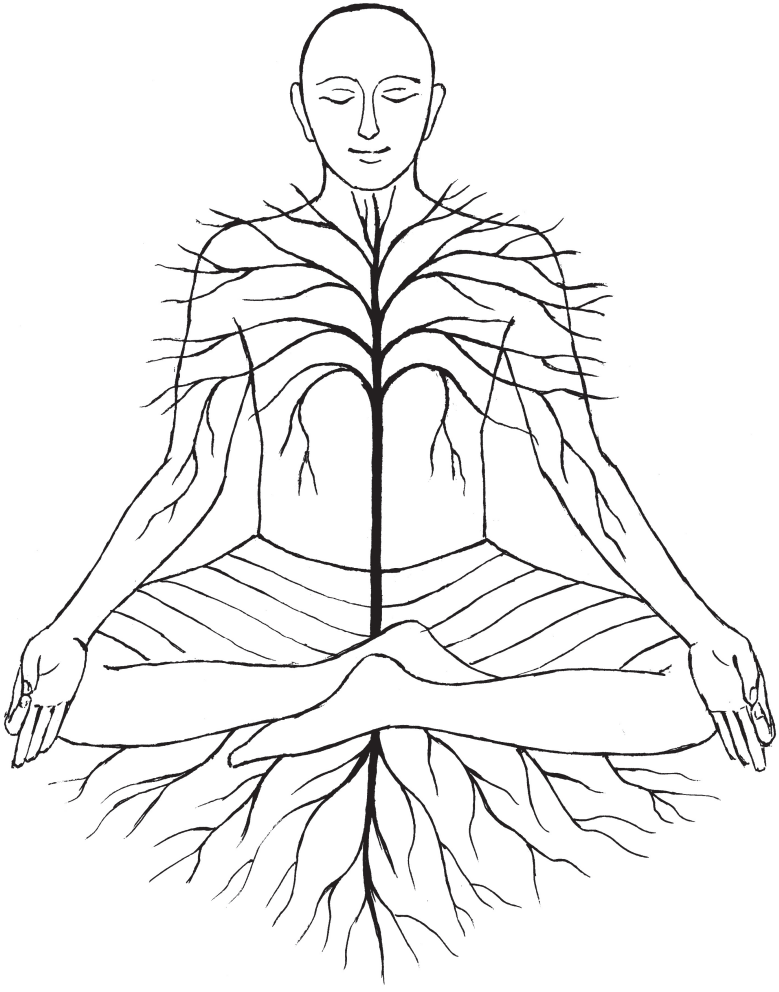
In der ersten Reihe der Grundübungen geht es vor allem um die äußere und innere Haltung.

Äußere Haltung: Es ist wichtig, aufrecht, entspannt, fest und innerlich gesammelt zu sitzen. Der Rücken, der Nacken und der Kopf müssen aufrecht bleiben. Nur dann kann der Strom der Atemkraft die Wirbelsäule entlang ungehindert fließen und die Energiezentren aktivieren. Die Augen bleiben ganz geschlossen oder halb geöffnet.

Innere Haltung: Der Übende bejaht seine momentane Lage im Leben ganz und nimmt sich an, wie er geworden ist. Diese Selbstannahme bedeutet auch die Bejahung der eigenen Leiblichkeit und des Lebensumfeldes.

Durch das Hineinspüren in die Erde sowie das Durchspüren des Leibes erlebt man die tragende Stille der Erde und des Leibes. Die Erfahrung der Einheit zwischen der Erde und dem Leib verleiht dem geistlichen Prozess eine biologische Basis. In der tiefen Einheit mit der ganzen Schöpfung lässt man sich auf den Versenkungsweg ein.

- Ich setze den inneren Weg dort an, wo ich stehe.
- Ich sitze geerdet und mit allen Wesen tief verbunden.
- Wie ein Baum in der Erde verwurzelt, aufrecht und wach.
- Ich sitze in der Leibmitte verankert.
- Mich freudig annehmend spüre ich den ganzen Leib durch.



I.1

Sich annehmen

Geistliches Leben ist wie eine innere Pilgerreise. Der längste Weg, den wir je gehen können, ist der innere Weg zum wahren Selbst. Wenn wir uns auf diesen Weg begeben, dann werden wir fähiger, im gegebenen Augenblick ganz achtsam zu sein, der Gegenwart ganz gegenwärtig zu sein. Wer ganz in der Gegenwart verweilt, ist immer geistig unterwegs und doch immer am göttlichen Ziel. Der Weg ist bereits das Ziel.

Wo soll ich diese innere Pilgerreise beginnen? Dort, wo ich gerade stehe. Darum frage ich mich ehrlich: Wo bin ich in der Entfaltung meines Lebens angekommen? Was bewegt mich jetzt ganz tief? Welche sind meine Licht- und Schattenseiten? Mit Ehrlichkeit und Ernsthaftigkeit schaue ich mich an. Es geht hier nicht darum, eine Auswertung meines Lebensweges zu machen. Ich möchte nicht fragen, was ich vor Gott verdient habe oder welche Sünden ich begangen habe. Ich möchte mich einfach tief anschauen, mit dem göttlichen Auge anschauen. Ich möchte mich so annehmen, wie ich bereits von Gott angenommen bin. Ich habe Vertrauen in die innere Gegenwart Gottes, die mein Leben verwandelt, und zu mir, weil ich Gott so teuer bin. Ich lasse mich ganz und gar in die Gegenwart Gottes ein mit der Zuversicht: Tiefer kann ich nicht fallen als in die Hände, die mich tragen und heilen.

Ich höre aber auch aus der Tiefe die Einladung: Kehre um! Geistliches Leben bedeutet immerzu Einkehr und Umkehr. Es geht primär um eine mystische Umwandlung. Die Einladung bezieht sich mehr auf das Sein als auf das Tun, mehr auf eine Vertiefung und Erweiterung des Bewusstseins als auf Moral. Der Geist bewegt mich, von innen her dorthin zu pilgern, wo das eigentliche Heil in meinen tiefen Schichten entsteht. Er führt mich zu dem inneren, göttlichen Raum der Freiheit und der Liebe. Dort erstrahlt das innere Licht, wie es Buddha erfuhr. Dort öffnet sich die heilende Quelle, wie es in Jesus geschah. Dort entfaltet sich die Kraft der Liebe, wie die Sufis sie spürten. Zu dieser inneren Kammer geht meine geistige Pilgerreise. Von dort aus entfaltet sich eine neue Seinsweise in meinem Leben. Dann kann ich blühen, dort, wo ich gepflanzt bin.

Wenn du betest, geh in deine Kammer,
schließ die Tür zu,
und bete zu deinem Vater,
der im Verborgenen ist.

Mt 6,6

Lebt als Kinder
des Lichtes.

Eph 5,8

Meditation

SITZ

Ich sitze aufrecht und entspannt. Mit geschlossenen Augen nehme ich den äußeren Raum wahr, in dem ich bin, die Länge, Breite, Höhe, das Licht und die Schatten, die Geräusche und die Stille … Hier und jetzt ganz da sein.

BESINNUNG

Ich frage mich: Wo stehe ich jetzt in meinem Familienleben, im Beruf, im Umgang mit den Menschen …? Welches Gottesbild trägt mich? Wie ist meine Beheimatung in der Glaubensgemeinschaft? Was sind meine prägenden Gefühle, meine leitenden Gedanken und Motivationen? Was bereitet mir Kummer, Sorge, Schuldgefühle?

BEGLEITBILD

Ich stelle mir vor, dass ich am Anfang einer Pilgerreise stehe. Ich schaue mich an, wie ich geworden bin, und lasse mich mit Vertrauen auf den Weg zu den inneren Schichten des Bewusstseins ein. Ich gebe dem göttlichen Geist Raum in mir.