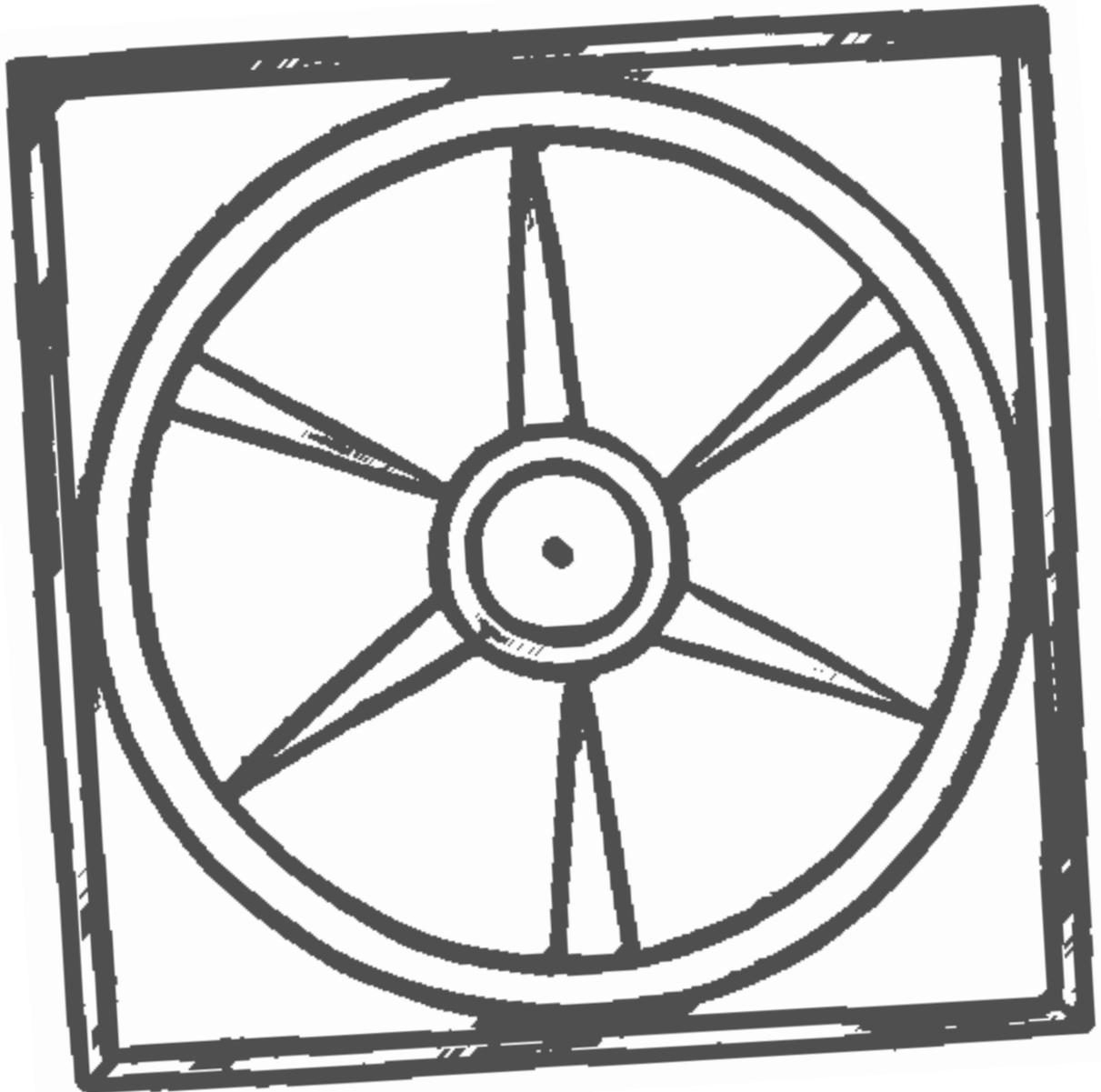


Katholische Kirche **Sevelen**

Meditation

Eine Anleitung mit Radskizze & Meditationsbild vom Bruder Klaus



Vorwort

Mit dem Meditieren lerne ich, im «Sein» zu ruhen. Ich kann für einen Moment das «Machen» zur Seite legen und mich ganz auf mich selbst konzentrieren, kann Ruhe finden und dem Stress des Alltags für ein paar Minuten, ein Viertelstunde etwa entkommen.

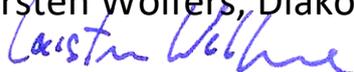
Meditieren kennt zwei Komponenten: Einerseits die Konzentration, die mir hilft zu entspannen, und andererseits die Klarheit, die mir hilft zu erkennen. Wir heutigen Menschen fragen schnell, was mir etwas bringt oder welchen Nutzen ich davon habe. Wenn ich die Vorstellung habe, Meditation sei einfach ein ruhiges Dasitzen, dann komme ich schnell zu dem Gedanken, dass das einfach verlorene Zeit ist. Wenn ich allerdings erlebe, die ich durch Meditation an Konzentration und Klarheit gewinne, dann profitiere ich davon. Diese Konzentration und die Klarheit haben ihre Wirkung, nicht nur für die paar Minuten, die ich für meine Meditation aufbringe, sondern mehr noch für den ganzen Tag.

Bruder Klaus ist ein Beispiel dafür, wie man durch Meditation das eigene Gebet unterstützen und fördern kann. Meditation und Gebet sind zwei paar Schuhe: in der Meditation geht es um mein «Sein», meine Ruhe, mein Selbst und wie ich dies erkenne und entspannt lebe; im Gebet geht es um eine Öffnung auf Gott hin, um Hoffnung und Sorgen, die ich an Gott richte, um Worte und Hilfe, die ich von Gott her erwarte. Ich finde nur selten zu Gott, wenn ich mich selbst nicht finde. Darum ist Meditation eine gute Ergänzung für mein Beten. Meditation als «Gespräch» mit mir selbst und Gebet als Gespräch mit Gott sind in der Tat zwei Paar Schuhe, allerdings ein Schuhpaar: den einen trage ich links, den anderen rechts.

Auf den folgenden Seite stellen wir ein paar Hilfsmittel für die eigene Meditation zusammen sowie einige Materialien zum Meditationsrad des Bruder Klaus, beides als Anregung und Unterstützung für das eigene Meditieren.

Alles Gute & Gottes Segen,

Carsten Wolfers, Diakon



Einstieg ins Meditieren

Es gibt zahlreiche Techniken des Meditierens, allerdings betonen fast alle zwei zentrale Hilfsmittel, die am Anfang stehen:

Ziehe Dich an ruhigen Ort zurück!

Ich versuche durch Meditation zur Ruhe zu kommen. Das Bedürfnis ist heute wohl gross, weil mir das selten gelingt. Meist kann ich mich kaum an einen Moment erinnern, wo ich nur still dagesessen habe. Suche einen Ort der Ruhe auf, und stell Dir einen Wecker oder Timer, damit Du die Sorge um die Zeit zur Seite legen kannst. Wenn ich meditierend ruhig werden will, sind diese äusserlichen Ablenkungen oft nur der erste Schritt: Soeben gelingt es mir, mich an einen ruhigen Ort bei mir selbst zu sein, dann meldet sich der Körper. Darum meditieren die meisten im Sitzen mit geradem Rücken, also eine einfache, angenehme Haltung, die dem Körper hilft zur Ruhe zu kommen. Habe ich meinen ruhigen Ort gefunden und mich körperlich zur Ruhe gebracht, dann melden sich meist die Gedanken. Lass Deine Gedanken in aller Ruhe kommen!

Konzentriere Dich auf Deine Atmung!

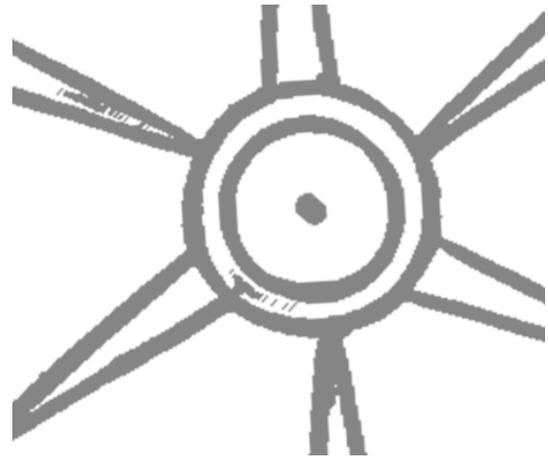
Nachdem Du Dich gleichsam an Deinem Ort der Ruhe «eingecheckt» hast, beginne mit Deiner Atmung. Atme einige Mal tief ein und aus. Nimm beim Einatmen wahr, wie die Lunge sich füllt mit Luft, wie die Brust darüber sich hebt. Lass die Luft dann ganz sanft aus dem Körper wieder heraus, ohne Anstrengung, sondern ganz natürlich. Wie ist der Rhythmus, sind die Atemzüge lang oder kurz, tief oder oberflächlich, zittrig oder gleichmässig? Stell Dir vor, dass Du mit jedem Atemzug etwas von Deiner Anspannung oder Stress mehr und mehr loslassen kannst. Schliesse nach einer Weile dabei die Augen, denn das lässt die eigene körperliche Wahrnehmung bewusster werden. Kann ich meinen Atem gut wahrnehmen, lenke ich meine Aufmerksamkeit nochmals auf den Körper: kann ich wahrnehmen wie ich sitze, wie Rücken, Hände und Füsse aufliegen?



Meine Mitte finden

Meditation meint ja wortwörtlich, die eigene Mitte zu finden. Das ist leichter gesagt als getan und benötigt auch beim Meditieren etwas Übung.

Sei der Beobachter Deiner Gedanken!



Wenn es still wird, dann wird mein Geist umso aktiver. Gedanken kommen mir, was ich noch tun wollte, worüber ich mich geärgert habe, etc. Die Kunst der Meditation besteht darin, die Gedanken kommen zu lassen, sich ihrer bewusst zu werden, um sie dann gehen zu lassen. Ich beobachte den Gedanken, wie er auftaucht, ich werde mir dessen gewahr, ohne zu analysieren. Schau Dir über die Schulter, wie Du denkst! Dabei entspanne ich und langsam kehrt Stille ein. Was für Gedanken gesagt wurde, gilt in gleicher Weise für Gefühle, die in mir aufsteigen, die ich beobachte und die ich ziehen lasse.

Visualisiere Deine Stille!

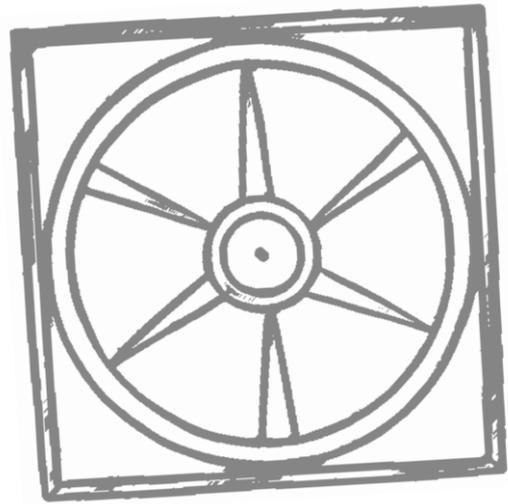
Manchem hilft es, sich in Gedanken einen schönen Ort vorzustellen, an dem ich gelassen und ruhig bin. Dort bin ich allein mit mir selbst. Zum Beispiel male ich mir aus, ich sässe an einem Sandstrand, meine Gedanken kämen wie Wellen herangeschwemmt, um sich dann im Meer aufzulösen, Gefühle kämen wie Wind, der sanft um mich weht, und mit der Zeit bin ich es allein, der an seinem Strand Ruhe findet.

Bei einer Sache verweilen

Bei der Meditation bleibe ich manchmal bei einer Sache hängen: bei mir selbst, bei einem bestimmten Wort oder Satz, bei einem Gefühl oder auch einem Bild. Wenn ich damit nicht die Stille vertreibe: Beobachte die Sache, ohne darüber zu urteilen, zu analysieren, zu erklären! Es mag ein Gedanke, ein Gefühl, ein Bild oder Wort aus Deiner Mitte sein.

Die Radskizze als Hilfsmittel

Eine vereinfachte Darstellung des Meditationsbildes vom Bruder Klaus bietet die sogenannte Radskizze. Das Radbild ist eine Anregung zu überlegen, wie es in mir selbst aussieht, was meiner Seele hilft, und auch die Überlegung, was ich nach aussen hin tue. Die Radskizze bündelt nun verschiedene Ideen, die mir für die eigene Meditation helfen:



- **Das äussere Quadrat** erinnert an den Raum, in den ich mich für meine Meditation zurückziehe, um ungestört Ruhe zu finden.
- Mit der Meditation ziehe ich gleichsam **einen Kreis um mich selbst** herum. Der Kreis erinnert an die Balance und Ausgewogenheit, zu der ich mithilfe der Meditation hoffentlich neu finden kann.
- **Die Pfeile** sind zunächst Erinnerung an die Atmung: So, wie die Pfeile aus der Mitte herausgehen und dorthin wiederkommen, so atme ich ein und aus, bis ich meinen natürlichen Rhythmus gefunden habe. – Die Pfeile sind ferner Sinnbild für meine Gedanken und Gefühle, die hier und da auftauchen, weil sie zu mir gehören. Ich lasse sie kommen und lasse sie weiterziehen, um mich in der anwachsenden Stille auf meine Mitte zu besinnen.
- Vielleicht kann ich **die Mitte** ausdrücken durch ein Wort, ein Bild, durch einen Gedanken oder ein positives Gefühl. Eine Variante dieser Radskizze lässt die Mitte frei, der innere Kreis bleibt leer. In der Meditation versuche ich mich gerade darin zu üben, dass ich mich entleere und diese Stille, diese Leere auszuhalten lerne. Daneben gibt es diese Variante mit einem Punkt in der Mitte, gleichsam als Anregung, dass ich in der Meditation mich selbst auf den Punkt bringe; oder eben dass Gott zu meiner Mitte wird, was das ausführlichere Meditationsbild nahelegt.

Das Meditationsbild des Bruder Klaus

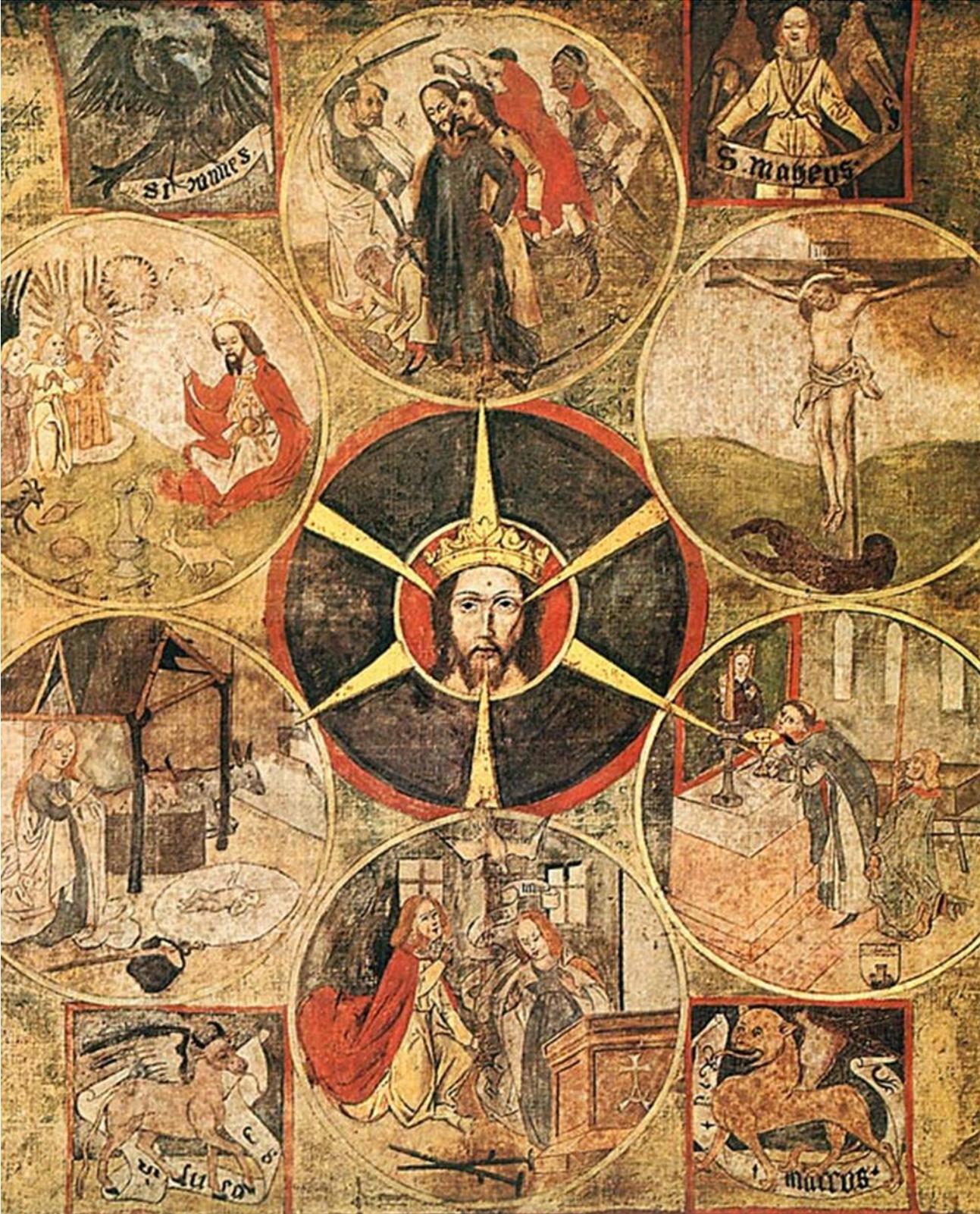
Das Sachsler Meditationsbild ist nicht von Bruder Klaus erfunden worden. Es wird ihm allerdings zugeschrieben, da es ihm für sein Gebet lange Zeit als Hilfe diente. Dieses Bild entstand sehr wahrscheinlich zwischen 1460 und 1480. Gemäss Heinrich Stirnimann stamme das Bild möglicherweise aus der Region Colmar–Basel, denn allein ein gewisser Zusammenhang der vier Evangelistensymbole mit denen in der Basler St. Leonhardskirche ist unverkennbar.

Dem Meditationsbild liegt die Struktur des Rades zugrunde. Seine Bewegung geht von der Mitte aus und führt zur Mitte zurück. Es übt eine ordnende und konzentrierende Kraft auf Betrachtende aus und ermöglicht einen Zugang zur Spiritualität von Bruder Klaus.

«Siehst Du diese Figur?» fragte er einen Besucher und erklärte ihm: «So ist das göttliche Wesen. Der Mittelpunkt ist die ungeteilte Gottheit». Von diesem Mittelpunkt gehe die göttliche Gewalt aus, umfasse den Himmel und alle Welt, führe wieder hinein und sei unteilbar in ewiger Macht. Gott war und blieb für ihn das Zentrum seines Denkens und Handelns.

Das Radbild wurde 1487 von einem unbekanntem Pilger als das Rad des Bruder Klaus von Flüe veröffentlicht mit folgender Erklärung von Bruder Klaus selbst: «Das ist mein Buch, darin ich lern und suche die Kunst dieser Lehre». Bruder Klaus nennt das Rad die Figur, in der er das Wesen Gottes betrachte. «Im mittelsten Punkt ist die ungeteilte Gottheit. Wie die drei Strahlen gehen die drei Personen von der einen Gottheit aus und haben umgriffen den Himmel und die ganze Welt.»

Das Original ist Eigentum der katholischen Pfarrei Sachseln und wird unzugänglich aufbewahrt. In der Pfarr- und Wallfahrtskirche Sachseln, wo es seit 1608 zur Verehrung ausgestellt war, befindet sich heute eine Replik, ebenso im Museum Bruder Klaus Sachseln. Grosse Bekanntheit erlangte das Bild dadurch, dass es 1981 und 1987 von den Schweizer Hilfswerken Fastenopfer und Brot für alle sowie 1980 und 1998 von Misereor als Hungertuchmotiv verwendet wurde.



Eine biblische Betrachtung der Barmherzigkeit

Der Adler links oben ist das Symbol des Johannesevangelium, der Engel rechts oben für das Matthäusevangelium, die Kuh links unten für das Lukasevangelium und der Löwe für das Markusevangelium. Diese vier Evangelien beschreiben das Leben Jesu und stehen hauptsächlich für seine Botschaft. Die Mitte bildet ein Medaillon mit einem gekrönten Haupt, offensichtlich Jesus Christus als König.

Das Medaillon ist von einem Goldkreis umgeben; zu diesem konzentrisch angeordnet umschliesst ein etwas breiterer roter Kreis die aussen breit endenden Strahlen, dieser äussere Kreis wird tangiert von sechs weiteren, regelmässig verteilten Medaillons, so dass die Strahlen auf je eines hinzeigen. Diese Rundbilder enthalten folgende Darstellungen:

1. Verkündigung des Herrn an Maria durch den Engel Gabriel, sowie zwei Krücken als symbolische Andeutung für das barmherzige Werk «Kranke besuchen».
2. Geburt Jesu und ein Wanderstab mit Beutel für «Fremde beherbergen»
3. Gott-Vater und die Schöpfung, sowie Brotlaib, Weinkanne und Fisch für «Hungrige und Dürstende speisen»
4. Verrat des Judas und Gefangennahme Christi verbunden mit einer daliegenden Kette für «Sich um die Gefangenen kümmern»
5. Kreuzigung Christi und ein Kleid für «Nackte bekleiden».
6. Wandlung des eucharistischen Brotes und ein Sarg für «Tote begraben».

Das Meditationsbild ist somit eine Möglichkeit, verschiedene Szenen aus dem Leben Jesu zu betrachten. Diese sind jedoch so ausgewählt, dass sie die sogenannten Werke der Barmherzigkeit darstellen. Im Betrachten des Bildes wende ich somit den Blick auf das Leben Jesu, um zu entdecken, wer er ist und was er tut, und zugleich zeigt mir das Bild Möglichkeiten auf, wie ich in Nachfolge und Nachahmung die Barmherzigkeit selbst ausüben kann.

Eine Betrachtung über Göttliches und Menschliches

Das Mediationsbild bietet eine Fülle von Ideen, und darin liegt ein Unterschied zu vielen Mediationswegen, wie sie eher vom Buddhismus her kommen: Das Mediationsbild von Bruder Klaus ist inhaltlich, sei es mit Blick auf die biblische Sicht auf das Leben Jesu oder auf die Werke der Barmherzigkeit. Eine weitere Auslegung konzentriert sich auf eine Darstellung des Göttlichen und Menschlichen. Nimmt man die Medaillons und die Pfeile zusammen, so eröffnet sich diese Deutung:

- **Die nach innen weisenden Pfeile** verbinden die Mitte mit Bildern, die auf die Dreifaltigkeit hinweisen: der Heilige Geist bei der Verkündigung, Gottvater gegenüber seiner Schöpfung sowie Jesus Christus als Gottessohn am Kreuz. Damit ergibt sich eine Betrachtung über das christliche Gottesverständnis.
- **Die nach aussen weisenden Pfeile** verbinden die Mitte mit Bildern, die das menschliche Leben aufgreifen: die Geburt, das Leid und die Nahrung bzw. der Tod. Somit bringt das Meditationsrad göttliches und menschliches Leben zusammen.

Damit wird das Meditationsbild zu einer Einladung, einerseits darüber nachzudenken, wer Gott für mich ist, wie ich die christliche Vorstellung der Dreifaltigkeit begreifen kann. Hier sind es die Bilder von Verkündigung, Schöpfung und Kreuz, die von der Dreifaltigkeit sprechen. Es vertieft meinen persönlichen Glauben zu überlegen, welches meine eigenen Bilder sind von Gottes Geist, von Gottvater und Jesus Christus. In entsprechender Weise mögen es Bilder meines eigenen Lebens sein, welche meine Zeit zwischen Geburt und Tod prägen und die mir von Gott in meinem Leben erzählen. Als Quintessenz werde ich zum gleichen Schluss kommen dürfen, dass Gott in seinen verschiedensten Formen mit meinem ganzen Leben als Mensch zusammenhängt.

Zum Meditationsbild von Bruder Klaus

Du bist die Mitte, Herr,
der Antrieb unsres Lebens.
Du hältst in Schwung das Zahnrad Zeit.
Du setzt in Gang das Rad der menschlichen Geschichte,
den Wechsel zwischen Werden und Vergehen.
Wärst Du die Mitte nicht,
das Räderwerk der Zeit lief sinnlos leer.

Du bist die Sonne, Herr,
Du strahlst in unser Leben.
Du machst uns Mut. Dein Beispiel bleibt
für uns Appell das Schicksal dieser Menschheit mit zu tragen,
nach Frieden und Gerechtigkeit zu streben.
Wärst Du die Sonne nicht,
es herrschten bei uns Frost und Finsternis.

Du bist die Quelle, Herr,
die Kraft, aus der wir leben,
reichst uns das Brot, sendest den Geist,
dass wir verstehn: Du kehrst im Fremden ein, in dem der dürstet.
Auch heute leidest Du in unserer Mitte.
Wärst Du die Quelle nicht,
wie vieler Menschen blieb wüst und leer.

(Text von Norbert Weidinger)

