

## lesen.. meditieren.. beten..

**Benedikt von Nursia** (480-550)

Meditationsübung in drei Schritten:

*Wer diese  
meine  
Worte  
hört und  
sich nach  
ihnen  
richtet,  
wird am  
Ende  
dastehen  
wie ein  
kluger  
Mann, der  
sein Haus  
auf  
felsigen  
Grund  
baute.*

mat 7.24.

### Lesen:

- Vor Gott ruhig werden.
- Einen Text in der Heilige Schrift mit Achtsamkeit mehrmals durchlesen.
- Ein Wort, ein Bild, das mich in meiner konkreten Lage anspricht, vertiefen.

### Meditieren:

- Vor Gott laut über dieses persönliche Wort oder Bild nachdenken.
- Diesen Input in mich aufnehmen.
- Bald sehe ich Sein „Bild“ vor dem Auge meines Herzens.

### Gebet:

- In der bewussten personalen Zuwendung zum göttlichen Du, bringe ich das Geschaute als Gebetsanliegen laut und kurz vor Gott.
- Kommen Zerstreuungen, wird es Zeit um weiterzulesen oder im Alltag erneuert weiterzugehen.

Diese Gebetsweise hilft vom Gebet des Kopfes zu einem Gebet des Herzens hinab zu steigen und so **die Botschaft der Bibel tief in sich aufzunehmen**. Sie fördert die

**lebendige Beziehung** zum lebendigen Gott.

### **Buchzusammenfassung & Auszug:**

Autor: Stefan Kunz  
Verlag: Brunnen Verlag Giessen

Titel: „Ihr seid meine Freunde“  
ISBN: 3-7655-5485-5

## Sitzen.. Schweigen.. Hören..

Meister Eckhart (ca. 1260 - 1328)

entspannende Meditationsübung

*Meine  
Schafe  
hören auf  
mich. Ich  
kenne sie,  
und sie  
folgen  
mir. Ich  
gebe  
ihnen das  
ewige  
Leben,  
und sie  
werden  
niemals  
umkomm  
en.*

joh 10.27

**Ich will sitzen**

**und will schweigen**

**und will hören, was Gott in mir rede**

### Sitzübung:

- Ich setze mich auf den Boden oder auf einen Stuhl.
- Ich forme mit meinen Händen gleichsam eine Schale.
- Ich schliesse die Augen und werde still.

### Vorstellung:

- Ich habe Zeit und Raum für mich selbst und für Gott.
- Dabei werde ich ganz ruhig und gesammelt, zugleich aber hellwach.
- Nun sage ich mir still:  
Ich will sitzen und will schweigen und will hören, was Gott in mir rede.“  
Nach einer Weile gehe ich in einen Atemrhythmus über, der beim Ausatmen von einem stillen Gebet getragen ist:  
Einatmen, Ausatmen (dabei still sagen: Ich will schweigen)  
Einatmen, Ausatmen (dabei still sagen: Ich will hören)  
**wichtig ist, in der Gegenwart Jesu zu bleiben.**

Diese Übung wird etwa 20 Minuten wiederholt.

Wenn andere Gedanken und Vorstellungen kommen, verdränge ich sie nicht, sondern lasse sie kommen und gehen wie Wolken am Himmel, versuche aber, immer wieder zum Atmen und Beten zurückzugelangen.

### Buchzusammenfassung & Auszug:

Autor: Stefan Kunz  
Verlag: Brunnen Verlag Giessen

Titel: „Ihr seid meine Freunde“  
ISBN: 3-7655-5485-5

## Hingabegebet

Nikolaus von Flüe (1487)

Mein Herr und mein Gott,  
nimm alles von mir,  
was mich hindert zu dir.  
Mein Herr und mein Gott,  
gib alles mir, was mich fördert zu dir.  
Mein Herr und mein Gott,  
nimm mich mir  
und gib mich ganz zu eigen dir.“

Dieses kurze Gebet, morgens und abends in aufrichtiger Hingabe an Gott gesprochen, hat verwandelnde Kraft.

*Er dient  
Jesus  
Christus  
mit  
ganzer  
Hingabe  
und läßt  
nicht  
nach, für  
euch zu  
beten.  
Inständig  
bittet er  
Gott  
darum,  
daß ihr  
vollkomm  
en und  
untadelig  
vor Gott  
werdet  
und  
bereit, in  
allen  
Dingen  
Gottes  
Willen zu  
erfüllen.*

kol 4.12

### **Buchzusammenfassung & Auszug:**

Autor: Stefan Kunz  
Verlag: Brunnen Verlag Giessen

Titel: „Ihr seid meine Freunde“  
ISBN: 3-7655-5485-5

## Spüre den Blick Christi

Teresa von Avila (1515 - 1582)

Sie hat diese praktische Übung sehr geschätzt, die an die Vorstellungskraft des Menschen appelliert:

*"Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Frieden geben."*

matth  
11.28

### **mira que te mira**

**Stelle dir vor:**

**Jesus steht vor dir ...**

**Er blickt dich an...**

**Spüre seinen Blick .."**

Sie fügt jedoch noch zwei wichtige Adverbien hinzu:

Sieh, dass er dich **liebepoll** und **demütig** ansieht.

### **Buchzusammenfassung & Auszug:**

Autor: Stefan Kunz  
Verlag: Brunnen Verlag Giessen

Titel: „Ihr seid meine Freunde“  
ISBN: 3-7655-5485-5

## Herzensgebet

### Orthodoxe Kirche

Die Christen der orthodoxen Kirche kennen diesen uralten geistlichen Schatz. Es stammt aus alter christlicher Mönchstradition, aus dem sog. „Ruhegebet“ der ersten Mönche in der Wüste Ägyptens.

*Seid zu jeder Zeit fröhlich! Hört niemals auf zu beten. Vergeßt auch nicht, Gott für alles zu danken.*

1.thes  
5.17 joh

### Betet ohne Unterlass! (Thes. 5.17)

- Setz dich still und einsam hin,
- schließe die Augen;
- atme recht leicht,
- blicke mit deiner Einbildung in dein Herz,
- führe das Denken aus dem Kopf ins Herz.
- Beim Atmen sprich leise oder nur in Gedanken:
- "Jesus Christus, erbarme dich meiner." (oder nur Jesus)

Gib dir Mühe, alle fremden Gedanken zu vertreiben. Sei nur still und habe Geduld und wiederhole diese Übung recht häufig.

(Läuft mit der Zeit automatisch, auch bei der Arbeit und hilft uns permanent in der Gegenwart Jesu zu leben.)

Besonders in schwierigen, bedrängenden Lagen, wo es nicht mehr gelingt, in freien oder geprägten Worten zu beten, ist dieses an den Atem und den Herzschlag gekuppelte Gebet ein letzter und tiefster Zugang zum Herzen Gottes.

### Buchzusammenfassung & Auszug:

Autor: Stefan Kunz  
Verlag: Brunnen Verlag Giessen

Titel: „Ihr seid meine Freunde“  
ISBN: 3-7655-5485-5

## Flamme der Liebe

Anthony de Mello (1931 - 1987)

*"Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm gebe, der wird nie wieder Durst bekommen. Dieses Wasser wird in ihm zu einer Quelle, die bis ins ewige Leben hinein fließt."*

Joh 4.14

### sprudelnde Quelle

- Stelle dir vor, dass du bis in die Herzensmitte deines Wesens herabsteigst.
- Dort ist alles dunkel, **doch gibt es dort eine Quelle oder eine lebendige Flamme der Liebe, die zu Gott hinaufsteigt.**
- Benenne nun die Quelle oder die Flamme mit einem Wort oder einem kurzen Satz. („Jesus“, „Abba“)
- Sprich ihn im Rhythmus der sprudelnden Quelle oder der aufsteigenden Flamme aus ...
- Lausche, wie dieses Wort aus der Tiefe deines Wesens steigt.
- Sprich es nicht mit den Lippen aus. Du hörst es schwach, als komme es von weit her, aus der Tiefe deines Wesens.
- Stelle dir nun vor, dass der Laut des Wortes wächst und allmählich dein ganzes Wesen ausfüllt, so dass du es im ganzen Körper hörst.
- Dann stelle dir vor, dass der Laut des Wortes den ganzen Raum erfüllt, die gesamte Umgebung.
- Er wächst weiter und erfüllt schließlich die Erde, den Himmel, bis das ganze Universum vom Wort, das aus deinem Innern aufsteigt, widerhallt.
- **Ruhe in diesem Wort ... sprich es nun selbst liebevoll aus...**

### Buchzusammenfassung & Auszug:

Autor: Stefan Kunz  
Verlag: Brunnen Verlag Giessen

Titel: „Ihr seid meine Freunde“  
ISBN: 3-7655-5485-5

## ohne warum

Angelus Silesius

### Die Rose

*"Seht die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen ; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr als sie?"*

*matth  
6.26*

Sie blühet, weil sie blühet. Sie achtet nicht auf sich selbst, fragt nicht, ob man sie sieht, sie leistet nichts. In selbstvergessener Schönheit ist sie einfach das, was sie ist.

#### **Sie ist ohne Warum.**

Ein alter Weiser wurde gefragt:  
Warum bist du so ausgeglichen und so ruhig?  
Was ist das Geheimnis deines Friedens?  
Da seufzte der 'Weise:

„Ach, wenn ihr sitzt, dann sitzt ihr nur, um wieder aufzustehen, wenn ihr aufsteht, dann steht ihr nur, um loszugehen, wenn ihr losgeht, dann geht ihr nur, um zu arbeiten, wenn ihr arbeitet, dann tut ihr nur, um essen zu können.“  
Ich aber:

- Wenn ich sitze, dann sitze ich.
- Wenn ich gehe, dann gehe ich.
- Wenn ich arbeite, dann arbeite ich.
- Wenn ich esse, dann esse ich.
- Was ich gerade tue,
- das ist mir das Wichtigste auf der Welt.

Selbst die alltäglichsten und scheinbar in sich selbst gar nicht befriedigenden Tätigkeiten und Lebensvollzüge (wie z.B. Kartoffeln schälen, Geschirr abtrocknen, auf den Bus warten, nachts wach liegen) lassen sich mit Sinn und Lehen erfüllen, wenn wir sie um ihrer selbst willen tun und leben.

#### **Was ich gerade tue. das ist mir das Wichtigste auf der Welt!**

Der Eintritt in die je eigene Gegenwart **ist eine Übung**, die schwerfällt, aber unserem Herzen guttut.

#### **Buchzusammenfassung & Auszug:**

Autor: Stefan Kunz  
Verlag: Brunnen Verlag Giessen

Titel: „Ihr seid meine Freunde“  
ISBN: 3-7655-5485-5