

## **Rückkehr nach „Hause“ – durch die Kraft der Stille - (Teil 1)**

*Ein Beitrag von Alfred Hirsch, Gemeindefereferent*

### **Das Herzensgebet nach John Main „Ein Geschenk Gottes an jeden“**



#### **„Es war wie ein Nachhause kommen“,**

mit diesen Worten ist mir vor kurzem ein junger Mann begegnet, der einen Schatz seines christlichen Glaubens entdeckt hat, der ihm bisher verborgen war. Jahre zuvor war er aus der Kirche ausgetreten.

In diesem und in der nächsten Pfarrbriefausgabe möchte ich darauf eingehen, was mit dem Nachhause kommen des jungen Mannes gemeint ist. Er ist kein Einzelfall. Zuerst einmal erleben wir heute, dass wir uns in einer schnelllebigen Gesellschaft bewegen. Niemals hatten wir Zugang zu solch einer großen Anzahl an Informationen. Nimmt aber etwas Überhand, schlägt der Pendel auf die andere Seite aus, weil unser Innerstes auf Balance angelegt ist. Nicht zufällig meditieren Millionen Deutsche. Der Ruf nach mehr Stille wird verstärkt wahrnehmbar. Es ist im Tiefsten ein Ruf nach der verlorenen inneren Mitte, mit der Frage: **Wer bin ich wirklich?**

Fehlt Stille, kann es vielseitige Auswirkungen haben. Ich werde mir selbst fremd, nehme meine eigene Tiefe weniger wahr, das Leben wird flacher. Folgenreich sind die Auswirkungen für Kirche und mein Leben als Christ. Mangelnde Stille lassen mir den Glanz und die Tiefe des Evangeliums nicht mehr aufleuchten. Nicht einmal die „Spitze vom Eisberg“ der frohen Botschaft wird wahrgenommen, dabei ist sie doch unendlich tief. Das Wort Gottes braucht Stille, damit es sich entfalten und wirken kann. Geschieht das, kann das Wort in mir „Frucht bringen“. Viele Suchende spüren: Immer mehr Informationen, immer mehr Abwechslung, immer mehr ... das ist es nicht. Mit Blick auf den Glauben bedeutet dies, dass nicht vorrangig nach viel theoretischem Glaubenswissen gesucht wird. Vielmehr ist die Frage da: „Welcher Weg führt mich zu einer persönlichen Glaubenserfahrung, zu einer Christusbegegnung?“ Wo der Ruf nach mehr Stille auftaucht, gibt es eine Ahnung, in der sich nahezu alle religiösen Traditionen einig sind: Der Mensch kann seine innerste Mitte, sein wahres Selbst nur finden, wenn er sich Zeiten der Stille gönnt.

Der Ruf nach Stille erinnert die Kirchen an ihre Hauptaufgabe und daran, worum es im Tiefsten geht. Die Aufgabe ergibt sich aus dem Wort „**Religion**“, das bedeutet: **Rückkehr zur eigenen Mitte**.

Es ist eine Herausforderung, aber auch eine Chance, wenn die Kirchen ihren Blick wieder stärker auf ihre spirituellen Schätze richten. Sie zeigen einen Weg in die Stille, das heißt zur inneren Mitte, wo Christus das Zentrum ist. Und kann es nicht auch sein, dass dieser Ruf nach Stille ein Ruf Gottes an uns ist? Ein Psalm gibt uns Antwort: „**Seid still und erkennt, dass ich Gott bin**“ (Psalm 46,11)

In einer schnelllebigen Gesellschaft gibt es aber nicht wenige Vorurteile gegenüber Stille. Von Langeweile bis Zeitverschwendung gehen die Aussagen. Der am Anfang erwähnte Mann hat sich davon nicht beeinflussen lassen. Er erzählte, dass er vieles ausprobierte, um sich selbst zu finden. Seinen Weg hat er aber in seiner ehemaligen Kirche gefunden. Hier entdeckte er das weltweit verbreitete Herzensgebet aus der christlichen Meditation nach dem irischen Benediktiner John Main (1926-1982). Die Begegnung mit der tiefen Weisheit von John Main über die Kraft der Stille schenkte ihm alles, wonach er gesucht hatte. Für ihn war es wie ein Nachhause kommen. Durch John Main hatte er eine Gebetspraxis für sein Alltagsleben gefunden. Immer mehr Menschen gehen bewusst in das Schweigen und erfahren den unendlichen Reichtum der Stille. Es kann für die Kirchen nur zum Segen sein, wenn sie sich wieder mehr auf die Kraft der Stille besinnt und Menschen dorthin führt. Der kontemplative Weg ist eine Quelle für die Erneuerung der Kirchen und heilsam für die Gesellschaft.

Unruhige Zeiten brauchen eine kontemplative Antwort.

## **Rückkehr nach „Hause“ - durch die Kraft der Stille (Teil 2)**

Ein Beitrag von Alfred Hirsch, Gemeindeferent

### **Das Herzensgebet nach John Main „Ein Geschenk Gottes an jeden“**

„Was heute fehlt, wird morgen wichtig sein“. Schon vor Jahrzehnten erkannte der Benediktiner John Main (1926 - 1982), was heute fehlt: „**Stille**“.

Viele Menschen lebten in seinen Augen nicht glücklich, weil ihnen der Zugang zur inneren Stille und somit eine ordnende Mitte im Alltag fehlte, sie blieben sich selber fremd. Ihnen fehlte der Zugang zur Kraftquelle des Glaubens, um ganz als Mensch leben zu können. Wie aber den Weg dorthin finden?

Das Herzensgebet nach John Main ist ein Weg dazu.



### **Gesucht wird Glaubenserfahrung**

John Main ist heute aktueller denn je. Er schreibt: *„Suchende, Zweifelnde, Gläubige haben eine Sehnsucht. Ihnen geht es weniger um die Theorie des Glaubens und um viel Wissen über den Glauben, das ja mehr über den Kopf geht, sondern sie sehnen sich danach die Kraft und die Fülle des Glaubens zu erfahren“*. Religiöse Menschen entdecken heute verstärkt die Kraft des kontemplativen Gebets. Je schneller und unruhiger die Welt, umso größer die Sehnsucht nach Stille. Geht es um die Sinnfrage, suchen Menschen heute einen Erfahrungsweg. Es ist erfreulich, dass auch in Deutschland der Meditationsweg von John Main mehr entdeckt wird. Er zeigt uns, wie wir die Fülle des Glaubens erfahren können. Für ihn ist Meditation ein Geschenk Gottes an alle. Sie erfüllt die Aufgabe jeder Religion, jeder Kirche und unsere eigene Lebensaufgabe: Rückkehr zur eigenen Mitte, die uns ganz menschlich macht. Meditation ist für John Main eine Pilgerreise zu dieser Mitte. Es ist für ihn der Weg des Evangeliums. Für John Main war es wichtig, dass wir wieder das Verständnis dafür gewinnen, dass die Berufung zum Gebet, und zwar zum Gebet in einem ganz tiefen Sinn, zur Meditation, an jeden ergeht. Dies bewusst zu machen, war sein Anliegen. Es ist ein wichtiger Auftrag auch an die Kirchen von heute. Es trägt zur Erneuerung der Kirchen bei.

### **„Sprösslinge“ Gottes**

Weltweit sind in über 120 Ländern viele Meditationsgruppen inzwischen entstanden, die nach John Main mit einem heiligen Wort meditieren. Wir

dürfen sie als „Sprösslinge“ Gottes sehen. John Main wusste, dass die Erneuerung der Kirchen immer davon abhängt, wie weit sich jeder für die unendliche Tiefe des eigenen Herzens öffnet, die in der Stille wahrnehmbar wird. Die Klarheit seiner gelebten Worte sind zeitlos. Er gehört mit seiner Weisheit zu den bedeutendsten christlichen Lehrern der Gegenwart und Zukunft. Seine Botschaft wird dringend gebraucht. **Die Meditation ist ein Weg zum Frieden, sie öffnet uns den Weg zur Grundenergie des Universums, die tief in unseren Herzen fließt.** Es ist die Kraft der Liebe Gottes. Das ist die Botschaft, die uns wirklich frei macht.

Demut, Treue, Einfachheit, Geduld, sind die Voraussetzungen. John Main geht es in der Meditation immer um Gott. Einfach ohne Erwartungen in Gott sein. Er schreibt:

*„Das vorrangige Anliegen der christlichen Meditation ist es, Gottes geheimnisvolle und stille Gegenwart in uns immer stärker zur Wirklichkeit werden lassen“.*

*„Der Grund, warum wir in der christlichen Tradition meditieren, ist der, dass der Geist des Schöpfers des Universums in unseren Herzen wohnt“.*

## **Pilgern ins Herz der Stille (wöchentlich)**

**Ab 25. Oktober gibt es jeden Mittwoch um 19 Uhr in der Kirche St. Ulrich** (Bischof-Hartmann-Ring 1) die Möglichkeit mit dem Herzensgebet nach John Main, einem heiligen Wort, in die Stille zu gehen. Die Zeit der Stille wird umrahmt von einer Einführung in das Herzensgebet, einer Bibelstelle und einem Abschlussgebet. Dauer mit Meditationszeit insgesamt ca. 35 Minuten. Es ist auch jeder willkommen, der einfach Schweigen oder persönlich still beten möchte.

Für Interessierte zeigen wir im Anschluss an das erste Treffen einen Film (ca. 30 Minuten,) der einen Einblick in das Leben von John Main und seine christliche Meditation gibt.

Die deutsche Webseite der WCCM (Weltgemeinschaft für Christliche Meditation) finden Sie unter [www.wccm.de](http://www.wccm.de).