

Kontemplatives Gebet

„Kontemplation“ - Was ist das?

Kontemplation bedeutet lat. con (mit, zusammen) und templum (ein begrenzter heiliger Bezirk).

Doch was ist mit diesem heiligen Bezirk gemeint? Um dieser Frage auf die Sprünge zu kommen, beginnen wir mit der Frage „Wo wohnt Gott?“.

Gott ist natürlich an vielerlei Orten aber er wird auch in der Form bezeugt, dass Jesus sagt, dass das Reich Gottes in uns ist oder der Apostel Paulus sagt, dass der Geist Gottes in uns wohnt. Die Hl. Theresa von Avila spricht von einer Seelenburg.

Die Reise zu diesem inneren heiligen Bezirk

Um dorthin zu kommen, gibt es verschiedene Hilfen, die man auch mit Türen vergleichen kann. Diese Schritte durch bestimmte Türen ermöglichen uns, uns diesem Heiligen Bezirk zu nähern.

5 Schritte

1. Loslassen und Ankommen - das Hier und Jetzt
2. Stille wahrnehmen
3. die Sinne schärfen
4. Atem spüren
5. Jesus Christus anrufen

Jetzt kann man sich fragen, wieso ich so wenig von dieser Anwesenheit Gottes in mir im Alltag erspüre. Wieso spüre ich sie so selten und/oder erfahre sie kaum?

Eine Erklärung liegt darin, dass wir selten ganz bei uns sind, wirklich im Kontakt mit uns sind und uns spüren.

So oft sind unsere Gedanken in der Zukunft, denken an Pläne und Vorhaben oder in der Vergangenheit, bei Dingen, die gut oder schlecht liefen.

Die ersten Mystiker haben sich in die Einsamkeit z.B. die Wüste zurückgezogen oder lebten abgeschieden in Klöstern, um Gott zu erfahren. Dies darf uns trösten, dass in unserer lauten Welt diese nötige Stille erst eingeübt werden darf und muss.