



von Jonathan McNair

Dies ist der letzte Beitrag unserer vierteiligen Serie, in der wir die grundlegenden Ansätze für die geistlichen Disziplinen erläutert haben: Bibelstudium, Gebet, Fasten und Meditation. Wir hoffen, dass diese Artikel für Sie von Nutzen sind, ganz gleich, ob Sie neu im Glauben sind oder schon seit einiger Zeit auf dem Weg Gottes wandeln.

In den vorangegangenen Artikeln haben wir uns mit der Bedeutung und praktischen Anwendung von Bibelstudium, Gebet und Fasten beschäftigt. Eine weitere Komponente der Nachfolge Christi ist ebenso wichtig, wird aber oft vernachlässigt.

Die Bibel ist voll von Passagen, in denen je nach Übersetzung die Worte *meditieren* und *Meditation* vorkommen. Doch wenn wir das Wort *Meditation* hören, denken wir vielleicht an eine Person, die im Schneidersitz auf dem Boden sitzt und ein Mantra wiederholt, vielleicht mit geschlossenen oder glasigen Augen, als ob sie unter der Herrschaft einer okkulten Macht steht. Wenn wir die Vorstellung der östlichen Religionen von „Meditation“ im Kopf haben, fällt es uns vielleicht schwer zu verstehen, was die Bibel meint, wenn sie dieses Wort verwendet. In diesem Artikel werden wir die Bedeutung und Wichtigkeit der Meditation, wie Gott sie definiert, betrachten.

Im Buch Josua lesen wir, dass Gott zu Josua sprach und ihm sagte: „Dieses Buch des Gesetzes soll nicht von deinem Munde weichen, und du sollst darüber *sinnen* Tag und Nacht, auf daß du darauf achtest, zu tun nach allem, was darin geschrieben ist; denn alsdann wirst du auf deinem

Wege Erfolg haben, und alsdann wird es dir gelingen“ (Josua 1, 8; *rev. Elberfelder Bibel*). Wenn wir als Christen erfolgreich sein wollen, muss die Fähigkeit zur Meditation Teil unseres Lebens werden.

Weltliche Meditation wird oft als Mittel zur Entspannung, zum Stressabbau und sogar zur Stärkung des Selbstwertgefühls angepriesen. Die biblische Meditation hat jedoch einen tieferen Sinn und soll tiefgreifendere Ergebnisse erzielen. Richtige Meditation, wie sie in der Bibel beschrieben wird, ist von grundlegender Bedeutung für das, was wir tun müssen, um „zum vollendeten Menschen, zum vollen Maß der Fülle Christi“ zu gelangen (Epheser 4, 13). In populären Kursen werden Meditierende angewiesen, ihre Aufmerksamkeit beispielsweise auf die bewusste Kontrolle der Atmung oder das Zählen von Zahlen zu richten. Östliche Meditationstechniken beinhalten oft vorgegebene Wortfolgen, die mental wiederholt werden, um eine Entleerung des Geistes zu bewirken. Sogar im „Mainstream-Christentum“ werden Rosenkränze verwendet, um dem Meditierenden etwas zu geben, auf das er seine Aufmerksamkeit richten kann, während er in einer Endlosschleife betet. Aber diese Versuche führen die Menschen vom Weg ab. Christus sprach diese Art der Meditation an, als er sagte: „Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht viel plappern wie die Heiden; denn sie meinen, sie werden erhört, wenn sie viele Worte machen“ (Matthäus 6, 7).

Das Wiederholen eines Mantras oder einer kurzen Phrase mag von Ablenkung abhalten und die Konzentration fördern, aber das bringt einen Menschen Gott nicht näher. Unser Wunsch ist es, der Ermahnung des Apostels Paulus im Philipperbrief zu folgen: „Ein jeglicher sei gesinnt, wie Jesus Christus auch war“ (Philipper 2, 5; *Lutherbibel 1912*). Unser Ziel ist es, unseren Geist mit Gottes Worten und Geboten zu füllen – über die Worte Gottes nachzudenken und darüber, wie wir sie auf die Situationen anwenden können, mit denen wir im Leben konfrontiert sind.

Der Wert der Konzentration

Wie viele glauben, dass „Multitasking“ nicht nur möglich, sondern sogar wünschenswert ist? Der Gedanke, sich auf eine Priorität zu konzentrieren – sich in eine Tätigkeit zu vertiefen – wird in unserer hektischen Welt oft belächelt. Doch die Konzentration, die Vertiefung in die Dinge Gottes, ist das, was Gott von uns verlangt, wenn wir das praktizieren, was die Bibel Meditation nennt.

Die älteren Generationen von heute sind in einer Welt aufgewachsen, in der Smartphones noch nicht überall zu finden waren. Viele ältere Menschen erinnern sich an die Zeit vor Kabelfernsehen und Streaming-Medien, als viele Städte nur Zugang zu einer Handvoll

terrestrischer Fernsehsender hatten. Wenn man ein Thema recherchieren wollte, musste man in die örtliche Bibliothek gehen, wo man wahrscheinlich erst einen Karteikarten-Katalog durchforsten musste, bevor man sich durch die Bücherreihen wühlen konnte.

Im Gegensatz dazu kennen viele junge Menschen heute keine Welt mehr, in der es nicht buchstäblich Hunderte von Kabelfernsehdern und Streaming-Medienquellen gibt. Die „Recherche“ besteht oft darin, ein paar Wörter in einen Webbrowser einzugeben. In gewisser Hinsicht ist dies ein bemerkenswerter technologischer Fortschritt, der die Bewältigung einst schwieriger Aufgaben erheblich erleichtert. Ein Nebeneffekt dieser Erleichterung ist jedoch, dass jüngere Generationen nicht mehr so viele Gelegenheiten hatten, ihre Aufmerksamkeitsspanne zu entwickeln – ihre Fähigkeit, sich über einen längeren Zeitraum auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Meditation kann uns dabei helfen, diese Fähigkeit zur Konzentration zu entwickeln, aber ihre Ausübung kann für diejenigen, die in einer Welt aufgewachsen sind, die so viele konkurrierende Anforderungen an unsere Aufmerksamkeit stellt, besonders schwierig sein. Dennoch ist Meditation eine nicht weniger wichtige Fähigkeit und Praxis für ältere Menschen – sie ist für Menschen *jeden Alters* lebenswichtig.

Das Wort „meditieren“ bzw. nachsinnen oder nachdenken kommt an mehreren Stellen im Alten Testament vor. Isaak „machte abends noch einen Spaziergang, um nachzudenken und zu beten“ (1. Mose 24, 63; *Hoffnung für Alle*). Josua wurde, wie bereits erwähnt, aufgefordert, über das Buch des Gesetzes nachzudenken (Josua 1, 8; *Hoffnung für Alle*). Das Wort meditieren kommt in der englischen *New King James Version* des Psalms 119 sechsmal vor. Aber was ist der Sinn dieses Wortes? Wie wir bereits besprochen haben, spiegelt es die Bedeutung der Konzentration wider.

Im Alten Testament gibt es zwei hebräische Hauptwörter für Meditation: *hāgā* und *śîhā*. Sie bedeuten im Großen und Ganzen, dass man nachdenkt, mit sich selbst Dinge bespricht, sinniert oder fleißig überlegt. Grübeln, im Geiste überprüfen und intensiv bei einem Gedanken verweilen spiegeln ebenfalls den Sinn dieser Worte wider. Kurz gesagt, die Meditation, die wir in der Bibel beschrieben finden, beschreibt eine Zeit fokussierter, laserartiger Konzentration auf Gott, seine Gebote und sein Werk.

David schrieb: „Ich gedenke an die früheren Zeiten; ich sinne nach über all deine Taten und spreche von den Werken deiner Hände“ (Psalm 143, 5). Beachten Sie, dass David seine Aufmerksamkeit *bewusst* auf die Dinge Gottes richtete. Betrachten wir die Auswirkungen dieser Tatsache.

Gott hat den Menschen mit einem Geist geschaffen, der ihn von den Tieren unterscheidet. Ein Merkmal dieses Geistes ist die Fähigkeit,

Entscheidungen zu treffen – vor allem moralische Entscheidungen. Wir erinnern uns oft an die Entscheidung von Adam und Eva, die sich gegen das Gebot Gottes auflehnten, nicht vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse zu nehmen. Tiere handeln instinktiv auf der Grundlage dessen, was sie sehen, riechen und hören. Hunde haben einen phänomenalen Geruchssinn, und wenn sie einen neuen Geruch wahrnehmen, ist ihre Aufmerksamkeit ganz auf die Quelle dieses Geruchs gerichtet. Aber wie andere Tiere treffen auch Hunde keine überlegten, weitsichtigen Entscheidungen, die ihr Handeln bestimmen. Wenn sie ein Eichhörnchen riechen, werden sie es jagen, es sei denn, sie sind darauf trainiert, es nicht zu jagen!

Aber Menschen sind anders. Wir können uns zwar von dem, was wir um uns herum sehen, hören oder riechen, ablenken lassen, aber wir können uns auch gezielt und *absichtlich* dafür entscheiden, unsere Aufmerksamkeit auf eine Art und Weise auszurichten, die einzigartig menschlich ist. Diese Fähigkeit, uns absichtlich zu konzentrieren, unterscheidet uns vom Rest von Gottes physischer Schöpfung. Diese Fähigkeit ist die Grundlage für unsere Fähigkeit zu meditieren und die Dinge auszuwählen, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten wollen.

Routine-Erneuerung

In 1. Mose 24, 63 lesen wir: Isaak „machte abends noch einen Spaziergang, um nachzudenken und zu beten. Da sah er auf einmal Kamele kommen“ (*Hoffnung für Alle*). Es ist anzunehmen, dass das Meditieren ein fester Bestandteil von Isaaks Leben war – vielleicht ging er oft auf das nahe gelegene Feld, um nachzudenken. Vielleicht inspirierten ihn der Geruch des Grases und die kühle Abendluft und regten ihn zum Nachdenken über die Ereignisse des Tages und die Zukunft an. Haben Sie eine Lieblingszeit und einen Lieblingsort zum Nachdenken? Ich liebe es, am Kaminfeuer zu sitzen und nachzudenken. Manchmal gehört dazu auch ein tiefsinniges Gespräch mit anderen, und manchmal ist es einfach eine Zeit der Stille, in der ich über die Segnungen nachdenke, die Gott für mich bereitgestellt hat. Manchmal ist es etwas turbulenter, wenn ich darum ringe, wie ich Gottes Meinung zu einer Entscheidung oder einem Vorgehen verstehen kann. Wir können meditieren, wenn wir an einem Lieblingsplatz sitzen, wenn wir an einem ruhigen Ort spazieren gehen, wenn wir Routinearbeiten und „geistlose“ Aufgaben erledigen oder wenn wir uns in unser Zimmer zurückziehen. Wir können meditieren, wenn wir Gottes Wort lesen und studieren, und wir können sogar in Verbindung mit unseren Gebeten zu Gott meditieren.

Aber Meditieren ist nicht nur ein Tagtraum. Meditieren erfrischt und erneuert unseren Geist. Paulus schrieb: „Ich ermahne euch nun, Brüder und Schwestern, durch die Barmherzigkeit Gottes, dass ihr euren Leib hingebt als ein Opfer, das lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei. Das sei euer vernünftiger Gottesdienst. Und stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern *ändert euch durch Erneuerung eures Sinnes*, auf dass ihr prüfen könnt, was Gottes Wille ist, nämlich das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene“ (Römer 12, 1-2). Die christliche Meditation ist in der Konzentration auf Gottes Worte verankert. In Kolosser 3, 2 lesen wir, dass wir unsere Gedanken auf das richten sollen, was oben ist, nicht auf das, was auf der Erde ist. Und wir sollen unsere Gedanken auf die Dinge Gottes richten, was uns näher zusammenbringt: „Ist nun bei euch Ermahnung in Christus, ist Trost der Liebe, ist Gemeinschaft des Geistes, ist herzliche Liebe und Barmherzigkeit, so macht meine Freude dadurch vollkommen, dass ihr eines Sinnes seid, gleiche Liebe habt, einmütig und einträchtig seid. Tut nichts aus Eigennutz oder um eitler Ehre willen, sondern in Demut achte einer den andern höher als sich selbst, und ein jeder sehe nicht auf das Seine, sondern auch auf das, was dem andern dient“ (Philipper 2, 1-4).

Betrachten wir nun einige spezifische Ziele der biblischen Meditation.

Ziele der Meditation

Wenn wir meditieren, können wir unsere Gedanken auf Gott, seine Herrlichkeit, seine Schöpfung und seinen Plan für die Menschheit richten. In Matthäus 6, 9 lesen wir, dass Christus seine Jünger über den richtigen Umgang mit dem Gebet belehrte. Er sagte: „Darum sollt ihr so beten: Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt“. Wenn wir beten, sollte die Ehrung Gottes im Mittelpunkt unseres Denkens stehen. Wir können dies auf unsere Zeit der Meditation ausdehnen; wir sollten unsere Gedanken auf Gott, seinen Plan, seine Schöpfung und das, was er in unserem Leben getan hat, richten. Psalm 77, 12-13 gibt uns einen Einblick in Davids Gedanken: „Darum gedenke ich an die Taten des Herrn, ja, ich gedenke an deine früheren Wunder und sinne über alle deine Werke und denke deinen Taten nach“.

Wir finden Gelegenheiten zum Meditieren, wenn wir die Heilige Schrift lesen, z. B. wenn wir Stellen wie Hebräer 2, 10 lesen: „Denn es ziemte sich für den, um dessentwillen alle Dinge sind und durch den alle Dinge sind, der viele Kinder zur Herrlichkeit geführt hat, dass er den Anfänger ihrer Rettung durch Leiden vollendete“. Wir können über die Bedeutung dieser Aussage für uns und für die gesamte Menschheit

nachdenken und uns dabei inspirieren lassen, Gott zu loben und zu ehren. Wenn wir uns jedoch nicht die Zeit nehmen, über diese Aussage nachzudenken, könnten wir sie in unserem Bemühen, unsere Bibellesezeit für den Tag zu beenden, einfach übergehen.

Wenn wir Gottes Worte lesen, die über viele Jahrhunderte hinweg für uns aufgezeichnet wurden, haben wir auch die Möglichkeit, Anweisungen zu erhalten, die sich direkt auf uns und unser Leben beziehen. Aber wenn wir nicht darüber nachdenken, wie diese Anweisungen auf uns zutreffen, können wir keinen Nutzen aus Gottes Worten ziehen. In Psalm 1 lesen wir: „Wohl dem, der nicht wandelt im Rat der Gottlosen noch tritt auf den Weg der Sünder noch sitzt, wo die Spötter sitzen, sondern hat Lust am Gesetz des Herrn und sinnt über seinem Gesetz Tag und Nacht“ (Psalm 1, 1-2). In einem anderen Psalm heißt es: „Mein Mund soll Weisheit reden, und das Sinnen meines Herzens soll Einsicht sein“ (Psalm 49, 3; *rev. Elberfelder Bibel*). Und in einem anderen heißt es: „Lass die Reden meines Mundes und das Sinnen meines Herzens wohlgefällig vor dir sein, Jahwe, mein Fels und mein Erlöser“ (Psalm 19, 14; *rev. Elberfelder Bibel*).

Immer wieder werden wir an den Zusammenhang zwischen Gottes Anweisungen und Meditation erinnert. Der Grund dafür ist folgender: Wenn wir uns nicht proaktiv darauf konzentrieren, über das Gelesene nachzudenken und darüber, wie es sich auf unser tägliches Leben anwenden lässt, profitieren wir nicht in vollem Umfang von Gottes Anweisungen, wie wir es sollten. Gottes Anweisungen an uns werden durch unsere Meditation noch verstärkt. Das Lesen der Anweisungen ist nicht der letzte Schritt – es ist der erste Schritt. Wenn wir mit der Hilfe von Gottes Geist über diese Anweisungen nachdenken und darüber, wie sie auf uns zutreffen, gewinnen wir Verständnis. Durch Erfahrung, weitere Meditation und weiteres Lernen verändern wir uns weiter.

Wenn wir unsere Gedanken auf Gottes Worte richten und ihnen erlauben, tief in unser Wesen einzudringen, kann uns das auch helfen, Entmutigung und Negativität zu überwinden. Gott sprach zu Josua und sagte: „Habe ich dir nicht geboten: Sei getrost und unverzagt? Lass dir nicht grauen und entsetze dich nicht; denn der Herr, dein Gott, ist mit dir in allem, was du tun wirst“ (Josua 1, 9). Die Grundlage für dieses Gefühl des Mutes und der Motivation findet sich im vorhergehenden Vers, in dem Gott Josua gebot, „Tag und Nacht“ über Gottes Gesetze nachzudenken. Gottes Gesetze und Grundsätze zu studieren und darüber zu meditieren, gibt uns Motivation und Ermutigung durch den Geist Gottes.

Paulus war inspiriert zu folgender Beschreibung, wie Gott uns trotz unserer Schwächen motiviert und ermutigt: „Desgleichen hilft auch der Geist unsrer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt, sondern der Geist selbst tritt für uns ein mit

unaussprechlichem Seufzen“ (Römer 8, 26). Dieser Prozess, in dem Gott uns hilft und uns stärkt, geschieht, wenn wir uns auf unsere von Herzen kommende Meditation konzentrieren.

Konzentriertes, zielgerichtetes Nachdenken bringt uns näher daran, durch die Kraft des Heiligen Geistes die Gedanken Gottes anzunehmen. Beachten Sie den Prozess: In Psalm 4 lesen wir: „Zürnet ihr, so sündigt nicht; redet in eurem Herzen auf eurem Lager und seid stille“ (Vers 5). Zorn ist eine natürliche, menschliche Emotion – und sie muss nicht zur Sünde führen. Aber wenn wir so handeln wie die Tiere, ohne unsere Fähigkeit zu nutzen, über unsere Entscheidungen und ihre langfristigen Auswirkungen nachzudenken, könnten wir um uns schlagen. Der christliche Weg, mit Ärger umzugehen, besteht darin, innezuhalten, über Gottes Anweisungen in dieser Angelegenheit nachzudenken und dann entsprechend zu handeln.

Wir können die verschiedenen Emotionen, die wir haben, nicht einfach wegwünschen; Traurigkeit, Wut, Trauer und Frustration sind Teil der menschlichen Erfahrung, und wir müssen lernen, mit diesen Gefühlen umzugehen. Mit Gottes Hilfe können wir lernen, das Leben zu erleben, ohne diesen Gefühlen unkontrolliert freien Lauf zu lassen, was letztlich zur Sünde führt. Gezielte Meditation ist die Brücke zwischen dem Lesen von Gottes Anweisungen und ihrer Anwendung in unserem Leben. Wenn wir in unserem Geist eine richtige, gottgefällige Art des Handelns und Reagierens proben, können wir für das wirkliche Leben üben. Mit der Zeit und mit der Hilfe Gottes ist es unser Ziel, den Punkt zu erreichen, an dem wir die Worte des Paulus wiedergeben werden: „Ein jeglicher sei gesinnt, wie Jesus Christus auch war“ (Philipper 2, 5; *Lutherbibel 1912*).

Meditation ist nicht nur optional, wenn wir als Christen wachsen wollen. Wir leben in einem Zeitalter der Ablenkung, so dass es unsere konzentrierte, proaktive und entschlossene Aufmerksamkeit braucht, um das Wissen anzuwenden, das Gott uns in seinem Wort so reichlich gibt. Paulus ermutigte die Philipper, darauf zu achten, worauf sie ihre Aufmerksamkeit richteten, als er schrieb: „Weiter, Brüder und Schwestern: Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was einen guten Ruf hat, sei es eine Tugend, sei es ein Lob – darauf seid bedacht!“ (Philipper 4, 8). Das sollten wir auch tun, wenn wir die Mittel des Bibelstudiums, des Gebets, des Fastens und der Meditation nutzen.

Kontaktadressen

Hauptbüro Vereinigte Staaten:
Living Church of God
P.O. Box 3810
Charlotte, NC 28227 – 8010
<http://www.tomorrowworld.org>

Regionalbüro Großbritannien:
Tomorrow's World
Box 111
88-90 Hatton Garden
London, EC1N 8PG

Niederlande:
Wereld van Morgen
Postbus 267
NL – 6000 AG, Weert
Nederland

Deutschland:
Welt von Morgen
Postfach 111 545
D – 76065 Karlsruhe
<http://www.weltvonmorgen.org>

WMED, Januar 2024
© 2024 Living Church of God
Alle Rechte vorbehalten.

Englischer Titel: *How to Meditate*
Diese Publikation darf nicht verkauft werden!
Sie wird von der Living Church of God kostenlos der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

Biblische Verweise und Zitate sind, soweit nicht anders angegeben,
der revidierten Lutherbibel 2017 entnommen.
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart