

## **Was ist christliche Meditation?**

Die Vielfalt der Angebote an Meditationen führt zur Frage: Was ist authentisch-christliche Meditation? Welches sind die Kriterien der Unterscheidung?

Die Antwort ist einfach: Christlich ist eine Meditation dann, wenn sie die Person Jesu Christi zum Inhalt hat. Das Ziel der christlichen Meditation ist es, die Freundschaft mit Jesus Christus zu vertiefen.

Darin unterscheidet sich die christliche Meditation (oder auch Kontemplation) vom Buddhismus und dem Zen. Bei Letzterem geht es eher darum, leer zu werden, während dem es bei der christlichen Meditation um die Verwandlung in Jesus Christus geht.

Schöpfungsmeditation wie z. B. die Meditation des eigenen Leibes, dem Atem nachzuspüren und damit das Leben als Geschenk Gottes zu erfahren, die Meditation der Schöpfungselemente Feuer, Luft, Erde, Wasser sowie von Klängen, Düften, Bäumen, Blumen und Tieren sind kostbar und wertvoll. Sie können eine tiefe Entspannung und Ruhe bewirken.

Biblisch gesprochen befinden sich aber all diese Meditationen noch im «Vorhof» des Tempels. Dazu ein Vergleich: Oliver hat für mich persönlich ein Essen zubereitet, das ich nun genieße. Nach dem Essen sage ich: Nun kenne ich Oliver. Das ist sicherlich nicht ganz falsch; doch ob ich ihm nur im Essen seiner Speisen begegne oder ihm ganz persönlich gegenüberstehe und mich mit ihm unterhalte, ist ein grosser Unterschied.

Wer die Gaben der Schöpfung als das Höchste ansieht, verhindert so gerade die Chance, ins Allerheiligste einzutreten, um Gott selber zu begegnen. Die echte christliche Meditation führt uns zum Du des Dreifaltigen Gottes, der sich uns in und durch die Menschheit Jesu offenbart.