

Sie interessieren sich für Meditation und ihre Praxis? Das Buch, das Sie in Händen halten, birgt in sich eine Fülle von Weisheit, um Sie sicher auf diesem Weg zu begleiten. Die Meditation oder die Kontemplation, je nachdem, welchen Ausdruck man für sie verwendet, ist seit Jahrtausenden ein Schatz der Menschheit und der Religionen. Heute wird sie jedoch oft ohne Bezug auf ihre spirituellen oder religiösen Wurzeln vermittelt. So entsteht die doppelte Gefahr, dabei sowohl den Nächsten als auch Gott zu vergessen. Bücher zum Thema Meditation finden sich in den Buchhandlungen unter der Rubrik "Persönlichkeitsentwicklung". Sich selbst besser kennenzulernen, zu lernen, mit dem täglichen Stress umzugehen, inneren Frieden und Harmonie zu finden oder sich selbst anzunehmen ist ohne Frage wichtig und gut. Aber der Mensch ist grundsätzlich ein Beziehungswesen, ein soziales Wesen. Mehr noch: er ist ein zutiefst spirituelles Wesen. Auch wenn er nicht immer die Worte findet, um dies auszudrücken, so lebt in ihm doch "etwas Größeres" als er selbst: Gott selber.

Dieses Buch wird insbesondere für diejenigen hilfreich sein, die bereits meditieren, die dabei aber, wenn auch nur vage, eine gewisse Unzufriedenheit oder einen Mangel verspüren. Eine Meditation, die vor allem auf Selbstannahme im Hier und Jetzt ausgerichtet ist, trägt ohne Zweifel Früchte. Wenn die Meditation jedoch fast ausschließlich als "Wohlfühlspiritualität" verstanden wird, kann sich beim Meditierenden das Gefühl einstellen, dass er um sich selbst kreist und seine tiefste Sehnsucht nicht berührt wird.

Der Weg, den Karin Seethaler vorschlägt, stützt sich auf die von Franz Jalics entwickelten "Kontemplativen Exerzitien". In seinem Buch mit demselben Titel findet man eine vollständige und praktische Beschreibung dieser Meditationsform.

Dieser Weg steht im Einklang mit dem der großen christlichen Mystiker, die in diesem Buch vielfach zitiert werden. Achtsam den gegenwärtigen Moment leben und zugleich unser ganzes Sein für Gott öffnen, den Schöpfer unseres Seins, der Zeit und jeden Augenblicks, gehört für sie untrennbar zusammen.

Das innerliche Aussprechen des Namens Jesu hilft dem Meditierenden, sich immer wieder neu vom Kreisen um sich selbst zu lösen. Dies hilft ihm zu erkennen, dass die Meditation und ihre Früchte nicht allein von ihm und seinen Bemühungen abhängen.

Weil Meditation ein Beziehungsgeschehen ist, ein Beziehungsgeschehen mit Gott, können sich im tiefsten Inneren neue, ungeahnte Entwicklungsmöglichkeiten eröffnen. Selbst die schmerzlichsten Verletzungen und Leiden, die während der Meditation an die Oberfläche aufsteigen, haben das Recht da zu sein. Durch die Hinwendung zum Namen Jesu, zu seiner Gegenwart, erfahren sie Verwandlung.

Der Meditierende erkennt auch, dass die Beziehung zu seinen Mitmenschen im Alltag und seine Meditationspraxis nicht zwei voneinander getrennte Lebensbereiche sind. Er ist aufgerufen, ein "Meditierender" zu sein, in all seinen Gedanken, in seinen Handlungen, ja, in den alltäglichsten Begegnungen.

In Beziehung zum Anderen man selbst sein, so wie man ist und gleichzeitig auf Gott ausgerichtet zu bleiben, das ist der Weg, der uns hier aufgezeigt wird.

Für all diejenigen, die sich nach einer einfachen und direkten Beziehung zu Gott sehnen, einer Beziehung, die ihr ganzes Leben durchdringt, ist dieses Buch von Karin Seethaler ein kostbarer Wegbegleiter.

P. Franck Janin SJ

Spiritueller Begleiter, Früherer Direktor des spirituellen, ignatianischen Zentrum „La Pairelle“ (Wépion, Belgique) und Präsident der Europäischen Provinziälekonzferenz