

Was ist christliche Meditation?

Inneren Frieden finden: Gemeindereferentin startet neuen Kurs

VON CLAUDIA METTEN

Olsberg – Innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden und die eigene Wahrnehmung zu schulen – darum geht es bei der Meditation. „Das hat eine tausendjährige Tradition auch im christlichen Glauben. Diese beginnt mit den Wüstenvätern und Müttern im sechsten Jahrhundert“, so Gemeindereferentin Charlotte Roland aus Olsberg, „Aber das kontemplative Gebet geht noch weiter und bietet darüber hinaus noch mehr. Kontemplation bedeutet so viel wie sich anschauen lassen. In der christlichen Meditation üben wir in der Stille uns selbst wahrzunehmen. Darüber hinaus machen wir die Erfahrung, das wir uns nicht nur selbst anschauen, sondern von Gott angeschaut werden.“

Beim kontemplativen Gebet geht es darum, bewusst da zu sein und Gott tiefer kennenzulernen.

„Das hilft mir enorm. Ich lerne nicht nur achtsam zu sein mit mir selbst und mit anderen Menschen, sondern ich darf die Erfahrung machen, in allem Unfrieden in mir und in der Welt von Gott getragen zu sein. Das ist ein tiefer Anker in mir der bleibt und Hoffnung gibt“, so Charlotte Roland.



Beim kontemplativen Gebet (auch christliche Meditation) üben die Teilnehmer in der Stille sich selbst wahrzunehmen.

In ihrem zweiten Meditationskurs, der am Mittwoch, 9. März, um 19.30 Uhr im Pfarrheim in Bigge startet und im Zweiwochenrhythmus stattfindet, gibt sie zuerst einen geistlichen Impuls und führt dann in die Stille.

„Mir hilft das Gebet anzukommen, jenseits aller Selbstoptimierung. Gebet und Engagement für andere gehören zusammen“, so die Gemeindereferentin, die seit 13 Jahren das kontemplative Gebet praktiziert. Das brauche aber auch Übung und innere Bereitschaft, da es in der Kontemplation nicht darum geht, etwas zu machen oder mit Denken zu erzielen, erklärte Charlotte Roland. „Aber es lohnt sich, weil die Kontemplation mir helfen

kann in meinem Alltag Prioritäten klarer zu setzen und mir echte Hoffnung gibt.“

Das hat auch Günther Wiegelmann erfahren, der Organist aus Bruchhausen hatte bereits mit viel Freude am ersten Kurs teilgenommen: „Das kontemplative Gebet tut mir gut. Corona hat mir in den letzten beiden Jahren psychisch stark zugesetzt. Durch die christliche Meditation habe ich wieder zu mir selbst gefunden.“

Anmeldungen

für das kontemplative Gebet nimmt Charlotte Roland bis zum 8. März gerne entgegen, per E-Mail unter c.roland@pv-bigge-olsberg.de oder unter Tel. 0151/61573835.