



# **Biblische Ethik**

Die Bibel,  
der Christ und ...

**... die Meditation**

## Die Meditation

Seit der hinduistischen/buddhistischen Missionierung Europas denkt man beim Stichwort «Meditation» vor allem an fernöstliche Praktiken wie Yoga oder Zen, wie sie heute oft auch in christlichem Gewand praktiziert werden. Mit biblischer Meditation hat dies nichts zu tun. Das lat. Verb «meditari» bedeutet «nachdenken, nachsinnen, überlegen». Meditation im biblischen Sinn ist nicht die Suche nach einem emotionalen inneren Erlebnis, sondern das Nachdenken über Gottes Wort (Jos 1,8a; vgl. Ps 1,1-2; Spr 4,20-22): *Dieses Buch des Gesetzes soll nicht von deinem Mund weichen, und du sollst Tag und Nacht darüber nachsinnen, damit du darauf achtest, nach alledem zu handeln, was darin geschrieben ist.* Ein wunderbares Vorbild ist uns der Beter des längsten Psalms 119, dem die Schrift zum Lebenszentrum geworden ist (Ps 119,15-16): *Deine Vorschriften will ich bedenken und beachten deine Pfade. An deinen Satzungen habe ich meine Lust. Dein Wort vergesse ich nicht.* Die biblische Offenbarung öffnet uns den Blick für Gottes Wirken in der Schöpfung, in der Geschichte seines Volkes, in seinem Erlösungswerk (Ps 143,5; vgl. Ps 77,12-13): *Ich gedenke der Tage der Vorzeit, überlege all dein Tun. Ich sinne nach über das Werk deiner Hände.* Das Resultat der Meditation: Gehorsam (1Joh 2,3): *Und hieran erkennen wir, dass wir ihn erkannt haben; wenn wir seine Gebote halten.*

Biblische Meditation ist dem Verstand nicht feindlich gesinnt (2Tim 2,7): *Bedenke, was ich sage! Denn der Herr wird dir Verständnis ge-*

*ben in allen Dingen.* Es geht nicht darum, den Geist zu leeren, das Denken auszuschalten, sich selbst aufzugeben und erweiterte Bewusstseinszustände bis hin zur Trance anzustreben. Denn so wird der Mensch zum manipulierbaren Werkzeug. Dann geschieht, was die fernöstliche Meditation anpreist: Ein Einswerden mit den kosmischen Kräften, eine Öffnung für die übersinnliche Welt. Satan und seine Dämonen können auf unser Denken Einfluss nehmen (2Kor 11,3): *Ich fürchte aber, dass, wie die Schlange Eva durch ihre List verführte, so vielleicht euer Sinn von der Einfalt und Lauterkeit Christus gegenüber abgewandt und verdorben wird.* Im Vordergrund steht auch nicht das Wohlbefinden. Nein, biblische Meditation kann – durch das Gebet, durch den prüfenden, selbstkritischen Blick auf sich selbst, durch schriftliche Gedanken oder durch das Auswendiglernen – anstrengend und unangenehm sein (Ps 119,148; vgl. Ps 63,6-7; 119,97): *Meine Augen sind den Nachtwachen zuvorgekommen, um nachzudenken über dein Wort.* Und ganz wichtig: In mir begegne ich nicht dem Guten, sondern tiefen Abgründen (Jer 17,9; vgl. Mk 7,21-23): *Überaus trügerisch ist das Herz und böseartig; wer kann es ergründen?* Darum die Bitte (Ps 19,5): *Lass [...] das Sinnen meines Herzens wohlgefällig vor dir sein, Herr, mein Fels und mein Erlöser!* Darum der klare Fokus (Kol 3,1-2): *Wenn ihr nun mit dem Christus auferweckt worden seid, so sucht, was droben ist, wo der Christus ist, sitzend zur Rechten Gottes! Sinnt auf das, was droben ist, nicht auf das, was auf der Erde ist!* Der Weg zum Heil führt nicht in mich hinein, sondern zu Jesus (Joh 14,6): *Jesus spricht: Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben. Niemand kommt zum Vater als nur durch mich.*