

## **Vorübung zur Kontemplation**

von *Richard Rohr OFM*

Stellen Sie sich einen Fluß oder einen Strom vor. Sie sitzen am Ufer dieses Flusses. Auf dem Fluß fahren Boote und Schiffe. Während der Strom an Ihrem inneren Auge vorbeifließt, bitte ich Sie, daß Sie jedes diese Boote oder Schiffe benennen. Zum Beispiel könnte eines der Boote „Meine Angst vor morgen“ heißen. Oder es kommt das Schiff „Die Ablehnung gegenüber meinem Ehemann“. Oder es kommt das Boot „Oh, ich mache das nicht gut.“ Jedes Urteil, das Sie fällen, ist so ein kleines Boot. Nehmen Sie sich die Zeit, jedem dieser Boote einen Namen zu geben und es dann weiterziehen zu lassen.

Für manche Menschen ist das eine sehr schwierige Übung. Denn wir sind daran gewöhnt, daß wir sofort auf das Boot aufspringen. Sobald wir ein Boot besetzen, uns damit identifizieren, bekommt es Energie. Es handelt sich um eine Übung im Nicht-Besitzen, im Loslassen. Bei jeder Idee, bei jedem Bild, das uns dabei in den Kopf kommt, sagen wir: „Nein, das bin ich nicht, das brauche ich nicht...“ Wieder und wieder müssen wir uns das sagen.

Einige dieser Boote, die schon daran gewöhnt sind, daß wir ständig auf sie aufspringen, denken, daß wir sie beim ersten Mal bloß nicht gesehen haben. Deshalb schwimmen sie den Strom zurück und kommen wieder. Das Boot sagt: „Früher hat er sich doch immer über seine Frau geärgert, warum macht er es diesmal nicht?“ Manche werden das Bedürfnis haben, ihr Boot zu torpedieren. Hassen Sie bitte die Boote nicht, verurteilen Sie sie nicht. Es ist auch eine Übung der Gewaltlosigkeit. Sie dürfen Ihre Seele nicht hassen. Es geht darum, die Dinge zu erkennen und zu sagen: Das ist nicht nötig, ich brauche das nicht. Aber tun Sie das sehr freundlich. Wenn wir lernen, unsere eigene Seele zärtlich und liebevoll zu behandeln, dann werden wir dieselbe liebevolle Weisheit auch in die Außenwelt tragen können.

Wir müssen lernen, alles anzunehmen. Gleichzeitig aber dürfen wir nicht an irgendetwas kleben bleiben. Es ist auch eine Übung im Loslassen. Positive Gedanken sind genauso schlecht wie negative Gedanken, positive Gefühle sind genauso schlecht wie negative Gefühle – wenn wir auf sie fixiert sind. Positive Selbstbilder sind genauso suchtfördernd wie negative Selbstbilder – wenn wir an ihnen kleben. Echte Spiritualität sagt: Ich muß an keinem Bild kleben.

Wenn Sie die genannte Übung für einige Zeit durchhalten, werden Sie in kurzer Zeit sehen, woran Sie persönlich kleben. Das ist zunächst eine demütigende Erfahrung. Wir spüren, wie abhängig wir sind von unseren Gefühlen und Gedanken. Manche aber werden schon nach kurzer Zeit erleben, wie der Fluß zur Ruhe kommt. Manche Leute haben nach dieser Übung sogar das Gefühl, Sie müßten sich die Kleider vom Leib reißen und in diesem Fluß des Lebens baden.

*Richard Rohr, Von der Freiheit loszulassen, Claudius Verlag, München 1990, S. 80-82. Diese Übung wird ausführlich dargestellt bei Thomas Keating, Das Gebet der Sammlung, Münsterschwarzach: Vier Türme 1987, S. 57 ff.*