

**benno**

## Leseprobe



Hermann-Josef Zoche

**Schenke Gott die schönste Stunde des Tages**

Christliche Meditationen

30 Blätter, 21 x 22,5 cm, Spiralbindung, durchgehend farbig,  
zum Aufstellen und Aufhängen

**ISBN 9783746254517**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2019

# benno

## Leseprobe



Hermann-Josef Zoche

**Schenke Gott die schönste Stunde des Tages**

Christliche Meditationen

30 Blätter, 21 x 22,5 cm, Spiralbindung, durchgehend farbig,  
zum Aufstellen und Aufhängen

**ISBN 9783746254517**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2019

chner

HERMANN-JOSEF ZOCHE

# Schenke Gott die schönste Stunde des Tages

Christliche Meditationen



Betrachtungen  
&  
Inspirationen

**Bildnachweis:**

Titelblatt: © dampoint/Fotolia, Blatt 1: © Aleksandr Kutakh/Shutterstock, © RachaelArt/Shutterstock (Vorder- bzw. Rückseite), Blatt 2: © Stockfotoart/Fotolia, © sabinstanislaw/Fotolia, Blatt 3: © prk78/Fotolia, © f9photos/Fotolia, Blatt 4: © dreamerive/Shutterstock, © Steve Bowser/Shutterstock, Blatt 5: © Natalya Nazarova/Shutterstock, © Anatoli Sbyt/Shutterstock, Blatt 6: © dgev/Shutterstock, © Seksun Gunlaniid/Shutterstock, Blatt 7: © CHOATphotographer/Shutterstock, © Benno Hoff/Fotolia, Blatt 8: beide © Song\_about\_summer/Shutterstock, Blatt 9: © Bernd S/Fotolia, © T Linack/Fotolia, Blatt 10: © Jenny Sturm/Shutterstock, © Erika Walsh/Fotolia, Blatt 11: © Sergey Peterman/Fotolia, © Jaroslaw Grudzinski/Shutterstock, Blatt 12: © yury kulyk/Shutterstock, © Trif/Shutterstock, Blatt 13: © thepoo/Fotolia, © Yellow/Shutterstock, Blatt 14: © Vooi/Shutterstock, © orlio/Fotolia, Blatt 15: © Erena-Wilson/Shutterstock, © travelview/Shutterstock, Blatt 16: © Bernd S/Fotolia, © rdonar/Shutterstock, Blatt 17: © Brian A.Jackson/Shutterstock, © Yarkovoy/Fotolia, Blatt 18: © sarescheewin/Shutterstock, © piliphoto/Fotolia, Blatt 19: © Tetiana Z/Shutterstock, © John Smith/Fotolia, Blatt 20: © hs-creator/Fotolia, © garmav/Fotolia, Blatt 21: © Patrick/Fotolia, © pbel 66/Fotolia, Blatt 22: © stevanzz/Fotolia, © Sofiaworld/Fotolia, Blatt 23: © GIS/Fotolia, © Zoran Matic/Fotolia, Blatt 24: © iPhoto-Thailand/Shutterstock, © Dmytro Sukharevskyy/Fotolia, Blatt 25: © vectorfusionar/Shutterstock, © ronue/Shutterstock, Blatt 26: © Jaroslaw Pawlak/Shutterstock, © Fotolia/candy812, Blatt 27: © Willyam Bradberry/Shutterstock, © NovoPicsDE/Fotolia, Blatt 28: © Masson/Shutterstock, © Igor Tarasov/Fotolia, Blatt 29: © asharkyu/Shutterstock, © Stefan\_Korber/Fotolia, Blatt 30: © Marco281/Fotolia, © keiferpix/Fotolia

**Lektüreempfehlung:**

John Main, Das Herz der Stille – Anleitungen zum Meditieren, aus dem Englischen von Bernadín Schellenberger, Herder 2000, 19.

**Besuchen Sie uns im Internet:**

[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen.  
Einfach anmelden unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

ISBN 978-3-7462-5451-7

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig  
Covergestaltung und Innenlayout: Rungwerth Design, Düsseldorf  
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (A)

**Wachstum** ist ein Prinzip, das jeder Seele innewohnt.

Es ist die Weiterführung des Schöpfungsgedankens Gottes,  
dem alles Sein und jeder Mensch entstammt.

Eine Seele, die wächst, wächst immer in Gott,  
denn neben Gott gibt es kein Wachstum der Seele.



## Das Samenkorn

Eines Tages kam ein Schüler zu seinem Lehrer und bat ihn:  
„Meister, wie kann ich meinen Fortschritt in der Kunst der  
Meditation messen?“

Da gab ihm der Meister ein kleines Samenkorn und trug ihm  
auf, es in einen Topf mit Erde zu stecken und nächste Woche  
wiederzukommen.

In der nächsten Woche fragte der Meister: „Nun, siehst du  
schon etwas?“

„Nein“, antwortete der Schüler, „in dem Blumentopf ist nichts  
zu sehen.“

„Dann gehe heim und grabe das Saatkorn aus der Erde.  
Schau nach, wie weit es ist, dann setze es wieder in die Erde.  
Komme nächste Woche wieder und berichte mir.“

In der nächsten Woche kam der Schüler und berichtete voll  
Freude, dass er an dem Samenkorn schon einen Fortschritt  
gesehen habe: Es sei dicker geworden und habe ein paar ganz  
kleine Härtchen bekommen. Wie der Meister ihm geraten habe,  
habe er das Saatkorn wieder eingegraben, damit es weiter-  
wachse.

„Nun“, sagte der Meister, „gehe wieder heim, schaue in ein paar  
Tagen wieder nach, wie weit das Samenkorn ist, und berichte  
mir davon in der nächsten Woche.“

Der Schüler tat, wie ihm aufgetragen wurde. Woche für Woche  
kam er zu dem Meister und berichtete, dass er das kleine Korn  
ausgegraben und nachgeschaut habe, ob es wachse.





Ich habe ihm ein bisschen **Wasser** gegeben  
und gewartet und gewartet  
und gewartet.

Anfangs war er begeistert, dass das Samenkorn so gut wuchs. Doch eines Tages kam er betrübt zum Meister.

„Was bist du so betrübt“, fragte ihn der Meister, „kannst du mir diese Woche nicht berichten, dass das Samenkorn gewachsen ist?“

Der Schüler schüttelte traurig den Kopf. „Das Samenkorn ist eingegangen, es ist braungeworden und nicht mehr gewachsen. Alle paar Tage habe ich es ausgegraben und nachgeschaut, aber es wurde immer kleiner und kümmerlicher. Gestern nun habe ich gesehen, dass die Wurzel abgefallen ist. Mein Samenkorn lebt nicht mehr.“

Da holte der Meister einen kleinen Blumentopf aus seinem Zimmer. Er hielt ihm den Topf hin und fragte seinen traurigen Schüler: „Was siehst du?“

Der Schüler schaute in den Blumentopf und sagte: „Ich sehe, dass ein ganz kleiner grüner Halm aus der Erde kommt.“

Der erklärte ihm der Meister: „Als ich dir vor einigen Wochen das Samenkorn mitgab, da habe auch ich eines in die Erde dieses Topfes gedrückt. Während du zu Hause das Saatkorn immer wieder ausgegraben und nachgeschaut hast, ob es wächst, habe ich mein Saatkorn in Ruhe wachsen lassen. Ich wusste, dass es langsam Wurzeln schlagen würde und dass es unter der Erde wächst. Ich habe ihm ein bisschen Wasser gegeben und gewartet und gewartet und gewartet. Seit ein paar Tagen nun kommt dieser kleine grüne Sprößling aus der Erde heraus. Du hingegen hast deinem Samenkorn keine Ruhe zum Wachsen gelassen. Es konnte seine Wurzeln nicht in der Erde verankern und am Ende hatte es keine Kraft mehr zum Weiterleben.“

Der Schüler schaute betrübt in den kleinen Blumentopf, den ihm der Meister hinhieß. Er musste dran denken, dass sein Samenkorn nicht mehr lebte.



Mit der **Meditation** ist es  
wie mit der **Liebe**:  
Es ist nicht schwer,  
damit anzufangen,  
es ist schwer  
durchzuhalten.





Da fuhr der Meister fort: „Genauso ist es mit dem Fortschritt in der Meditation: Wenn du dich ständig fragst, wie weit du vorangekommen bist, dann gehst du wie deinem Samenkorn, das keine Ruhe zum Wachsen hatte. Du musst vertrauen, dass das Saatkorn wächst und dass sich das Leben, das in ihm ist, entfaltet.“

Als der Meister sah, dass der Schüler immer noch traurig war, schenkte er ihm den kleinen Blumentopf und sagte zum Abschied: „Lass das Saatkorn der Meditation in dir wachsen. Vertraue auf die Kraft, die ihm innewohnt.“



Meditieren ist einfach.  
Man muss es nur tun.