



## Die innere Mitte finden: Meditation und Kontemplation

### Die Walnuss

Deine Augen sind geschlossen, du bist ganz bei dir. Nimm eine entspannte Körperhaltung ein – lehne dich nach vorne oder lehne dich mit deinem Rücken an. Finde für deine Hände einen Platz und auch deine Beine sollen gut versorgt sein. ... Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Er strömt ruhig in dich ein. Du atmest tief ein und aus, ein und aus. Lass deinen Atem nun frei und natürlich fließen ... so wie er fließen möchte.

Stelle dir vor, du bist auf einer langen, kaum zu überschauenden Wiese. Sie ist mit Blumen besprengt, Schmetterlinge und Bienen fliegen umher. Du schlenderst, hüpfst vielleicht und genießt den blauen Himmel und das sonnige Wetter. Der Rasen ist kühler als die Umgebung, du spürst die Halme unter deinen Füßen. Die Sonne wärmt deine Haut und du fühlst dich wohl.

Am Horizont erkennst du einen großen Baum. Du gehst auf ihn zu, kommst ihm näher und näher – bis du vor ihm stehst. Es ist wohl ein Walnussbaum, riesig, haushoch mit mächtigem Stamm. Die Blattkrone ist sattgrün und Vögel trällern vergnügt auf den Ästen. Überall im Baum sind Früchte. Sie hängen büschelweise beieinander. Mal drei, mal vier, mal noch mehr grüne, fast rundliche Gebilde. Manche haben schon braune Stellen oder sind einen Spalt weit geöffnet. Wieder andere haben sich fast ganz geöffnet. Die Schale einer solchen Frucht hat sich gevierteilt und jede der vier Seiten ist ein wenig zurückgewichen. Nun ist auch der Inhalt ganz deutlich zu erkennen: eine Walnuss.

Am Boden vor deinen Füßen liegen einige herabgefallene Walnüsse. Oft haben sie noch die grün-braune Schale um sich. Hebe eine Walnuss auf, entferne die Schale und halte die Nuss in deiner Hand. Schau sie dir genau an. Die Schale hat ein helles Braun, sie ist hart und holzig. Es sieht so aus, als klebten zwei halbe Schalen aneinander. Du siehst ganz deutlich eine Art Furche, die einmal um die gesamte Nusschale herumläuft. Die Schale selbst ist ganz zerklüftet. Überall siehst du kleine Erhebungen und Täler. Aber was ist das? Die Walnuss wirkt so leicht in deiner Hand. Eigentlich müsste sie viel schwerer sein. Ob sie keine Nuss enthält? Doch – du merkst ganz deutlich, irgendetwas ist unter der Schale. Leer kann sie nicht sein. Du möchtest wissen, was sich unter der Schale verbirgt. Du versuchst sie zu öffnen, drückst mit deinen Fingern, presst sie zwischen deinen Händen zusammen – aber nichts passiert. Sie wirkt fast wie verzaubert, diese Walnuss. Auch der Inhalt muss ein besonderer sein, wehrt er sich doch so beharrlich ans Tageslicht zu kommen. Es muss etwas Schönes sein, etwas, das man sich wünscht, etwas, das DU dir wünschst ...

Schlafst ein Lied in allen Dingen,  
Die da träumen fort und fort,  
Und die Welt hebt an zu singen,  
Triffst du nur das Zauberwort.

Wie könnte dieses Zauberwort lauten? Denke ruhig darüber nach ... Hast du es? Öffnet sich die Walnuss? Ja, jetzt ist sie entzweit und du siehst ihr Inneres. Was ist in deiner Walnuss verborgen? Was wünschst du dir? Lass den Inhalt deiner Walnuss auf dich wirken. Der Kern dieser ganz besonderen Walnuss gehört nun dir. Pack ihn in deine Tasche und mach dich auf den Rückweg.

Du lässt den großen Baum in deinem Rücken und spürst wieder die Wiese unter deinen Füßen. Du nimmst wieder die grüne Weite wahr. Du läufst wieder, hüpfst vielleicht und genießt das schöne Wetter. Am Horizont entdeckst du so etwas wie ein Gebäude, das unserer Schule sehr ähnelt. Gehe darauf zu ...

Begib dich nun zurück an deinen Platz ... Du wirst langsam wieder wach und merkst ganz deutlich den Stuhl unter dir. Du hörst die anderen, wie sie aktiver werden. Wenn du das Händeklatschen vernimmst, öffnest du die Augen und bewegst deinen Körper. Reck dich und streck dich ... Willkommen zurück!



1. Schreibe alles auf, was dir gerade durch den Kopf geht. Du musst dabei nicht auf die Rechtschreibung oder einen besonders schönen Satzbau achten. Einfach schreiben! Also los: Woran denkst du gerade?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Schon komisch – so eine Walnuss-Meditation?! Normalerweise genügt einem ja das Aufbrechen und Essen der Nüsse. Leere Nusschalen sind sogar sehr unerwünscht. Und doch hast du gerade etwas erlebt – innerlich.  
Notiere nun, ...

- a) wie du dich bei der Meditation gefühlt hast.
- b) ob bzw. inwiefern sich dein Zustand während der Meditation von dem vorher unterschieden hat.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Getrost, das Leben schreitet  
Zum ewgen Leben hin;  
Von innerer Glut geweitet  
Verklärt sich unser Sinn.

5 Die Sternwelt wird zerfließen  
Zum goldenen Lebenswein,  
Wir werden sie genießen  
Und lichte Sterne seyn.

10 Die Lieb' ist frey gegeben,  
Und keine Trennung mehr.  
Es wogt das volle Leben  
Wie ein unendlich Meer.  
Nur eine Nacht der Wonne –  
15 Ein ewiges Gedicht –  
Und unser aller Sonne  
Ist Gottes Angesicht.

Novalis (aus: Hymnen an die Nacht)

### Kontemplation

Das Wort Kontemplation leitet sich von dem lateinischen Verb „contemplari“ ab, was so viel wie „betrachten“ oder „beschauen“ bedeutet. Ähnlich wie bei der Meditation geht es um eine innere Sammlung und ein geistiges Sichversenken – aber auf Gott hin. Der Mensch öffnet sich für Gott und nimmt eine Haltung ein (im Gebet, im Schweigen, im täglichen Tun), die es ihm bereits auf Erden ermöglicht, die göttliche Natur ahnend zu betrachten und eins mit ihr zu werden. Auf diese Weise kann der endliche Mensch die Unendlichkeit Gottes erfahren und mit ihr in Beziehung treten.



1. Mache dir in einem ersten Schritt klar, worum es in dem Gedicht geht. Halte deine Gedanken in wenigen Sätzen fest. Übersetze das Gedicht nun in ein Bild bzw. eine Zeichnung (auf einem DIN-A4-Blatt). **Tipp:** Lasse dich hier von den Vorstellungen leiten, die bei dir während des ersten Lesens entstanden sind.

---

---

---

---

2. Vielleicht hast du weiter oben schon den Merkkasten zur sogenannten Kontemplation entdeckt. Kannst du das dort Gelesene mit dem Gedicht von Novalis verbinden? Notiere.

---

---

---

---

---

---