

# DÜRFEN CHRISTEN MEDITIEREN?



## TEACHING:

Der schwierigste Auftrag der Bibel ist: „Sorgt euch um nichts!“ Doch keiner von uns ist ohne Sorgen. Wie werde ich frei von Sorgen, Angst und Druck? Ist am Ende „christliche Meditation“ die Lösung, weil einfaches Gebet scheinbar nicht reicht? Schließlich bieten auch viele Kirchen Meditation und Yoga an. Was sagt die Bibel eigentlich über Meditation?

### Gibt es Unterschiede zwischen „christlicher“ und buddhistischer Meditation?

Meditation ist an sich eine sehr gute Idee – doch leider hat der Teufel sie pervertiert. Er verdreht sogar das Wort Gottes. Meditation ist gut, doch wie bei Sexualität (oder anderen Themen) wird die verdrehte Variante dich zerstören. Wir müssen lernen zu unterscheiden, was göttlich ist und was nicht. Und wir brauchen den Heiligen Geist, um Wahrheit und Lüge zu unterscheiden. Was wäre eigentlich Gottes Ziel mit Meditation?

### Gottes Ziel für dich ist, innerlich reich zu werden.

Prinzip 1: In uns ist innerer Reichtum (**Matthäus 6,19-21**) → Liebe, Friede, Freude, Berufung & Weisheit sind unabhängig von deinen äußeren Umständen. Doch Sorgen, Ängste und Nöte verhindern, dass du innerlich dort bist.  
Prinzip 2: Meditation als biblisches **Tool (Josua 1,6-8)** → Meditiere über das Wort Gottes Tag und Nacht! Das schwierigste Gebot der Bibel ist „Sorgt euch um nichts!“ Das meistvernachlässigte Angebot Gottes ist: „Meditiere das Wort Gottes Tag und Nacht!“ Denn du meditierst sowieso, nämlich deine Sorgen! Du bist z.B. bitter über eine Verletzung und denkst immer wieder darüber nach. Du drehst dich um die Verletzung und meditierst Bitterkeit! Wir meditieren Tag und Nacht destruktiv und dürfen lernen, Konstruktives zu meditieren. In der biblischen Meditation geht es um Gott, und als Folge davon wirst du frei!

### „Mischen possible“ gilt nicht bei geistlichen Dingen.

Im Vergleich von buddhistischer und biblischer Meditation wird deutlich, dass sie nichts miteinander gemein haben (siehe Tabelle rechts) und nicht vermischt werden dürfen! Bei **buddhistischer Meditation** geht darum, dich zu **leeren** (das Nirwana ist das „Nichts“) und dich von allem zu **lösen**.

Sie ist **passiv**. Auch als bloße Dehnübungen ist sie „spirituell“ nicht neutral, denn im Geistlichen gibt es keinen neutralen Ort! Buddhistische Meditation lässt dich **ungeschützt** zurück: In Matthäus 12,43-45 sagt Jesus, dass ein „leeres und geschmücktes“ Haus, das nicht von Gott gefüllt ist, offen ist für destruktive Spirits! Wenn du die Tür deine geistlichen Hauses lange genug offenstehen lässt, kommt früher oder später ein ungebetener Gast hinein. Du kannst dir durch Meditation Spirits einfangen, die es schlimmer machen als vorher.

	
Leere	Fülle
Löst dich	Festigt dich
Passiv	Aktiv
Ungeschützt	Geschützt

### Entweder Jesus Christus herrscht in dir, oder etwas anderes wird in dir herrschen!

Bei der **christlichen Meditation** geht es darum, sich mit Gottes Wort zu **füllen**. Dadurch werden die Sorgen nach und nach aus deinem Leben „herausgedrückt“. Außerdem **festigt** sie dich, denn sie führt dich zurück zum Felsen Jesus Christus und stellt dich auf sicheren Boden. Das Wort Gottes ist **aktiv**, um feindliche Gedankengebäude einzureißen. Die Meditation von Gottes Wort sorgt dafür, dass du **geschützt** bist durch seine Gegenwart. Durch Meditieren von Gottes Wort lädst du automatisch Jesus Christus mit seiner ganzen übernatürlichen Kraft in dein Leben ein.

# DÜRFEN CHRISTEN MEDITIEREN?



## AUSTAUSCH: YOGA ZUM DEHNEN? (10-20 min)

1. Was hast du dir bisher unter „Meditation“ vorgestellt? Wie siehst du den Begriff nach dieser Predigt?
2. Hast du schon einmal Yoga ausprobiert? In welchem (geistlichen) Setting? Was hast du damit erlebt?



## STUDY: DAS WORT GOTTES MEDITIEREN (20-40 min)

Meditiere „Tag und Nacht“ über Gottes Wort (Psalm 1,1-3; 119,148; 19,15). Laut der Predigt ist das Wort Gottes...

- ein „unvergängliche Same“, der in mein Leben gesät und bewässert wird (1. Petrus 1,23 ELB),
- lebendig und hilft, Lügen und destruktive Muster zu erkennen (Hebräer 4,12),
- Jesus selbst, der in deinem Leben Raum bekommt (Johannes 1,14; Offenbarung 19,13).

Meditieren im hebräischen Sinne bedeutet, das Wort Gottes laut zu wiederholen, zu murmeln und unseren Geist mit Gottes Wort zu füllen. Das hebräische Wort für Nachsinnen („hagah“) kann sich u.a. auf das Knurren eines Löwen (Jesaja 31,4) oder das Gurren einer Taube (Jesaja 38,14) beziehen. Der Teufel wird von dir genervt sein, wenn du Gottes Wort endlos wie eine Taube „gurrst“. Er wird fliehen, wenn du geistlich „knurrst“ wie ein Löwe (Jakobus 4,7).

- ➔ Lest die Bibelstellen und tauscht euch darüber aus, was das Wort Gottes für euch ist.
- ➔ Hast du das „Gurren“ und „Knurren“ schon einmal ausprobiert? Was hast du erlebt?



## REFLEXION / EXPERIENCE: MEDITIERE KONSTRUKTIV (30-60 min)

1. Was meditierst du gerade? Sorgen? Bitterkeit? Lust? Gedanken wie „Mein Leben ist so hart...“ sind eine teuflische Lüge. Und solange du das denkst, wird es auch so bleiben! Unsere Gedanken können plattgetrampelt sein wie ein Pfad, wo ständig der Teufel drüber wandelt. Lass deine Gedanken keinen Gehsteig für den Teufel werden! Beim Sorgen denkst du über Probleme nach, beim Meditieren des Wortes Gottes über seine Versprechen – beides geht nicht gleichzeitig. Nicht deine Umstände entscheiden darüber, was du meditieren solltest, sondern das Wort Gottes – und das wird deine Umstände beeinflussen.
  - ➔ Nimm dir kurz Zeit und reflektiere ehrlich, worüber du gerade „destruktiv“ meditierst. Schreib es auf!
2. Erinnerung dich an das Bild aus der Predigt, wo die Styroporbälle (= die Sorgen) aufsteigen und schließlich nach und nach aus dem Glas (= aus deinem Leben) fallen. Fülle dich mit Gottes Wort, und das Böse muss fliehen! In den Predigt-Zeugnissen habt ihr gehört...
  - wie Jörg finanzielle Sorgen durch Meditation von Matthäus 11,28-30 überwunden hat oder
  - wie Frauke sich für den Jakobsweg mit Jesaja 41,13-15 „fit“ gemacht hat.
  - ➔ Welche Situation belastet dich gerade? Welches Wort kann dir helfen? Schreib es auf und meditiere es!
3. Feiert gemeinsam das Abendmahl und meditiert dabei (laut!) die Stellen Johannes 6,55-57 / 1. Johannes 4,4 / Psalm 121,12 / Jesaja 12,2 aus der Celebration... wie Frauke gesagt hat: „Mach das Wort Gottes zu deinem!“



## NEXT STEP: FÜLLE DICH MIT GOTTES WORT (zu Hause)

- Trainiere ab heute täglich, dich mit Gottes Wort zu füllen, statt destruktive Sorgen zu meditieren! Erstelle dir eine eigene Liste von Bibelstellen, die in dein Leben sprechen. Bewässere diesen Samen regelmäßig im Gebet!
- Unsere „Reach Beyond 2024“ Spendenaktion läuft noch immer – [hier](#) findest du alle Infos über die Projekte.

➔ Um wöchentlich die Group Experience zu erhalten, trage dich [hier](#) in unseren  Channel ein!