Ruminatio

Ruminatio - Wiederkäuen im Herzen

In der christlichen Tradition wird die Meditation eines biblischen Wortes mit dem lateinischen Wort *ruminatio* bezeichnet. Damit ist der Vorgang des „Wiederkäuens“ gemeint. So wie eine Kuh das einmal gefressene Gras immer und immer wieder kaut, wird in der *ruminatio* ein Vers oder ein Wort aus einem Bibeltext von dem Meditierenden „gekaut“. Martin Luther spricht von einem „Wiederkäuen im Herzen“.

Wähle für das wiederkäuende Meditieren einen Vers (z. B. aus einem Psalm) oder einen kurzen Bibelabschnitt und murmele ihn (möglichst auswendig) immer wieder halblaut vor dich hin. Wenn Gedanken, Gefühle, Assoziationen, Phantasien, innere Regungen oder Bilder kommen, verweile dabei und verbinde sie mit dem Wiedergekäuten. Denke also nicht einfach über den Text nach, sondern versuche eher den „Geschmack“ des Wortes zu verkosten und es (wie aufgenommene Nahrung) in dir wirken zu lassen.

Sätze, die uns innerlich bewegen, bestimmen, wer wir sind, wie wir denken und fühlen. Viele Menschen werden durch krank- und kleinmachende Sätze bestimmt: „Das kann ich nicht“, „Das bringt doch nichts“, „Es ist alles so schwer“ – die Liste ließe sich noch fortsetzen. Wenn wir uns von heilsamen Sätzen prägen lassen, verändert uns das von innen her. Das Wiederkäuen von biblischen Worten ist ein Weg, Gottes Wort Raum im Inneren zu gewähren, damit Gott von innen her heilen und verwandeln kann.

© *Dr. Silke Harms*

GEISTLICHES ZENTRUM
KLOSTER BURSFELDE