

**Meditation, Jesusgebet, Herzensgebet lernen in 10 Wochen - 3. Woche: Die Hände ML 203**

**0. Grundgedanke**

Erneure die Absicht, eine halbe Stunde Gott und dir zu schenken.

Setze dich wieder hin, richte dich auf und lausche deinem Atem: Erdung - Aufrichtung - Atmung!

Wir nehmen uns Zeit zum Gebet und für Gott, damit wir nicht verpassen, was er uns womöglich zeigen will.

Dialog zwischen Meister u. Schüler (Anthony de Mello): "Was kann ich tun, um zur Erleuchtung zu gelangen?" "Nichts. Wie du auch nichts dafür tun kannst, dass die Sonne am Morgen aufgeht." "Was nützen dann die Übungen?" "Um sicher wach zu sein, wenn die Sonne aufgeht."

Lausche in die Mitte der Hände hinein, dorthin, wo in der christl. Kunst die Wundmale Jesu dargestellt werden.

Erdung - Aufrichtung - Atmung - Hände!

Wie fühlt sich der leere Raum zwischen deinen Händen an?

Wie nimmst du es wahr, wenn du den Abstand zwischen den Händen veränderst?

Versuche nicht, dich angestrengt zu konzentrieren.

Es geht um die Haltung des hörenden Daseins: waches, interessiertes, achtsames Lauschen ...

**1. Unser Leib als Ort der Begegnung mit Gott**

Wir suchen Gottes Wirken aufmerksam dort, wo er ist, wo er Leben schafft und heilt.

Dazu nehmen wir beim Herzensgebet nicht Bibeltexte, sondern unseren Leib zu Hilfe.

Durch die Hingabe unserer Zeit drücken wir aus, dass uns die Beziehung zu Gott wichtig ist.

Wir können Gottes Wirken in unserem menschlichen Leib entdecken und erkennen!

Gott hat uns zu seinem Ebenbild erschaffen (1Mo. 1,27) und sein Geist durchdringt uns (Joh. 14,17).

Unser Leib ist "Tempel des Heiligen Geistes" (1Kor. 3,6; 6,19).

Indem wir unseren Körper wahrnehmen, entsteht Stille in uns, die uns hilft, auch alles andere intensiver wahrzunehmen.

Aber es gilt weiterhin: Das Gebet muss nicht "gelingen"!

Gott ist mit mir verbunden, auch wenn ich das nicht fühle.

In der Gegenwart Gottes darf ich sein, wie ich jetzt gerade bin.

**2. Ganz still sitzen! ... und Unruhe "durchleiden".**

Setz dich so hin, dass du 30 Minuten ohne größere Beschwerden unbeweglich bleiben kannst.

Tipp: Timer oder Meditations-App als Hilfe.

Bewege dich während der Gebetszeit nicht hin und her, auch nicht, wenn du dich unangenehm fühlst.

Normalerweise entspannen wir uns, aber während des Betens erwarten wir die Entspannung von Gott.

Unsere Seele braucht die Ruhe des Körpers, um still werden zu können.

Von der Ablenkung durch Jucken, Schluckenmüssen, "Schlecht-Sitzen", Schmerz o.ä. kehren wir immer wieder zurück in die Wahrnehmung der Hände / des Atems.

Unruhe und Unfrieden in uns heilt dann, wenn wir durchleiden und verarbeiten, womit wir noch nicht Frieden schließen konnten.

Es kann vorkommen, dass wir meinen, nicht weitermachen zu können, aber das ist eine Täuschung!

Selbstlosigkeit u. Absichtslosigkeit ist nicht Voraussetzung, sondern Frucht des Gebets.

**7. Wach, interessiert, wohlwollend sein - für die Gegenwart Gottes!**

Wach: nicht träumend, in den eigenen Gedanken zerstreut

Interessiert: besser kennenlernen wollen - ohne Urteile und Vorbehalte

Wohlwollend: Wir geben dem Guten eine Chance, nehmen das Positive in den Blick.

**6. Kontaktaufnahme mit dem gekreuzigten und auferstandenen Christus**

Wenn wir beim Herzensgebet in die Mitte der Hände spüren, ist das Ausdruck unserer Bereitschaft, mit dem gekreuzigten und auferstandenen Christus in Kontakt treten zu wollen.

Die Hände (u. Füße u. Herzraum) sind der Ort der Wundmale Jesu.

Wir werden auch mit unserer eigenen Verwundbarkeit konfrontiert (die zugleich auch Kraftquelle ist).

Die verwundeten Hände Jesus sind zugleich die segnenden Hände.

"Durch seine Wunden sind wir geheilt." (Jesaja 53,4)

Paulus: "Ich trage die Wundmale Jesu an meinem Leib." (Gal. 6,17)

**5. Unser Körper hilft uns, in der Gegenwart für Gott präsent zu sein**

Unsere Aufmerksamkeit soll in unseren Händen ruhen; jedoch nicht, um sie zu "erforschen".

Wir wollen einfach offen sein für Gott.

Deswegen beginnt alle Präsenz, auch die Präsenz für und in Gott, immer mit dem Körper (1Kor. 6,19).

Unsere Gedanken und Gefühle können sonst wo sein; nur unser Körper ist immer in der Gegenwart.

**4. Mit den Händen beten**

Unterschiedliche Handhaltungen drücken unterschiedliche Seelenzustände aus oder rufen auch unterschiedliche Seelenzustände hervor.

Beim Herzensgebet helfen uns die Hände, uns leichter zu sammeln.

Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die Mitte der Handinnenflächen, das "Handherz".

beim Gebet und im Alltag

Aus den Zerstreuungen und dem Wirrwarr kehren wir immer wieder zum Spüren der Hände zurück ...

Jesus hat durch Auflegen der Hände geheilt und auch den Aposteln aufgetragen, es auch so zu tun.

So vollziehst du den Schritt von der Selbstbezogenheit zum reinen Aufmerksamsein.

Wenn du nichts spürst, dann spüre nach, wie sich dieses "Nichts" anfühlt.

Grundsätzlich gilt: Es geht nicht um Tagträume, Gedanken oder das Lösen von Beziehungsproblemen ...

Die meisten können leichter mit geschlossenen Augen in der Wahrnehmung bleiben.

Kopfmenschen: leichte Öffnung der Augen kann helfen, sich von den eigenen Gedanken zu des-identifizieren

Beziehungsmenschen: Augen schließen, um ganz bei sich selbst zu sein; sich von fremden Gefühlen und Ansprüchen des-identifizieren

Gefühlsmenschen: leichte Öffnung der Augen kann helfen, sich von den eigenen überwältigenden Gefühlen zu des-identifizieren

Das ist aber auch Typsache:

**3. Geschlossene oder offene Augen?**