

**Meditation,
Jesusgebet,
Herzensgebet
lernen
in 10 Wochen
- 4. Woche:
Atem und Hände
ML 204**

Franz v. Sales (17. Jh.): "Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetz es sanft in die Gegenwart deines Herrn. Und selbst, wenn du in deinem Leben nichts getan hast, außer dein Herz zurückzubringen und wieder in die Gegenwart Gottes zu versetzen, obwohl es jedes Mal wieder fortlief, nachdem du es zurückgeholt hattest, dann hast du nicht umsonst gelebt, dann hast du ein erfülltes Leben."

Im Idealfall deckt das Gebet meine Täuschungen (auch Selbsttäuschungen) auf und eröffnet mir einen Blick für die Wirklichkeit Gottes.

Im Gebet versuche ich wahrzunehmen, wie etwas wirklich ist, soweit ich das wahrnehmen vermag, insofern ich bereit und offen dafür bin, mich von neuen Wahrnehmungen überraschen zu lassen.

Maria Magdalena am Grag (Joh. 20,11-18): Anstatt nur dem Toten einen Liebesdienst zu erweisen, wird sie vom lebendigen Jesus überrascht.

Einzigste Bedingung für die Einübung des Herzensgebet bzw. der Meditation ist die Bereitschaft, während des Gebet immer wieder von den Abschweifungen in die Wirklichkeit zurückzukehren.

Wer feststellt, dass er Grübeleien, Selbstmitleid oder Ängsten immer wieder so sehr verfällt, dass er nicht wahrnehmen kann, sollte andere Hilfen suchen, z.B. eine seriöse Therapie.

Abzuraten ist vom inneren Gebet, wenn man nicht bereit oder psychisch nicht in der Lage ist, mit ungeteilter Aufmerksamkeit das Wirkliche zu suchen.

C. G. Jung schreibt, er hätte keinen einzigen Patienten in der zweiten Lebenshälfte getroffen, dessen eigentliches Problem nicht die spirituelle Frage gewesen sei.

Psychotherapie und der geistliche Weg können einander im Idealfall ergänzen.

dass ich mich zum Gebet gebe.
dass ich bei Zerstreuungen wieder in die Wahrnehmung zurückkehre.

Es hängt von meiner Entscheidung ab, ...

"Aktiver Wille"

Nicht an meiner Entscheidung hängt es, ob und wie ich von Gefühlen, Bildern oder Gedanken überschwemmt werde.

dass ich bereit bin, störende Seelenzustände wie Langeweile oder Unruhe nicht zu bekämpfen oder verändern zu wollen, sondern sie wahrzunehmen und zuzulassen.

Hier hängt es lediglich an meiner Entscheidung, ...

"Passiver Wille"

4. Was tun wir beim Herzensgebet? Aktiver und passiver Wille

0. Grundgedanke

Erdung - Aufrichtung - Atmung - Hände!

letzte Woche: Wie fühlt sich der leere Raum zwischen deinen Händen an?
diese Woche: Spürst du eine Verbindung zwischen deinem Atem und deinen Händen?

Wahrnehmung ist nicht nur Vorbereitung auf das Gebet, sondern selbst bereits kontemplatives Gebet.

"Gott ist gegenwärtig." (Tersteegen)
Es geht wiederum um pure Wahrnehmung! Wenn du nichts spürst, dann spüre, dass du nichts spürst.

1. Ganz dabei sein, dort, wo ich bin - trotz Widerstrebendem

Ganz dabei sein in einer Begegnung, bei einem Gespräch, beim Zuhören, Lesen usw. ...

wichtiger als meine Gedanken, Bewertungen und Aktionen.

Es geht ums das Einswerden und Einssein, bei dem das Trennende, der Dualismus überwunden wird.

Die Aufhebung der gegensätzlichen Interessen oder des Widerstrebenden gelingt paradoxerweise nur, wenn wir die vorhandenen Spannungen zunächst wahrnehmen, zulassen und durchleiden.

"Du darfst sein, auch wenn du anders bist; auch wenn du mich leiden lässt."
Überwindung von Ängsten, Zorn, Hass, Projektionen, Rachegehlüsten und Schmerz

2. In Gottes Gegenwart - auch wenn er schweigt

Besondere Herausforderung: Gott schweigt.

Jedenfalls: Gott scheint zu schweigen
In Gottes Gegenwart gelangen wir paradoxerweise nur, wenn wir uns mit seiner scheinbaren "Abwesenheit" versöhnen.

Augustinus: "Fecisti nos ad te, domine, et inquietum est cor nostrum donec requiescat in te." (Confessiones 1,1)

Geschaffen hast du uns, auf dich hin, o Herr, und unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir."

Wir haben nicht gelernt, wirklich in Gottes Gegenwart zu verweilen und es fällt uns schwer, in Gottes Gegenwart zu Ruhe zu kommen.

Franz von Sales (17. Jh.)

3. Versöhnung mit uns selber und mit Gott

"Gott" nennen wir den letzten Grund jedes Seins, der uns ins Leben gerufen hat und im Leben erhält.

Oft leben wir unverzöhnt mit unserem Leben, mit unserem Dasein ("Warum ...?").

Versöhnung beginnt mit dem Wunsch nach Versöhnung

z.B. weil ich merke, dass ich erlittene Kränkungen oder erlittenes Leid auch an andere weitergebe
Eltern geben an ihre Kinder Verletzungen weiter, die sie von ihren Eltern empfangen haben.

Verletzungen oft auch durch Funktionäre und Amtsträger der Religion: durch zerstörerische Umgangsformen und Gottesbilder

Im Gebet und in der Meditation lassen wir den Schmerz zu ...

genauso wie die Wut oder Trauer, die durch solche Verletzungen ausgelöst wurden.

Diese unangenehmen Gefühle verändern wir nicht; aber wir können sie Gott hinhalten, damit er sie berührt und verwandelt, wie und wann er es für richtig hält.

Auch mit dem, was wir nicht verzeihen können, können wir Gott in der Meditation konfrontieren.