

**Meditation,  
Herzensgebet  
lernen  
in 10 Wochen  
- 5. Woche:  
Ja!  
ML 205**

**0. Grundgedanke**

Erdung - Aufrichtung - Atmung - Hände  
 letzte Wochen: Kontakt zu Atem und Händen  
 Ausatmen mit innerem "Ja!" verbinden.  
 Nicht über Inhalt des Ja nachdenken, sondern auf seinen Klang lauschen.  
 Bis zum Ende der Medi-Zeit in der Wahrnehmung von Händen, Atem und innerem Ja verbleiben.

**1. Gott ansprechen**

Das erste Wort, das wir gebrauchen, um Gott anzusprechen, lautet: Ja.  
 Für viele Menschen besteht das Beten in erster Linie aus Worten.  
 Auch im Herzensgebet ist das Wort wichtig, aber:  
 Wir brauchen Gott nicht darüber informieren, was wir brauchen. Er weiß das besser als wir.  
 Jesus (Mt. 6,7f.): "Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet."

**2. Ja**

Lass das Wort "Ja!" mit jedem Ausatmen innerlich erklingen, ohne dabei die Stimmbänder zu benutzen, höre es dabei mehr, als das du es "sprichst".  
 Bei allem was "auftaucht" (Ereignisse, Fragen, Freuden, Zweifel ...), kehre immer wieder aus den Zerstreuungen zurück zum Ja.  
 Achte auf den Klang bzw. "Geschmack" des Ja-Wortes, ohne darüber zu philosophieren, wozu du jetzt Ja sagst.

**3. Gottes Ja zu uns**

Die Bibel beginnt mit dem Großen Ja und Segen Gottes.  
 Schöpfungsgeschichte (1Mose 1): "Gott sah an alles, was er geschaffen hatte - und siehe es war sehr gut!"  
 Versöhnung ist der Prozess, bei dem alles Verneinende (Verstrickungen, Krankheiten usw.) schwächer und Gottes Ur-Ja wieder stärker wird.  
 Das fundamentale Ja zum Leben im inneren Gebet dient dem Prozess der Versöhnung und Lebensbejahung, führt zum achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Mitgeschöpfen.  
 Das fundamentale Ja schließt auch in sich ein Nein zu allem, was die Würde des Menschen und die Schöpfung Gottes zerstört.  
 Paulus beschreibt Jesus Christus als das große Ja Gottes.  
 "Der Sohn Gottes, Jesus Christus, der unter euch durch uns gepredigt worden ist, der war nicht Ja und Nein zugleich, sondern es war Ja in ihm." (2Kor. 1,19)

**7. Gott in der Gegenwart antreffen**

Als zeitliche Wesen leben wir mit unseren Gedanken oft in der Vergangenheit oder Zukunft.  
 Beim inneren Gebet versuchen wir, das anzunehmen was ist, in der Gegenwart zu verweilen und Gott in der Wirklichkeit hier und jetzt wahrzunehmen.  
 Gott ist zwar überall und in allem zu finden, ihm begegnen und mit ihm in Beziehung treten kann man aber nur in der Gegenwart.  
 Paulus in Athen: "In ihm leben wir, bewegen wir uns, sind wir." (Apg. 17,28)  
 Wer sich mit Gott vereint weiß, versucht im Leben nicht alles selbst zu bestimmen, sondern kann abwarten und aufmerksam zuschauen, wie das Leben sich entfaltet, wie der Sämann in Mk. 4,27.

**6. Phasen, in denen nichts geschieht**

"Manchmal ist nur der Körper da und betet." - Momente und Phasen, wo es der Seele an Entschlossenheit, Interesse und Bereitschaft fehlt  
 Statt uns selbst zu verurteilen oder durch Vorwürfe zu entmutigen, kann es eher hilfreich sein, ein Bittgebet zu sprechen und unsere Absicht zu erneuern, diese Zeit Gott zu schenken, damit er damit machen kann, was er will.

**5. Nicht urteilen**

Das Herzensgebet lädt uns ein, Reize, Ereignisse und (eigene) Gedanken wahrzunehmen, ohne damit etwas zu "machen".  
 Unterschied zwischen "Im-Kopf-Sein" und "Bei-sich-Sein" (z.B. zwischen Wein-Fachbuch lesen und Wein genießen)  
 Unser Intellekt ist jedoch immer wieder versucht, Wahrgenommenes zu benennen, zu analysieren und zu beurteilen.  
 Jesus zu Gast beim Pharisäer Simon, der ihn auf Abstand hält (seine Füße nicht wäscht) im Gegensatz zur Frau mit schlechtem Ruf, die dazu teures Öl und ihre Tränen benutzt, dafür aber von Simon verurteilt wird. (Lk. 7,36-50)

**4. Das Nein in uns**

Es kann sein, dass das Nein in uns so stark ist, dass das innere Ja künstlich oder unmöglich wäre.  
 Negative Erfahrungen (Beschädigung des Urvertrauens, Missbrauch ...) können es wünschenswert machen, dass zunächst dem Nein Raum gegeben wird - z.B. in einer Therapie oder einem gesunden geistlichen Kontext.