Meditation, Jesusgebet, Herzensgebet lernen in 10 Wochen - 6. Woche: Dein Name ML 206

0. Grundgedanke

- Erdung - Aufrichtung - Atmung - Hände - Ja!
  - letzte Wochen: Kontakt zu Atem und Händen
- Verbinde deinen Vornamen mit deinem Atem
  - die Silben so auf das Ein- und Ausatmen verteilen, dass ruhiger Silbenfluss entsteht
  - einsilbige Namen mit dem Ausatmen verbinden
- Lausche auf deinen Namen, als wenn Gott dich anspricht.
  - Was löst der Klang deines Namens in dir aus?
  - Nicht Nachdenken, sondern Wahrnehmen.

1. Namen sind nicht Schall und Rauch

- Jeder Name hat eine Bedeutung, eine Art Aura, bezeichnet und bedeutet die Person, die diesen Namen trägt.
  - Es ist nicht gleichgültig, welchen Namen wir meditieren; die Bedeutung u. Wirkung eines Namen oder Mantras reicht weit über das rational Erfassbare hinaus.
- In der Bibel haben Menschen immer wieder bedeutungsvolle Namen, die sich auch ändern können: z.B. von "Jakob" (der Betrüger) zu "Israel" (Gotteskämpfer)
- Bei Jesaja 43,1 sagt Gott: "Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein!"
- Gott ruft und meint mich in meiner Einmaligkeit, mit meiner einmaligen Begabung und Berufung.
  - Geschichten in der Bibel handeln immer wieder davon, wie Gott oder Jesus Menschen persönlich mit Namen anreden, sie rufen und berufen.
  - Es geht nicht um das "Kopieren" von Vorbildern, sondern:
  - Anekdote von Rabbi Sussja sagte kurz vor seinem Tod: "In der kommenden Welt wird man nicht fragen: Warum bist du nicht Mose gewesen? Man wird mich fragen: Warum bist du nicht Sussja gewesen?" (bei Martin Buber in seinen "Erzählungen der Chassidim")

2. Mein eigener Name

- Ein Name ist mehr als ein beliebiges Wort; denn im Namen ist die ganze Person gemeint und anwesend.
  - Kennst du die Bedeutung deines Namens?
    - Nutze vielleicht etwas Zeit in dieser Woche, um der Bedeutung deines Namens nachzugehen (aber nicht während der Meditationszeit).
- Höre deinen Namen im Inneren so, als würdest du gerufen und angesprochen.
  - Was löst dieser innere "Anruf" bei dir aus?
    - Was bedeutet dir dein Name?
    - Welche Gefühle und Erinnerungen steigen auf, wenn du deinen Namen hörst?

3. Die verschiedenen Namen Gottes

- Die Bibel kennt für Gott nicht einen (!) Namen, jedoch viele verschiedene Gottesbilder, sowohl personal (König, Hirte, Richter, Vater, Mutter) als auch nicht-personal (Fels, Licht, Burg, Wahrheit).
- In der Bibel hat Gott keinen Eigennamen, dessen Bedeutung man entschlüsseln könnte.
  - Zunächst heißt er schlicht "el" oder "elohim" (Gottheit), später dann "Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs".
  - Als Mose Gott am brennenden Dornbusch nach seinem Namen fragt, erhält er die merkwürdige Antwort: "Ich bin, der ich bin." (2Mo. 3,14; andere Übersetzung: "Ich bin da.")
  - Auch die Bedeutung der hebräischen Gottesbezeichnung JHWH ("Jahwe"?) ist bis heute nicht geklärt.
  - Wo Gott seinen Namen nennt, offenbart und verhüllt er sich zugleich, so dass man seinen Namen weder vereinnahmen, noch z.B. als magische Formel benutzen kann.
- Jesus nennt Gott "Abba", das eine zärtliche Form für Vater (ähnlich dem deutschen "Papa") sein könnte.

4. Gottes Wirken und unser Reden

- Im Herzensgebet wollen wir lernen, Gott zuzuhören, auf Gottes Wirken zu achten.
- Wo immer wir aber Gottes Wirken zu deuten versuchen, darüber nachdenken oder reden, müssen wir dazu unsere begrenzte menschliche Sprache verwenden.
  - Die "Übersetzung" von göttlichen Eingebungen oder Wirkungen in menschliche Sprache und damit immer zeitlich, sprachlich und kulturell bedingt und begrenzt.
- Auf unserem geistlichen Weg dürfen wir einerseits Einsichten und Eindrücken vertrauen, die für uns verbindlich werden wollen, ...
  - ... andererseits entspringen die Ausformulierungen unserer Einsichten immer unserer menschlichen Gedanken- und Vorstellungswelt, die wir immer kritisch prüfen sollten.
    - Daher: "Prüft alles, und das Gute behaltet!" (1Thess. 5,21)

5. Das wiederholte Wort

- Zum Herzensgebet gehört in der Regel ein Wort, das immer wieder gesprochen wird.
  - Dass wir ein Wort oder einen kurzen Satz wiederholen, heißt nicht, dass wir es "herunterleiern".
  - Auch das Beten mit einem Gebetswort oder Mantra geschieht als ein Sprechen, das achtsam und hingebungsvoll auf Gott hin ausgerichtet ist.

6. Heilende und zersetzende Worte

- Auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind: Die Wiederholung des verwendeten Wort wird eine Wirkung haben weit über unsere bewusste Wahrnehmung hinaus.
  - negativ: abwerten, negative Einstellungen erzeugen
  - positiv: ermutigen, Zuversicht stärken
- Unsere Gebetsworte wollen wir daher mit besondere Sorgfalt auswählen, weil sie unsere Seele tief prägen und bewegen.
  - Daher ist es wichtig, kein negatives oder destruktives Wort zu meditieren, sondern ...
    - ... Worte, die wohlwollende und ermunternde Gedanken fördern, über Schwierigkeiten hinweghelfen und Spannungen und Unverträglichkeiten (auch in Beziehungen) leichter überwinden lassen.
- In welche Richtung du schaust, dorthin führt dein Weg. Worauf du achtest, das bekommt Gewicht, Was du in dier wiederholst, das verstärkst du in dir.

7. Der neue Name

- Der Name, den unsere Eltern uns gegeben haben, weil er unsere irdische Identität meint und uns tief prägt.
- Aber unser Name ist letztlich nur ein Platzhalter für unseren wahren Namen, für unsere tiefere Identität, die in Gott und seinem Wirken mit und an uns verborgen ist, die wir aber nur erahnen können.
  - "Meine Lieben, wir sind schon Gottes Kinder; es ist aber noch nicht offenbar geworden, was wir sein werden. Wir wissen aber: wenn es offenbar wird, werden wir ihm gleich sein; denn wir werden ihn sehen, wie er ist. " (1Joh. 3,2)