# Meditation, Jesusgebet, Herzensgebet lernen in 10 Wochen - 8. Woche: Jesus Christus ML 208

## 0. Grundgedanke

- Vor der ersten Meditation mit dem Namen Jesus, Zeit für die Frage, wer Jesus Christus für dich ist.
  - Welche Erfahrungen, Geschichten, Bilder verbindest du mit dem Namen JC?
  - Kannst du dich darauf einlassen, mit dem Namen und zu Jesus Christus zu beten?
- Zu Beginn: Erdung - Aufrichtung - Atmung - Hände
- Verbinde den Namen Jesus Christus mit deinem Atem
  - beim Einatmen "Christus" und beim Ausatmen "Jesus" meditieren
  - Anfangen mit Einatmen oder Ausatmen?
- Lausche auf den Namen Jesus Christus, ohne über ihn nachzudenken.
  - Wie klingt der Name in dir? Welche Gefühle weckt er?

## 1. Den Namen Jesus Christus meditieren

- Ausatmen "Jesus" - Einatmen "Christus"
  - Verteilung
    - der irdische "Jesus", der auf seine Göttlichkeit verzichtet hat, Mensch ist u. am Kreuz sein Leben hingibt
    - der kosmische "Christus", der das gesamt All umfasst und durchdringt
  - Reihenfolge
    - Variante 1: der spirituelle Weg als beginnend mit dem Ausatmen, dem Loslassen
    - Variante 2: der geistliche Weg als beginnend mit dem Einatmen, der Gnade
- Frage dich (nicht während der Meditationszeit): Welche Bedeutung hat JC für dich?
  - Welche Erfahrungen hast du mit JC gemacht? Was verbindest du mit ihm? Was erwartest du von ihm? Wer ist er für dich?
  - Hinweis auf TheologieKompakt-Folgen zu JC
- Nach C. G. Jung ist Christus ein "Archetyp", ein Symbol für die "psychische Ganzheit" des Menschen, in dem alle Dualismen und Gegensätze "aufgehoben" sind.
  - So auch Paulus: "Hier ist nicht Jude noch Grieche, nicht Sklave noch Freier, nicht Mann noch Frau; denn ihr seid allesamt einer in Christus Jesus." (Gal. 3,28)

## 2. Wenn Routine sich einschleicht ...

- Wenn wir wirklich Gott ansprechen, dann geht es nicht um unsere Gefühle.
  - So bleiben wir beim Gebet, auch wenn sich mitunter Leere oder "Langeweile" einschleichen mag.
- Wenn sich jedoch bloße Routine ("Herunterleiern" des Namens) einschleicht, dann halte inne und werde wach!
  - Beginne von Neuem! Nimm neu wahr! Lausche mit feinfühliger Aufmerksamkeit!

## 3. Warum gerade Jesus Christus?

- Wenn wir den Namen Jesus Christus wiederholen, dann wirkt unter unserem Bewusstsein nicht nur der Mensch Jesus aus Nazareth, sondern das ewige Wort Gottes.
  - Im Herzensgebet betrachten wir nicht bewusst die Worte und Bilder der Evangelien (Jesus Worte und Taten der Menschlichkeit, Gerechtigkeit und Versöhnung).
- Doch der kosmische Jesus Christus, der durch seinen Geist in uns wirkt, hat dieselben Eigenschaften wie der Mensch Jesus.
  - Indem wir Jesu Namen erlauben, in uns lebendig zu werden, färbt er gleichsam auf uns ab.
- Wir werden, was wir beten!

## 4. Alternativen zum Jesusnamen

- Mitunter mag es schwer fallen, zu oder mit Jesus Christus, weil z.B. verletzende Erfahrungen mit der Kirche oder Christen im Hintergrund stehen, die nicht ausgeheilt sind.
  - Niemand muss sich genötigt fühlen, mit dem Jesusnamen zu beten; denn das Herzensgebet ist nicht immer und prinzipiell Jesusgebet (gewesen).
- Interessanterweise geriet Jesus selbst in Konflikt mit den relig. Funktionären seiner Zeit bis hin zur Verurteilung als Gotteslästerer ...
  - und gebietet jedem Versuch Einhalt, seine Sache mit Gewalt durchzusetzen, heilt gerade auch denjenigen, den der Jünger verletzt hat (vgl. Mt. 26,47ff.; Joh. 18,3ff.)
- Das Herzensgebet gibt es auch in Verbindung mit anderen Gebetsworten.
  - Die älteste Form des Herzensgebet beim Wüstenmönch Johannes Cassian war das Psalmwort: "Herr, eile mir zu helfen!" (Ps. 22,20 u.a.)

## 5. Meditation und alltägliches Leben

- Eine kleine Weisheit der Mystiker besagt: "Wie du eines tust, tust du alles."
  - Die Atmung, die Hände und das Wort bilden die Wirklichkeit, die du wahrnimmst, und helfen dir zugleich, für jede Wirklichkeit offen zu werden.
- Schau genauer hin: Was besagt dein Seelenzustand im Gebet über deinen Seelenzustand im alltäglichen Leben?
  - Wenn du mit zusammengebissenen Zähnen betest, bist du vielleicht auch sonst verbissen.
  - Wenn du ständig auf das Ende der Meditationszeit wartest, bist du vielleicht auch sonst ungeduldig und es fällt dir schwer, mit Freude das zu erleben, was gerade jetzt passiert.

## 6. Aufmerksam in der Gegenwart

- Allgemein im Leben und in unseren Beziehungen können wir zwei Arten von Wahrnehmung unterscheiden:
  - 1. kritisches Beobachten: Wer will schon kritisch beobachtet werden?
  - 2. aufmerksam und wohlwollend gegenwärtig sein: Gut tut es, wenn jemand uns wohlwollend und liebevoll anschaut. Diese Aufmerksamkeit suchen wir im inneren Gebet zu kultivieren.

## 7. Konfrontation mit Widerständen

- Zwar wenden sich viele der Meditation als Entspannungsmethode zu, aber oft passiert eher das Gegenteil:
  - Unruhe, starke innere Spannung, Gereiztheit, der Drang wegzulaufen wegen Reizarmut oder Nervosität u. Unannehmlichkeiten wegen des unbeweglichen Sitzens
- Beschwerden erinnern uns daran, dass wir normalerweise nicht bereit sind, das Störende an uns heranzulassen, sondern ihm eher ausweichen oder es "wegdrücken"
  - Alles, was auf uns einstürmt und womit wir nicht gut zurechtkommen, ist eine Einladung zur inneren Läuterung.
- Jesus schreitet eines Nachts über den See Genezareth u. begegnet den Jüngern, die ihn für ein Gespenst halten (Mt. 14,26f.).
  - Auch wir schrecken oft vor etwas zurück, das uns heil machen u. uns etwas sagen könnte über uns und über Gott.
- Unsere Dunkelheiten, die wir im Alltag kaum wahrnehmen, die uns aber dennoch "gefangen" halten, kommen in der Stille hoch.
  - Unsere Widerstände weisen darauf hin, dass wir Heilung brauchen. Daher: Nicht fliehen, sondern in der Gegenwart Gottes durchleiden u. mit dem inneren Gebet fortfahren!