Meditation, Jesusgebet, Herzensgebet lernen in 10 Wochen - 9. Woche: Jesus Christus im Alltag ML 209

0. Grundgedanke

- Bleibe beim Namen Jesu, also: Erdung - Aufrichtung - Atmung - Hände - "Jesus Christus"
  - Diese Gebetsweise bildet einen vollständigen geistlichen Weg.
  - Wenn dieser Weg zum eigenen wird, kann man ihn ein Leben lang gehen.
- Nimm darüber hinaus das Herzensgebet mit in den Alltag (morgens im Bett, Bahnfahren, Warteschlange usw.).
  - Immer und überall kann man den Namen Jesu mit dem eigenen Atem verbinden, auch wenn es nur für ein paar Atemzüge ist.
  - So wird das Jesusgebet allmählich zum "immerwährenden Gebet".
  - Irgendwann betet das Herzensgebet "von selbst", ohne dass man sich bewusst dazu entschließt.

1. Über Widerstände zur Versöhnung

- Im Herzensgebet werden wir immer wieder erleben, wie sich Widerstände, unangenehme Gefühle und Fragen melden, für die wir keine Lösung haben.
  - Wohlwollend wahrzunehmen heißt hier, achtsam hinzuschauen und im Vertrauen darauf zu warten, was uns von Gott her geschenkt wird.
  - Wir gehen also nicht gezielt (z.B. mit Entspannungsübungen) gegen Negatives an oder suchen nach einer "Lösung", damit es weitergeht.
- Im Herzensgebet erwarten wir die Versöhnung und Heilung von Negativem, Spannungen und Widerständen von Gott.
  - Dieser Vorgang kann sich in einem langen Prozess oder einem Augenblick ereignen, liegt aber nicht in unserer Hand.

2. Beten "üben" - geht das?

- In gewisser Weise ist das Herzensgebet ein "Übungsweg", weil diese Form des Betens eingeübt werden will, wie andere Formen der Spiritualität ("Exerzitien").
  - Das Herzensgebet bzw. Meditieren verlangt eine gewisse Disziplin und Wiederholung - macht auch nicht immer nur Freude.
  - Freude und "Flow" stellen sich oft erst nach längeren, manchmal auch "trockeneren" Phasen ein u. sind immer gnadenhaftes Geschenk.
- Dennoch ist jedes Gebet nie nur "geübt", sondern immer schon "echt gelebte Beziehung".
  - Ähnlich wie in Freund- u. Partnerschaften Kommunkation und Vertrauen wachsen und vertieft werden, indem sie "in echt" gewagt und gelegt (also nur im uneigentlichen Sinn "eingeübt") werden.

3. Die Wirkung überlassen wir Gott

- Durch das Herzensgebet kann das Leben leichter werden, geht es in eine Richtung, wo Lebensfreude u. Lebensmut in uns wachsen.
  - Doch wir beten nicht, um diese Wirkungen zu erreichen.
  - Das Herzensgebet ist kein Wundermittel, auch keine Schnellkur, sondern eine lebenslange Suchbewegung.
- Was, wann u. wie sich in uns ändern soll, das überlassen wir Gott.
  - Wenn sich offenbar o. scheinbar nichts tut, kann es auch sein, dass Gott unsere Haltung verwandelt, sodass es uns gelingt, mit Unvollkommenheiten und Unfrieden zu leben, sie als unser "Kreuz" zu ertragen u. Frieden mit ihnen zu schließen (Mt. 5,4; 16,24).
- Das Leben selbst beginnt uns immer mehr zu interessieren u. unser eignes Vorankommen ("Erfolg") wird dabei immer unwichtiger, weil das Leben letztlich nicht unser, sondern Gottes Werk ist.
  - Wichtig ist, dass wir aufmerksamer werden für alles, was Gott in der Gegenwart hervorbringt, auch u. gerade dann, wenn es anders ist als das, was wir uns vorgestellt haben.

4. Gebet und Weltverantwortung

- Der Trappistenmönch u. Mystiker Thomas Merton sagte einmal sinngemäß: "Viele meinen, sie seien kontemplativ, aber in Wirklichkeit sind sie nur introvertiert."
  - Kontemplation bedeutet wach zu sein für sich selbst, für Gott und für die Welt.
- Engagierte Liebe ist der Lackmustest echter Kontemplation, die immer auch zu verantwortungsvollem Engagement führt.
  - Einerseits: Kontemplation ohne Engagement ist letztlich unfruchtbare Passivität.
  - Andererseits: Engagement braucht die Kraft aus er Stille; denn ohne Kontemplation entartet es sonst schnell zum heillosen Aktionismus.

5. Geistliche Begleitung

- Auf dem geistlichen Weg kann kompetente Begleitung sinnvoll u. hilfreich sein: zur Treue motivieren, Fehlhaltungen korrigieren, Erfahrungen initiieren u. prüfen helfen.
  - Formen der Begleitung: Einzelcoaching, Meditationgruppe, Lektüre (z.B. die Begleitgespräche bei Franz Jalics "Kontemplative Exerzitien")

6. Komboskini - die orthodoxe Gebetsschnur

- Die geschlossene, aus komplizierten Knoten bestehende Schnur, wird in der Orthodoxie zur Sammlung beim Jesusgebet verwendet.
  - Symbolisiert das "immerwährende Gebet" u. dient vor allem zum Zählen beim Jesusgebet.
  - Versionen mit 100, 50 oder 33 (Lebensalter Jesu) Knoten

7. Gebet als Dasein in der Gegenwart Gottes

- Wenn ich mich vertrauensvoll und absichtlich auf Gott ausrichte, ihm meine Aufmerksamkeit schenke, dann bete ich schon.
  - Gebet bedarf nicht unbedingt der heiligen Worte oder bewegender Lieder - so wie man in einer menschl. Beziehung den Gemeinschaft des anderen auch schlicht "wortlos" genießen kann.
- Gebet ist Dasein in der Gegenwart Gottes, der sich "Ich bin da" nennt, und den wir mit "Abba" ("Papa" / "Vater") anreden können.