Meditation, Jesusgebet, Herzensgebet lernen in 10 Wochen - 10. Woche: Erleuchtung ML 210

0. Grundgedanke

- Bleibe beim Namen Jesu, also: Erdung - Aufrichtung - Atmung - Hände - "Jesus Christus"
  - Diese Gebetsweise bildet einen vollständigen geistlichen Weg und befördert, was schon Paulus "Erleuchtung" genannt hat.
  - Paulus: "Denn Gott, der sprach: Licht soll aus der Finsternis hervorleuchten, der hat einen hellen Schein in unsre Herzen gegeben, daß durch uns entstünde die Erleuchtung zur Erkenntnis der Herrlichkeit Gottes in dem Angesicht Jesu Christi." (2Kor. 4,6)
- Wenn dieser Weg zum eigenen wird, kann man ihn ein Leben lang gehen. Empfehlenswert:
  - 1. mindestens 30 Minuten täglich; besser noch zweimal 20/30 Minuten
  - 2. Nimm darüber hinaus das Herzensgebet mit in den Alltag (morgens im Bett, Bahnfahren, Warteschlange usw.).
  - 3. Gruppe, die regelmäßig kontemplativ meditiert? Austausch u. Unterstützung
  - 4. Versuche, das Herzensgebet mit einem Dienst oder Engagement in der Welt zu verbinden: Kontemplation und Aktion zusammen leben!

1. Sich auf Gott hin ausrichten!

- Durch das Herzensgebet achten wir auf unseren Leib, unser Hier und Jetzt als den Ort, an dem wir das Wirken Gottes wahrnehmen.
  - Im Herzensgebet beten wir nicht, um Gott zu bitten, zu klagen, zu danken oder zu loben, sondern wir richten schlicht unsere Aufmerksamkeit auf ihn, um seine Gegenwart wahrzunehmen.
- Das Herzensgebet kann zwar "mit Andacht" gesprochen werden, es geht aber überhaupt nicht darum, dass wir uns "andächtig" fühlen. Denn:
  - Auch wenn wir uns um größere Achtsamkeit bemühen, geht es nicht um unsere Emotionen, denn alle "Wirkungen" überlassen wir Gott ...

2. Klarheit durch Hingabe an Gott

- Das Herzensgebet wirkt zwar heilend und hilft, das Leben zu ordnen sowie Dinge klarer wahrzunehmen; paradoxerweise aber nur dadurch, dass wir Frieden und Sammlung Gott überlassen.
  - Das Herzensgebet kann leicht verwechselt werden, mit mentalhygienischen Methoden oder Entspannungstechniken, bei den wir die Dinge "machen" und bestimmte Wirkungen erreichen wollen.
- Das Herzensgebet ist Ausdruck der Hingabe an Gott, der uns zu größerer Klarheit führt, wann und wie er will.
  - "Sucht zuerst nach dem Reich Gottes - dann wird euch alles andere zufallen!" (Mt. 6,33)
- Das Herzensgebet im Alltag wird uns auch immer wieder fragen, wie weit wir eher für uns selbst leben oder bereit sind, uns auf Gottes Führung einzulassen und offen zu sein dafür, dass uns das Leben in seinen Dienst stellen kann.

3. Reinigung unserer Absichten

- Selbstverständlich beten wir immer auch, weil wir davon etwas Gutes für uns erwarten.
  - Aber das Gute, das Gott uns gibt, entspricht nicht immer dem, was wir gerade gern hätten.
  - So ist die Reinigung, die durch das Herzensgebet geschieht, nicht selten auch mit (manchmal schmerzhaften) Einsichten über mich selbst und meine Absichten verbunden.
- Unsere Grundhaltung im Herzensgebet ist die Absichtslosigkeit: dass wir absichtslos im Gebet verbleiben.
  - So ist das Herzensgebet immer auch ein Ausdruck, dass wir Gott vertrauen (und nicht uns selbst).

4. Klarheit mit Blick auf Leiderfahrungen

- Das Herzensgebet kann uns helfen, zwei Formen von Leid- bzw. "Kreuzeserfahrungen" zu unterscheiden:
  - 1. Kreuze, die wir uns selbst aussuchen o. auferlegen: schlechte Gewohnheiten, Abhängigkeiten (z.B. von Besitz, Einkommen, Karriere) usw.
  - 2. Kreuze, die uns das Leben auferlegt durch Schicksalsschläge, fehlende Fähigkeiten, gesundheitliche Einschränkungen o.ä.
- Jesus preist die glücklich, die "Leid tragen" (Mt. 5,4); d.h. diejenigen die bereit sind ohne Verhärtung und Verbitterung anzunehmen, was ihnen auferlegt ist u. was sich nicht ändern lässt.
- In der Zeit des Sitzens üben wir zuzulassen, was ist, auch wenn es unangenehm ist: Müdigkeit, Langeweile, Schmerzen, Wut, Angst, Traurigkeit o.ä.
  - Und dann gilt auch im Alltagsleben: Das Leiden und Sterben Jesu bewahrt uns nicht vor dem eigenen Leiden u. Sterben; aber unser Leben und Sterben ist geborgen in ihm.

5. Die "Vergöttlichung" des Menschen

- Wir werden, was wir anbeten.
  - Wer im Gebet in Jesus Christus ruht und seinen Geist atmet, wird ihm immer ähnlicher, nimmt sein Wesen an und wird in sein Bild verwandelt (2Kor. 3,18).
- Das Herzensgebet kann sich eine Erfahrung des lebendigen Christus einstellen, die Paulus ganz drastisch so beschreibt: "Ich lebe, aber nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir!" (Gal. 2,20)
  - Mit Blick auf dieses Phänomen, dass wir immer mehr eins werden mit Gott in JC, spricht die orthodoxe Theologie sogar von der "Vergöttlichung des Menschen" (Theosis): Verwandlung zu unserem eigentlichen Wesen zu unserer eigentlichen Gottebenbildlichkeit.

6. Die Klarheit der Barmherzigkeit ist inklusiv, nicht exklusiv

- Im Herzensgebet wenden wir uns zwar exklusiv an Jesus Christus und verleihen damit unserem Glauben an ihn Ausdruck.
  - Exklusiv an JC zu glauben, bedeutet aber geradezu demjenigen ähnlicher zu werden, der seinem Wesen nach grenzenlos barmherzig, vergebungsbereit, großzügig und inklusiv war; bedeutet auch: niemanden aus der Liebe Gottes auszuschließen.
- Der Weg des Herzensgebet folgt dem Weg Jesu von oben nach unten und führt daher in den Dienst, in die Einfachheit und in den Verzicht auf alle (Herrschafts-)Ansprüche.

7. Ausrichtung auf Jesus Christus, das Licht der Welt

- Im Herzensgebet richten wir uns aus auf Jesus von Nazareth, der zugleich der kosmische Christus ist, in dem Gott auf unüberbietbare Weise präsent ist.
  - Nach dem Apostel Johannes hat der Urgrund der Schöpfung, die Weltvernunft (Logos), das Licht der Welt sich in Jesus inkarniert.
  - Auf diesen Jesus richten wir uns aus; und "Jesus" heißt: Gott rettet. Das zielt auf die gesamte Menschheit, den gesamten Kosmos. Das schließt niemanden aus, sondern alle ein.