



Was ist christliche Meditation / Kontemplation / Jesusgebet?

Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sei. Er sagte: "Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich spreche, dann spreche ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich esse, dann esse ich..." Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: "Das tun wir doch auch, aber was machst Du noch?" Er sagte zu ihnen: "Nein! Das tut ihr nicht! Denn wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon wieder, wenn ihr noch unterwegs seid, glaubt ihr schon, am Ziel zu sein..."

Kennen Sie das, nicht ganz bei der Sache zu sein, sich selbst schon einen Schritt voraus zu sein?

Wir Menschen sind so geschaffen, dass sich unser Verhalten in 3 Schritten vollzieht: 1. Wahrnehmen, 2. Denken, 3. Tun. In unserer modernen und hektischen Welt kommt dieser Vorgang immer mehr aus dem Gleichgewicht, der 2. und 3. Schritt, also das Denken und das

Tun werden überbetont und die einfache Wahrnehmung tritt zurück. Kaum nehmen wir etwas wahr kommen wir sofort ins Denken, ins Beurteilen und Grübeln, dann taucht der große Aktivist auf, der in hektisches Tun verfällt. Wahrnehmen heißt sich dessen bewusst zu werden, was jetzt da ist. Es ermüdet nicht sondern es regeneriert unsere Kräfte.

Hierbei hilft die Meditation: Kontemplation / Jesusgebet / Herzensgebet sind verschiedene Worte für eine Art der christlichen Meditation. Es ist eine von vielen verschiedenen Formen der Einübung des Glaubens, des Vertrauens. Das Jesusgebet ist eine Form der bildlosen und nichtgegenständlichen Meditation. Es geht um ein Leerwerden von oberflächlichen Beschäftigungen, ein Leerwerden von Gedanken, Gefühlen, auch von Erwartungen an Gott und von Gottesvorstellungen. Es geht um ein inneres Leerwerden vor Gott, damit Gott in mir, in uns wohnen kann.

Formen dieser Art des Gebetes, der Meditation gibt es in allen religiösen Traditionen. Die christliche Art dieses Gebets (Kontemplation) richtet sich auf das Du Gottes. Es ist begleitet von Hingabe und Liebe und lässt diese Hingabe und Liebe in uns wachsen. Es ist ein beziehungsorientiertes Gebet in der Ich-Du-Beziehung zwischen Beter und Gott in der Person Jesus Christus.

Die Anfänge dieser Gebetsform gehen zurück bis in die Zeit des frühen Mönchtums (um 400 n.Chr.). Das Jesusgebet verbreitete sich vor allem in der

Ostkirche, ist aber heute auch in weiten Kreisen des Westens bekannt. Dieses Gebet ist eine Meditation, an der auch der Körper beteiligt ist. Der ganze Mensch versucht, sich frei zu machen von Unrast und Unruhe. Man wiederholt im Einklang mit dem Atem unablässig den Namen Jesus Christus verbunden mit der Wahrnehmung der Hände.

So versenkt man sich in einer ruhigen Sitzhaltung in Stille in die Gegenwart Jesu. Nicht nur die Versenkung in Gott und dadurch die Beziehung zu Gott wird durch diese ständige Anrufung des Namens Jesu gefördert, sondern auch die Empfindung von Frieden und Versöhnlichkeit gegenüber allen Menschen, das Zurücktreten der eigenen Interessen und die Gelassenheit. Beten heißt hier präsent sein, zuhören und da sein. Das Jesusgebet ist ein Weg zur inneren Freiheit.

Meditation ist grundsätzlich zweckfrei und leistungsfrei, wir meditieren nicht um etwas zu erreichen, oder damit es uns besser geht. Das kann nebenbei geschenkt werden. Meditation braucht diese Freiheit, ohne Erwartungen und ohne innere Bilder einfach auf das zu schauen, was jetzt da ist, wir lassen es da sein und schauen es liebevoll an.

Die eigene Sehnsucht nach Gott wird den Weg weisen. In unserer Sehnsucht nach Gott begegnen wir Gottes Liebe zu uns. In unserer Sehnsucht zeigt Gott uns seine Liebe.

Literatur dazu: Kontemplative Exerzitien, Franz Jalics, 19,50 Euro



Gestaltung einer Gebetszeit

Einstimmung: Ich begeben mich zu dem Gebetsplatz, den ich mir hergerichtet habe. Nach einer Verneigung oder einem Kreuzzeichen nehme ich meine Sitzhaltung ein. Ich erneuere meine Bereitschaft, die Zeit ganz Gott zu schenken und in Beziehung zum Namen zu treten. Binge ich Interesse für diese Beziehung mit, ein Sehnen nach Vertiefung? Ich muss nichts erreichen, ich darf einfach da sein. Ich kann ein kurzes Gebet oder ein Vaterunser sprechen.

Jesus-Gebet (ca. 25 Minuten)

Ich achte auf meinen Atem, lege die Handflächen zusammen und verweile bei der Berührung zwischen meinen Handflächen. Bei jedem Ausatmen spreche ich ein inneres „Jesus“. Bei jedem Einatmen spreche ich innerlich „Christus“. Ich nehme wahr, ob bzw. wie der Name „Jesus“ mit dem Ausatmen in meinen Handflächen ankommt. Ich achte darauf, ob mit dem Namen „Jesus Christus“ ein innerer Klang verbunden ist, eine Atmosphäre, in die ich eintauchen darf. Wie erlebe ich die Beziehung zu Jesus Christus? Ich

bleibe beim Aus- und Einatmen bei „Jesus - Christus“. Der Name darf im natürlichen Rhythmus mit dem Atem kommen und gehen. Ich bin hellwach dabei, bin mit ganzem Interesse da und bleibe dabei. Ich kehre mit der Aufmerksamkeit zurück, wann immer ich mich zerstreut habe.

Abschließendes Gebet

Ich spreche mich in einem kurzen Gebet aus, teile mich Jesus mit. Wie habe ich mich in Beziehung zu ihm erlebt? Was möchte ich ihm mitteilen, von ihm hören? Ich danke Gott für diese Zeit. Ich kann die Zeit auch einfach mit einem Vaterunser abschließen.

Anmerkung für den Alltag: Mitten im Tun oder wann immer Sie für einige Augenblicke Zeit haben, können Sie zum Jesusgebet kommen: beim Arbeiten, Gehen, Ruhen, beim Einschlafen. Nehmen Sie in zwischenmenschlichen Begegnungen die Person wahr, die Ihnen begegnet. Spüren Sie die Person, achten Sie auf Blickkontakt, hören Sie zu.

Quelle: www.kontemplation-in-aktion.de



Auf dem Weg des kontemplativen Gebets kann es hilfreich sein in einer Gruppe zu meditieren. Es bestärkt den eigenen Weg im gemeinsamen Beten, Meditieren und Reflektieren. Deshalb treffen wir uns jeden Mittwoch abend um 19.30 Uhr im Pfarrhaus Neuburg zum kontemplativen Gebet.

Ansprechpartner: Petra Maria Gerber
Hauptstraße 36, 23974 Neuburg, 038426/20972
www.geistlicheberatung.de

