

**Meditation,
Jesusgebet,
Herzensgebet
lernen
in 10 Wochen
- 7. Woche:
Maria
ML 207**

7. Gottbezogenheit statt Ichbezogenheit
Solange ich bestimmen und entscheiden will, was nützlich oder unnützlich, gut oder böse ist ("die anderen" oder "wir"), solange [1] mache ich mich selbst zum Zentrum des Universums, [2] bin oft blind für meine eigenen dunklen Seiten und [3] nicht offen für die unerforschlichen Wendungen und Einfälle des Lebens (vgl. Josef-Geschichte).

6. Verweilen - nicht urteilen
Daher kann es geschehen, dass mir neue Zusammenhänge aufgehen, neue Einsichten und Einblicke sich einstellen.
Aber wir befassen uns nicht mit dem, was uns gegeben wird, denken nicht darüber nach, sondern bleiben in der Wahrnehmung.
Die Aufgabe des Herzensgebets besteht darin, alles anzuschauen, was sich zeigt, ohne darüber ein Urteil zu fällen.

Jesus: "Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist. Und urteilt nicht!" (Lk. 6,36f.)
Etwas im Gebet anzuschauen, bedeutet, es nicht zu bewerten, es also nicht für gut oder schlecht zu erklären.

Das Verweilen schützt vor falschen Einschätzungen und voreiligem Urteilen: Ich kann verweilen in dem Vertrauen, dass das, was Gott zulässt, zunächst auch sein darf.
Die barmherzig hinschauende, abwartende Haltung im Herzensgebet nennen wir "Verweilen".

Das, was - in unseren Augen oder tatsächlich - böse ist, kann sich auch zum Segen wandeln.
Nach seiner Taufe wird Jesus in die Wüste geführt, um dort vom Satan verführt zu werden; und er weicht dem Versucher nicht aus, sondern lässt sich sogar auf ein Gespräch mit ihm ein, aus dem er gestärkt hervorgeht. (Lk. 4)

5. Was das Leben hervorbringt, das darf auch sein
Was ist mit dem Unkraut in unserem Leben?
Die Knechte wollen das Unkraut sofort jäten, das Böse gleich beseitigen.
Gleichnis vom Unkraut unter dem Weizen (Mt. 13,26)

So urteilen wir oft in Bezug auf andere Personen und auf viele Ereignisse im Leben.
Unsere übliche Reaktion: Was stört, muss beseitigt werden. Unser Urteil: "Das muss weg!"

Dietrich Bonhoeffer schreibt aus dem Gefängnis in Tegel: "Ich glaube, dass Gott aus allem, auch aus dem Bösesten, Gutes entstehen lassen kann und will. Dafür braucht er Menschen, die sich alle Dinge zum Besten dienen lassen. Ich glaube, dass Gott uns in jeder Notlage so viel Widerstandskraft geben will, wie wir brauchen. Aber er gibt sie nicht im Voraus, damit wir uns nicht auf uns selbst, sondern allein auf ihn verlassen ..."

Dieser Glaube an den Sieg des Guten ist ein Geschenk des Gebets und ein Entschluss, alles zu bejahen, auch das, was noch verändert, verbessert und weiterentwickelt werden soll.

4. Keine Theorie, sondern eine Hinführung
Beten ist gelebte Beziehung und lebt - wie andere Beziehungen auch - von der geschenkten Zeit.
Beten ist wie Schwimmen. Man lernt es nicht durch viele Theorien und Belehrungen, sondern durch die Praxis und Ausprobieren.

Augenblicke der Gnade, das Gefühl der Harmonie und des Einsseins mit Gott, kann man nicht "machen" oder herbeizwingen; sie sind zwar auch Frucht einer treuen Praxis, aber sie stellen sich ein, wie Gott will.

0. Grundgedanke
Zu Beginn: Erdung - Aufrichtung - Atmung - Hände
Verbinde den Namen Maria mit deinem Atem
entweder: beim Einatmen "Ma" und beim Ausatmen "ria" meditieren
oder: den ganzen Namen Maria mit dem Ausatmen verbinden
Lausche auf den Namen Maria, ohne über ihn nachzudenken.
Wie klingt der Name in dir? Welche Gefühle weckt er?
Auch den Protestanten empfehlen wir, den Namen Maria zu meditieren (später dazu mehr).

1. Der Name Maria
Gott ist männlich und weiblich zugleich.
Der Mensch ist nur in der Polarität von Mann und Frau Gottes Ebenbild (1Mo. 1,27).
Es ist wichtig, im Gebet den Bezug zur weiblichen Seite Gottes bewusst zu suchen.
Zumal: Im Deutschen sind alle drei Personen der Trinität (Gott Vater, Sohn Jesus, der Heilige Geist) maskulin konnotiert bzw. mit männlichem Artikel verbunden.
Beten mit dem Namen Maria soll helfen, einseitige Gottesbilder früherer Jahrhunderte u. auch der gegenwärtigen Kirche auszubalancieren.

2. Die Heiligen
Paulus bezeichnet immer wieder alle Christen als Heilige.
Heiligkeit ist keine besondere moralische Qualität.

Die reformatorische Kritik richtete sich zwar gegen den im Mittelalter ausufernden Heiligenkult, ...
dennoch haben die Reformatoren nicht bestritten, dass uns die Heiligen Glaubensvorbilder sein können.

Wenn wir den Namen Maria meditieren, dann beten wir nicht zu ihr, sondern mit ihr und wie sie.
(Auch die Meditation mit unserem eigenen Namen war ja keine Selbstanbetung.)

Maria ist gemeint als Inbegriff des offenen und kontemplativen Menschen.
Maria lässt Gott zu, auch wenn das ihr Leben ins Chaos stürzen wird (Lk. 1,26ff.)
Beatles in "Let it be!": "Wenn ich voller Sorgen und Nöte bin, kommt Mutter Maria zu mir und flüstert mir Worte der Weisheit ins Ohr: Let it be! Lass es zu! Lass es geschehen!"

3. Gesammelt, nicht konzentriert
Beim inneren Gebet geht es um die innere Haltung der Sammlung als eines aufmerksamen, interessierten Vertrauens ins Dasein, ...
... nicht um angestrenzte Konzentration, bei der wir die Aufmerksamkeit fokussieren und den Blickwinkel des Bewusstseins einengen.

Die Konzentration bedarf der Anstrengung und Willenskraft; beim Gebet des Herzens lernen wir zuzulassen, was ist.
Wenn Jesus seinen Jüngern sagt, sie müssten werden wie die Kinder, um Gottes Gegenwart zu erfassen, dann meint er vermutlich dieses Staunen und diese wache Offenheit. (Mt. 18,3)

Das Herzensgebet öffnet uns von unserer Mitte her und richtet uns aus auf die Wirklichkeit (Gottes), die uns umgibt und uns durchdringt.
Wir hören auf, uns für das Zentrum des Universums zu halten und erfahren uns als Teil des Ganzen, unwichtiger, als wir oft meinen, und zugleich unendlich wichtig in den Augen Gottes.