

Einführung in die christliche Meditation nach John Main

Wenn wir meditieren, geben wir Gott mit die beste Antwort zurück für die Erschaffung unsere Lebens. So wie er ganz achtsam bei uns ist, damit wir jetzt in diesem Moment leben können, sind wir ganz achtsam bei ihm, mit ganzen Herzen. Wir möchten ganz bei ihm sein ohne Vorteile, ohne Erwartungen.

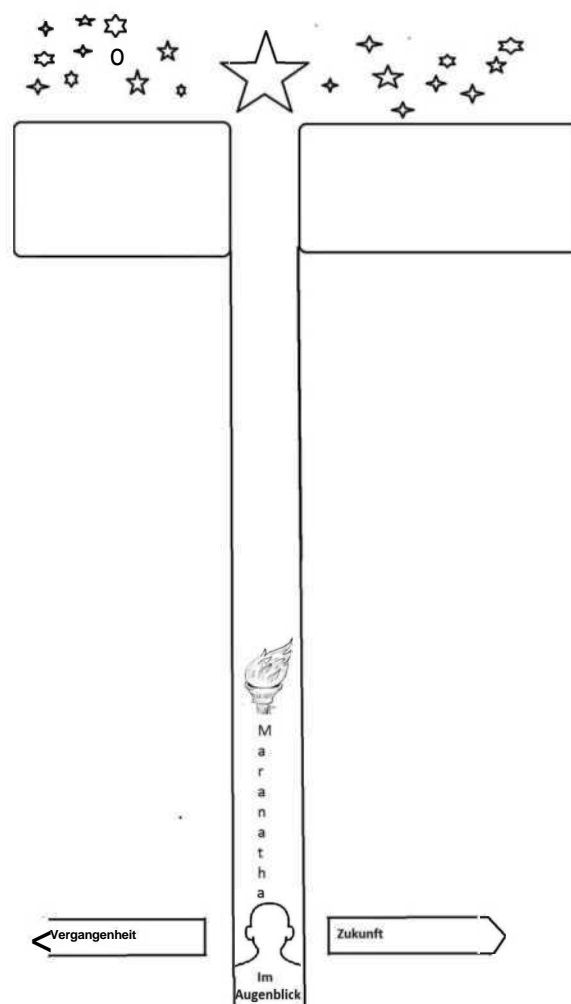
Damit wir ganz aufmerksam bei ihm sein können, haben wir als Hilfe ein Mantra. Es hilft uns bei unserem Pfad auf dem Weg zu Gott. Es ist ein heiliges Wort. Mit diesem Wort führt uns Jesus zu seinem Vater, zu Gott.

Das Mantra, das heilige Wort sammelt uns auf einen Punkt, so dass wir durch den engen Pfad zu Gott kommen können. Sprechen wir das Mantra, sind wir ganz im Augenblick, das ist der Pfad zu Gott. Schweifen wir ab mit unseren Gedanken, und sind im Dschungel unserer Gedanken, kehren wir wieder zum Mantra zurück. Auf ihm liegt der Geist, der Atem Jesu- er führt uns weiter.

Wenn wir unser Mantra sagen, schieben wir unser Ego, unsere Gedanken auf die Seite- und jetzt hat Gott Raum, Atem, um in uns zu wirken. Dafür sind wir erschaffen, damit Gott in uns wirken kann. Es geht um Gott, er ist unsere Mitte.

Gott macht uns wirklich groß. Er lässt all Kräfte, die Schätze, die in uns stecken, nach außen wachsen. Wir sehen. Wer wir wirklich sind: Kinder Gottes, bereits jetzt mit Gott verbunden.

Das ist die Botschaft, die uns frei macht, wirklich glücklich macht. So wird das Leben zu einem Geschenk, das ich immer wieder Gott dankbar zurückschenke, wenn ich meditiere.



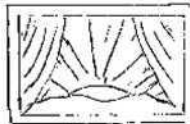
"Ma - ra - na - tha"



„Bleibt in mir,
dann bleibe
ich in euch“
(Joh 15,4)



1. Suche dir einen stillen Ort.
Sitze bequem.
Sitze still und aufrecht.
Schließe deine Augen.



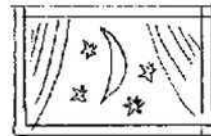
Morgen



2. Beginne dann in deinem Inneren,
ohne die Lippen zu bewegen,
ohne die Lippen zu bewegen, dein
Mantra zu wiederholen.
Spreche die Silben gleichlang.
Das Wort, das wir empfehlen ist ein
Gebetsruf der ersten Christen. Es ist
auf aramäisch, der Sprache Jesu
und heißt:

"Ma-ra-na-tha"

Das bedeutet: "Komm, Herr, Jesus, komm"



Abend



3. Wiederhole es immer wieder treu, sanft und
mit vollem Vertrauen.
Lausche achtsam auf dein Mantra, während du
es sprichst.
Lass dich von nichts ablenken.

5. Erwarte nichts.
Was mit mir geschieht
überlassen wir Christus.
Bei der Meditation
möchte wir einfach
in unsere Mitte bei Gott
sein. Wir machen Platz
in unseren Herzen für ihn,
damit er durch uns
wirken kann.

4. Kommen Gedanken,
beunruhige dich nicht.
Sobald du merkst du bist
nicht mehr beim Mantra
und bei den Gedanken:
Dann kehre wieder sanft
und voller Vertrauen zu
deinem Mantra zurück
und sprich es wieder
achtsam weiter.

Gebet vor der Meditation: **Himmlischer Vater, öffne unser Herz für Jesus Christus. Führe uns in der Stille in unsere Mitte, zu Jesus.**

Gebet nach der Meditation: **Himmlischer Vater, wir danken, dass du in der Stille bei uns warst. Danke für dein heiliges Wort "Maranatha"**

☆ Christliche Meditation A ein Weg zur Begegnung mit Christus



Augenblick

M
a
r
a
n
a
t
h
a

Gedanken durch Vergangenheit und Zukunft

„Sei still und erkenne, dass ich Gott bin“ (Ps 46,11)

Wenn ich meditiere, öffne ich mein Herz ganz für Gott und antworte auf seinen Ruf. Ich zeige ihm seine Liebe und erwarte nichts zurück.

So wie Gott immer ganz aufmerksam für mich da ist, bin ich ganz aufmerksam für Gott da.

Spreche ich aufmerksam und liebevoll mein Mantra „Maranatha“, öffnet mir Jesus sanft meine Herzenstür. Jetzt kann Gott sanft mit seinem Licht in mein Herz einströmen. Er bekommt den ganzen Platz und kann seine Liebe in mir ausbreiten.

Mein Herz wächst an Liebe.

Dafür sind wir auf der Erde.



Meditation- wie bei einer Blume

Bei der Meditation öffnet sich unser Herz sanft wie eine Blume, die wächst. Hat sich die Blume geöffnet, kann das Licht der Sonne hineinstrahlen. Wie eine Blume wächst, so wächst Gottes Licht sanft in mir.

Male eine blühende Blume, wo das Licht der Sonne einstrahlt.

Meditation- wie das Blühen einer Blüte

Das wundervolle Schöne der Meditation ist, dass das Herz öffnen genauso natürlich ist, wie wenn sich eine Blüte öffnet.

Damit eine Blume sich öffnen und blühen kann, muss man sie einfach sein lassen.

Genauso kann auch unser Herz nicht anders, als sich zu öffnen, wenn wir nur ruhig und still werden und es bleiben.

Der Geist Jesu kann dann nicht anders, als dass er unser ganzes Herz mit Liebe erfüllt.

Das ist es, wofür wir geschaffen sind.

(nach John Main)

