

# Einführung in das Herzensgebet nach John Main



Meditation lernt man durch Meditieren. Hier gilt: „Tu so, als ob es wahr ist, dann kannst du erfahren, dass es wahr ist“. Das gewaltige Geheimnis der Meditation mit Worten zu beschreiben geht nicht. Trotzdem muss man versuchen bewusst zu machen, welchen unendlichen Schatz uns regelmäßiges Meditieren schenkt. Gerade der scheinbare Zeitverlust beim Meditieren trägt mich im Alltag. Verwurzelt mich in Gott.

Oft sind es Kinder, die etwas treffend auf den Punkt bringen. Ein Kind schrieb: „Wenn wir meditieren, gehen wir zu unserer Medizin.“ Das Kind spürte eine Wahrheit von innen heraus: Meditieren hat mit Heilung zu tun. Medizin und Meditation ähneln sich daher nicht zufällig im Wort. Beide entstammen dem Wortstamm „med“, ein Wortstamm, der im Griechischen vorkommt, das „achtsam“ oder „aufmerksam“ bedeutet. Dahinter steckt die Erfahrung: Sind wir in der Meditation achtsam, ist es wie eine Medizin, die sich heilend auf Körper und Geist auswirkt. Es entfaltet mich zum ganzen Menschen. In der Stille bekommt Gott durch unsere Aufmerksamkeit Raum. Er kommt zum Zuge und kann in mir wirken.

Genau dies gehört zum Herz der christlichen Meditation, so wie John Main sie versteht. In der Meditation geht es für ihn vorwiegend um Gott, dass wir ihm Raum geben. Entscheidend ist, dass wir ohne Erwartungen meditieren. Nur einfach still bei Gott sein. Ihm absichtslos unsere Zeit schenken.

John Main hatte den Weitblick. Eine Quelle der Erneuerung der Kirchen ist die Rückkehr zu einer kontemplativeren Kirche. Das heißt, wenn sie sich wieder mehr darauf fokussiert, praktische Erfahrungswege aufzuzeigen, die abbauen, was an „Zuviel“ zwischen uns und Gott steht. Für John Main ist das Herzensgebet ein Geschenk Gottes an alle. Es räumt beiseite, was uns von Gott trennt. Das können vor allem Gedanken sein. John Main erkannte, dass wir Gott niemals über das Denken berühren werden. Hier drehen wir uns im Kreise. Den Weg zur „Gottesberührung“ übersehen wir zumeist, weil

wir oft in Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit sind. Der Weg zur „Gottesberührung“ ist ein enger Pfad. Hier sucht uns Gott. Ich finde ihn in der Tiefe der Gegenwart. Dies deutlich zu machen gehört zum Hauptanliegen Jesu. Der Ballast von vielen Gedanken bringt uns nicht durch den Pfad, wir sind zu „breit“, kommen nicht durch. Wir gehen am Pfad vorbei. Jesus sagt es selbst, der Weg zu Gott ist schmal. Um immer wieder in die Gegenwart zu kommen, damit ich den engen Pfad Gottes sehe, von dem auch Jesus spricht, gibt es viele Wege. Einer davon ist der Weg von John Main. In der Meditation sind wir auf einem Pilgerpfad zu unserer eigenen Mitte, in unser wahres Selbst. Hier kann uns Christus finden, weil wir aufmerksam sind.

Wir wissen, vor allem wenn wir Stille nicht gewohnt sind, kommen Gedanken. Sie bekämpfen bringt nichts. Hier kommt das Entscheidende, das „Herz“ der christlichen Meditation nach John Main. Es kann in drei Worten auf den Punkt gebracht werden: „Sag dein Mantra“. Das bedeutet: Kehre zu deinem Mantra zurück, wenn du merkst, du bist in deinen Gedanken. Lass dir diese tiefe Weisheit von niemandem ausreden. John Main betont dies immer wieder.

Laurence Freeman, der Nachfolger von John, vergleicht das Sprechen des Mantras mit einem engen Pfad durch einen Urwald. Links und rechts ist ein dichter, schöner Urwald. Das sind unsere Gedanken. Egal wie verlockend der Urwald ist, wir haben als Hilfe unser Mantra, ihm bleiben wir treu. Schweifen wir ab in unsere Gedanken und ertappen wir uns im Urwald unserer Gedanken, kehren wieder zum Pfad der Gegenwart zurück, in dem wir unser Mantra vertrauensvoll sprechen. Es führt uns sanft zur Lichtung, wo unser „zu Hause“ wartet. Natürlich klingt das einfach „Sag dein Mantra“. Ja, sagt John Main, christliche Meditation ist einfach, aber für viele nicht leicht, weil wir eher durch unsere Angewohnten dazu neigen, dem Komplizierten zu glauben und es nicht gewohnt sind.

Wir müssen hier keine Technik beherrschen oder eine Theorie lernen. Er erzählt von Leuten, die ihm sagten: „Das ist doch reine Zeitverwendung“. Es ist aber eine tiefe Weisheit vor allem im religiösen Bereich. Nur das kann mich wandeln, das einfach und wiederholbar ist. Ganz im Sinne Jesu der

sagt, dass wir wie Kinder sein müssen, um in sein Reich zu kommen. Wenn wir uns in der Meditation auf das Mantra fokussieren, so setzen wir allein auf das Wort Gottes. Wir vertrauen Gott wie ein Kind. In dem Moment, wo wir unser Mantra sagen, lassen wir unsere Gedanken los. Wir lassen die Grenzen unseres Egos hinter und blicken auf Christus. Gerade das Wiederholen des Mantras weitet mit Gottes Hilfe unser Bewusstsein. Es fühlt sich am Anfang wie Sterben an. Im Augenblick, wo wir unser Mantra sagen, wird „abgebaut“ was zwischen uns und Gott steht. Meditation ist der Weg Jesu von Tod und Auferstehung. Wir werden leer, arm. Durch das Wiederholen unseres Mantras nehmen wir uns zurück und sind auf einen Punkt gebracht. Genau das zieht Gott an, jetzt hat er Raum in uns und kann wirken.

Bei der Meditation führt uns Christus mit seinem Geist zum Vater. Auf dem Mantra liegt der Atem seines Geistes. Ohne ihn können wir diesen Weg nicht gehen. Er zieht uns in die Stille. Seine Sehnsucht nach ihm ist seine Sehnsucht nach uns. Es ist ein sanfter Prozess. Es gibt keine Schnellkurse. Meditation ist für John Main etwas ganz natürliches, dass wie der Atem zu uns gehört. Es bringt unsere wahre Natur zur vollen Entfaltung. Und alles wachsen braucht Zeit. Wir brauchen Treue und Einfachheit. Die Früchte werden kommen, aber dies ist Gottes Zeit.

Weil wir eher auf Erfolg und Fortschritt angelegt sind, können Fragen vom Ego auftauchen: „Ja, wann passiert denn endlich etwas; wie weit bin ich schon.“ Es können auch Zeiten kommen wo wir versucht sind aufzugeben. Hier rät John Main dem Mantra treu zu bleiben, für einen Größeren, der nach uns sucht. Misserfolg und Erfolg gibt es nicht bei der Meditation, das sind Wertungen, die vom Ego kommen. Was zählt ist Treue, Treue aus Liebe zu Gott.

Für John Main liegt eine große Kraft im gemeinsamen Meditieren. Die Gruppe zieht sich auf ihrem Pilgerpfad gegenseitig ins Licht Christi. Dies setzt den Frieden Gottes frei. Meditation ist ein wichtiger Beitrag zum Frieden der Welt. Durch die treue Wiederholung führt uns das Mantra in die

Erfahrung der Einheit mit mir selbst, mit Gott und der ganzen Schöpfung. Wenn wir meditieren sind wir nie allein. Der Himmel ist da. Ebenso die Menschen in aller Welt, die in diesem Moment meditieren in Krankenhäusern, in Schulen, Gefängnissen, in der Uno, zu Hause, etc.

### Anleitung zur Meditation

*Zuerst werden wir mit unserem Körper ganz ruhig.*

*Wir setzen bequem und aufrecht.*

*Wir schließen unser Augen*

*Wir sitzen so still wie möglich.*

*Wir atmen tief, bleiben entspannt und wach.*

*Dann beginnen wir innerlich ruhig unser Mantra zu sprechen.*

*Wir wiederholen es voller Vertrauen während der Meditationszeit.*

*Sobald wir merken, wir sind wieder in Gedanken, kehren wir*

*sanft, vertrauensvoll unserem Mantra zurück.*

John Main empfiehlt das Wort "Ma-ra-na-tha" vor. Es hat sich im Laufe der Tradition bewährt. John empfiehlt es den meisten, die damit anfangen. Dieses aramäische Wort, also aus der Sprache Jesu bedeutet: Komm, Herr Jesus, komm. " Mit diesem Wort beendet Paulus seinen 1. Brief an die Korinther (16,22) und ebenso der Evangelist Johannes sein Buch der Offenbarung (22,20). Das sind die letzten Worte der Bibel.

Wenn wir das Wort „Ma-ra-na-tha“ in der Stille wiederholen, sprechen wir von Maranatha die vier Silben gleich lang „Ma-ra-na-tha“.

Am besten ist es wahrscheinlich, so John Main, in dem man das Mantra mit den vier Silben „Ma-ra-na-tha“ einatmet und still ausatmet (ohne Mantra). Er erwähnt aber auch, dass für manche Menschen ein viersilbriges Mantra wie „Maranatha“ zu viel für ihre Lungen ist und sie es nicht ganz einatmen können. Dann können sie einatmen mit „Mara“ und ausatmen mit „natha“. Es ist also eine persönliche Angelegenheit .

Wer diesen Weg oder einen ähnlichen geht, kann natürlich weiterhin sein Mantra nehmen.

Alfred Hirsch