

Das Mantra „Maranatha“

Mit diesem Wort beschließt Paulus seinen 1. Brief an die Korinther (16,22) und ebenso endet das Buch der Offenbarung (22.20). Maranatha ist ein Gebet der ersten christlichen Gemeinden und ein Ruf der Sehnsucht und Hoffnung. Maranatha heißt übersetzt „Komm Herr Jesus, komm“.

John Main verstand es, dass Menschen, egal welchen Lebensweg sie gehen, eine geistliche Übung für den Alltag finden können, die sich in ihr Alltagsleben einpassen lässt.

Er rät zu zweimal am Tag jeweils 20-30 Minuten. Jeweils am Morgen und am Abend.

Weltgemeinschaft der WCCM

Nachfolger von John Main ist Laurence Freeman, der sein Werk gegenwärtig fortsetzt. Er leitet die „World Community for Christian Meditation (WCCM)“, aktiv in über 120 Ländern. Es ist eine Gemeinschaft von Meditierenden zur Pflege, Übung und Weitergabe der Meditation in der Tradition von John Main OSB. Die WCCM sucht Kontakt mit Kirchen und anderen spirituellen Gemeinschaften sowie den interreligiösen Dialog. Sie fördern auch soziales Engagement durch Meditation.



Leiter der WCCM



Laurence Freeman OSB, geboren 1951 ist Benediktiner und Schüler von John Main OSB. Er hat die Gründung und den Aufbau der WCCM geleitet. Er ist weltweit anerkannt als Autor, Vortragender und spiritueller Lehrer zur christlichen Meditation. Er ist aktiv interreligiösen Dialog und in Friedensinitiativen, bei der Weitergabe der Meditation an Kinder und an Studierende und der Wieder-Aneignung der kontemplativen Tradition in Kirche und Gesellschaft.

Webseite

www.wccm.de Deutschland
www.wccm.org Zentrale in London

Literatur:

John Main: Das Herz der Stille:
Einführung in das Herzensgebet, 2015
Peter Ng, John Main: Die Sehnsucht nach Tiefe und Sinn: Meditieren mit John Main, 2008
Laurence Freeman: Der Lehrer in dir, 2005

Das Herzensgebet nach John Main „ein Geschenk Gottes für jeden“



Pilgern ins Herz der Stille

Ab 25. Oktober gibt es jeden Mittwoch um 19 Uhr in der Kirche St. Ulrich (Bischof-Hartmann-Ring 1) die Möglichkeit gemeinsam in die Stille zu gehen. Die Zeit der Stille wird umrahmt von einer Einführung in das Herzensgebet, einem Gebet und einer Bibelstelle. Dauer mit der Meditationszeit insgesamt ca. 40 Minuten.

„Der Geist des Schöpfers des Universums, wohnt in unseren Herzen, und in der Stille ist Liebe für alle“

(John Main)

Pfarreiengemeinschaft Dillingen

In der Stille

John Main schlägt für sein Herzensgebet das heilige Wort „Maranatha“ vor. Mit diesem Wort möchten wir gemeinsam in die Stille gehen.

Es kann auch aber ein anderes Wort gewählt werden für die Stille. Natürlich ist jeder willkommen, der einfach Schweigen möchte oder still mit seinen persönlichen Worten beten möchte.



„Das vorrangige Anliegen der christlichen Meditation ist es, Gottes geheimnisvolle und stille Gegenwart in uns immer stärker zur Wirklichkeit werden zu lassen. Diese Wirklichkeit verleiht allem, was wir tun und sind, Sinn, Gestalt und Ziel.“

„Es liegt eine große Kraft im gemeinsamen Meditieren.“ (John Main)

John Main OSB (1926-1982)

John Main entdeckte in der eigenen christlichen Tradition wieder eine Meditationspraxis für den Alltag, die bei den ersten Christen praktiziert wurde. Hier wird immer ein heiliges Wort mit Vertrauen wiederholt. Das Wort hilft in die Stille der Gegenwart Gottes einzutauchen.



Das Geschenk gilt für John Main für jeden. Die Berufung zur Meditation geht an alle Menschen. Es war ihm ein Herzensanliegen dies bewusst zu machen. Das Herzensgebet gibt eine Mitte im Alltag und trägt mich durchs Leben. Es nimmt die Verwurzelung in Gott wahr und ich finde mich selbst.

Er gehört mit seiner Weisheit zu den bedeutendsten christlichen Lehrern für die Kirche der Gegenwart und Zukunft. Seine Botschaft wird dringend gebraucht. Meditation ist ein Weg zum Frieden. Er zeigt einen Erfahrungsweg für alle, die auf der Suche sind und allen Gläubigen.

Anleitung zur Meditation (nach John Main)

Gebet vor der Meditation:

Himmlicher Vater, öffne unsere Herzen für die stille Gegenwart des Geistes Deines Sohnes. Führe uns in die geheimnisvolle Stille, in der sich Deine Liebe allen offenbart, die rufen: MA-RA-NA-THA- „Komm, Herr Jesus, komm.“

Grundübung der Meditation

Suche einen ruhigen Platz auf.
Setz dich bequem und gerade.
Schließe deine Augen leicht.

Sitze so still wie möglich.
Atme tief, bleibe entspannt und wach.

Beginne langsam innerlich dein Mantra zu sagen.
Wiederhole es gewissenhaft im Stillen während der gesamten Meditation. Kehre dazu zurück, sobald du merkst, dass du damit aufgehört hast.

Bleibe von einer Meditation zur nächsten bei demselben Wort.

Wir empfehlen als Mantra das urchristliche Gebet
MA-RA-NA-THA.