

# Das Herzensgebet

## 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.

### **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.“

Für John Main war es wichtig, dass wieder das Verständnis dafür geweckt wird, dass die Berufung zur Meditation an alle Menschen geht. Sie ist ein Geschenk Gottes, das für alle gedacht ist.

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

### **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. Es war ihm ein Herzensanliegen dies bewusst zu machen. 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. 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



*„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.“*

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

*(John Main)*

### **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, 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.