

## **Das Herzensgebet nach John Main- wie die Heimkehr des Sohnes zu seinem barmherzigen Vater**

**Ein Mann hatte zwei Söhne. Der jüngere von ihnen sagte zu seinem Vater: Vater, gib mir das Erbteil, das mir zusteht. Da teilte der Vater das Vermögen auf. Nach wenigen Tagen packte der jüngere Sohn alles zusammen und zog in ein fernes Land. Dort führte er ein zügelloses Leben und verschleuderte sein Vermögen. Als er alles durchgebracht hatte, kam eine große Hungersnot über das Land, und es ging ihm sehr schlecht. Da ging er zu einem Bürger des Landes und drängte sich ihm auf: der schickte ihn aufs Feld zum Schweinehüten. Er hätte gern seinen Hunger mit den Futterschoten gestillt, die die Schweine fraßen; aber niemand gab ihm davon. Da ging er in sich und sagte: Wie viele Tagelöhner meines Vaters haben mehr als genug zu essen, und ich komme hier vor Hunger um. Ich will aufbrechen und zu meinem Vater gehen. Da brach er auf und ging zu seinem Vater.**

### **Die Heimkehr des Sohnes- der Weg des Herzensgebetes**

Der Weg der christlichen Meditation nach John Main ist wie die Heimkehr des Sohnes zu seinem barmherzigen Vater. Zuerst ist es wichtig, dass ich wie der Sohn aufbreche, das heißt ich fange an zu meditieren. Meditieren lernt man nur durch Meditieren. In dem Moment wo ich wirklich anfangen, bin ich auf einem Pilgerweg. Das ist entscheidend. Hier gilt: Tu so, als ob es wahr wäre, dann kannst du erfahren, dass es wahr ist.

Der Sohn macht sich auf dem Weg zurück nach Hause. Der Sohn hat nur noch seinen Vater im Blick, das heißt er ist ganz auf seinen Vater fokussiert. Er möchte nur noch beim Vater sein. Setzen wir uns zum Meditieren hin, tun wir genau das.

Wenn wir uns zum ersten Mal hinsetzen zum Meditieren, brechen wir wie der Sohn auf und gehen nach Hause zu Gott unserem Vater, der unsere Lebensquelle ist. Meditieren wir, sind wir ganz gegenwärtig,



ganz auf Gott ausgerichtet. Wir sind ganz aufmerksam für Gottes Gegenwart. Gott ist ein Gott der Gegenwart. Nur im Augenblick ist er wahrnehmbar. Wir erwarten dabei nichts. Wir möchten einfach still bei Gott verweilen.

Sind wir in der Stille aufmerksam für Ihn, geben wir Gott den ganzen Raum, den er in uns braucht. Wir treten zurück, damit Gott an der vordersten Stelle unseres Lebens stehen kann. Das ist das Hauptziel der Meditation. Das bedeutet, in der Meditation gebe ich Gott den ganzen Raum, damit er durch mich wirken kann. Dazu sind wir auf der Erde.

Der Sohn ist in einem fernen Land. Das heißt, der Weg ist lange. Es kommen wohl auch Gedanken, die ihn an seinem Vorhaben zweifeln lassen, zurückzukehren zum Vater. Aber immer wenn er seinen Vater im Blick hat, wächst seine Sehnsucht beim Vater zu sein. Er geht weiter, immer weiter. So kommt er seinem Vater immer näher. Wenn wir beim Meditieren in die Stille gehen, kommen Gedanken, die uns ablenken. Sind wir in Gedanken, sind wir nicht mehr in der Gegenwart.

Im Herzensgebet nach John Main haben wir dafür ein Mantra, ein heiliges Wort als Schutz. Es wird während der ganzen Meditationszeit wiederholt. Das Mantra hilft mir, dass ich immer wieder von meinen Gedanken loslasse und meinen Blick wieder auf die Gegenwart richte, wo Gott ist. Er tappe ich mich in Gedanken, kehre ich wieder sanft, voller Vertrauen wie ein Kind zu meinem Mantra zurück und spreche es wieder. So habe ich wieder Christus und damit den Vater im Blick. Bin ich wieder in Gedanken, kehre ich wieder zu meinem Mantra zurück. So bin ich wieder auf meinem Weg zum Vater, der mir entgegenkommt.

Das Wiederholen des Mantra ist nie bloße Wiederholung, nie langweilig. Denn das Mantra führt uns in immer neuen Tiefen und über uns selbst hinaus. „Sprich dein Mantra“, das ist die Grundlage. Als der Sohn auf dem Heimweg ist, hat er nichts mehr. Er ist arm, schwach, leer. Es fühlt sich wie Sterben an. Aber er kommt seinem Vater immer näher. In der Meditation lassen wir unser Ego hinter uns. Es wird abgebaut, was zwischen uns und Gott steht. Das schmerzt. Sprechen wir unser Mantra, sind wir arm, leer vor Gott.

**Der Vater sah ihn schon von weitem kommen, und er hatte Mitleid mit ihm. Er lief dem Sohn entgegen.**

Das Mantra vereinfacht uns auf einen Punkt, macht uns leer, arm. Das ist bedeutsam, weil unsere Leere Gott mit seiner Fülle anzieht. Gott wartet auf unsere Leere. Er möchte sie füllen, weil er uns liebt.



Der Vater kommt dem Sohn entgegen. Das ist ganz bedeutsam. Hier sind wir an einem Punkt, wo uns gezeigt wird, in unserem Glauben, in unserer Meditation kommt Gott auf uns zu. Die Bewegung geht nicht von uns Menschen aus, sondern von Gott.

Das bedeutet, in Wirklichkeit ist es Gott, der uns sucht. Haben wir Sehnsucht nach Gott, nach Stille, ist bereits der am Werk, den ich suche, sonst würde ich ihn gar nicht suchen.

Unsere Aufgabe ist es uns dafür empfänglich zu machen, damit Gott mich finden kann. Damit ich seine Suche wahrnehme. Wir tun dies, wenn wir einfach unser Mantra sprechen. Das Verzichten auf unsere Gedanken während der Meditationszeit ist wie ein Sterben um eines Größeren willen, der uns im Augenblick sucht.

**...fiel ihm um den Hals und küsste ihn.**

Bevor der Sohn etwas sagen kann, fällt ihm der Vater um den Hals und küsst ihn. Sohn und Vater sind ganz vereint. Hier gibt es kein Denken, sondern man ist mit dem Herzen ganz beim anderen: In der Stille können wir erfahren, dass wir geliebt werden. Die Erfahrung, dass wir liebenswert sind, macht erst völlig menschlich.

In Tiefe finden wir ein liebendes Du, das Gott ist. Beim Beten des Mantras können wir die Erfahrung machen, dass wir mit der Kraft vereinigt werden, die das All erschaffen hat. Diese Kraft ist Liebe. Hier gilt: „Du in mir und ich in dir“.

**Da sagte der Sohn: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt; ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein.**

**Der Vater aber sagte zu seinen Knechten: Holt schnell das beste Gewand und zieht es ihm an, steckt ihm einen Ring an die Hand, und zieht ihm Schuhe an. Bringt das Mastkalb her, und schlachtet es: wir wollen essen und fröhlich sein. Denn mein Sohn war tot und lebt wieder: er war verloren und ist wiedergefunden worden. Und sie begannen, ein fröhliches Fest zu feiern.**



Der Vater tut etwas, mit dem der Sohn nicht gerechnet hat. Er beschenkt ihn reichlich und macht für ihn ein großes Fest. Er möchte ihn an seiner Freude teilhaben lassen, dass sein Sohn wieder nach Hause zurückgekehrt ist. Er erfährt eine überschwängliche Freude und Liebe von seinem Vater, mit dem der Sohn niemals gerechnet hat.

Bei der christlichen Meditation geht es darum, die Einladung Jesu anzunehmen, der uns an der Fülle seiner Kraft teilhaben lässt. Christus sagt: „Ich bin gekommen, damit ihr das Leben hat, und es in Fülle habt (Joh 10,10).“

Bei der Meditation beginnen wir ganz aus der Lebenskraft zu schöpfen, die in unserem Herzen freigesetzt wird. Diese Lebenskraft ist Liebe, weil sie durch Christus vom Vater kommt.

Christus ist unser Führer, unser Ziel, unser Begleiter bei der Meditation. Christus will uns alle heimziehen zum Vater. Sind wir mit ihm eins gehen wir mit ihm zum Vater, um mit ihm beim Vater Mahl zu halten. Ohne Christus können wir den Weg nicht gehen. Wir brauchen seine Gnade. Sprechen wir unser Mantra, so liegt auf diesem kleinen Wort sein Atem, sein Geist.



Meditation ist ein Geschenk Gottes an alle.

Im gemeinsamen Meditieren liegt eine große Kraft.

Es ist ein Nachhauseweg zu Gott für jeden einzelnen Menschen und für die Kirchen insgesamt.

(Alfred Hirsch)