



Hinweise zum Gebet mit den Namen „Jesus Christus“, Beispiele aus der Praxis

Wir wenden uns nun in der Gebetszeit ganz einfach an den Namen „Jesus Christus. Wir sprechen „Jesus“ mit jedem Ausatmen und „Christus“ mit jedem Einatmen. Wir schmücken den Namen nicht mit Vorstellungen, Bildern, oder Erinnerungen aus, wir verbinden ihn auch nicht mit Bitten oder weiteren Worten und Gebeten, sondern bleiben bei der schlichten Wiederholung des einfachen Namens. Mit dem Namen wenden wir uns an Jesus Christus selbst, an seine Person, in Form eines liebevollen, unmittelbaren, einfachen, bildlosen Aufmerkens und Kontaktnehmens zu ihm hin. Der Name „Jesus Christus“ kann eine gewisse Andacht schenken, er muss aber auch durch trockene Phasen hindurch geläutert werden, oder vielmehr: uns selber lautem. Wenn ihnen der Name „Christus“ mit dem Einatmen noch zuviel ist, können sie nach wie vor einfach bei „Jesus“ mit jedem Ausatmen bleiben. Wenn sie darin mehr Praxis und Übung haben, kann dann mit der Zeit „Christus“ noch beim Einatmen dazukommen. Im Folgenden nun einige Beispiele aus der konkreten Übungspraxis mit dem Jesusgebet (aus: Franz Jalics SJ, Kontemplative Exerzitien, echter).

7.3 ALOIS

Alois: Ich habe versucht, »Jesus« mit dem Ausatmen und »Christus« mit dem Einatmen zu sagen. Ich komme damit nicht zurecht und fühle mich überfordert, mit jedem Atemzug den Namen zu sprechen. Ich komme mit dem Atem ganz durcheinander. Manchmal wird er schneller, und dann spüre ich wieder, dass ich ihn lenken möchte. Auch der Name ist mir zu lang, weil mein Atmen eher kurz ist. Ich komme innerlich in Hektik. Also bei mir geht das nicht. Ich habe dann damit aufgehört.

EM: Du hast damit aufgehört.

Alois: Ja, ich habe aufgehört, weil es mich unruhig werden lässt.

EM: Muss das gleich am Anfang gehen? Kann da nicht ein Lernprozess notwendig sein?

Alois: Ich habe es schon wiederholt probiert, aber bei mir löst es Unruhe aus.

EM: Wir lernen jetzt etwas Neues, das du noch nicht kennst und womit du noch keine Erfahrung hast. Man muss mit Geduld dranbleiben.

Alois: Kann ich nicht einen anderen Namen sagen?

EM: ... (schweigt) ...

Alois: Gut, ich probiere es weiter.

EM: Beginne nochmals. Sage mit dem Ausatmen nur »Jesus«. Sag es mit einem inneren Klang und in die Hände hinein. Sag es immer leiser, bis du den Namen eher hörst als sagst. Du brauchst die Lippen nicht zu bewegen, es ist ein mentales Sprechen. Während du den Namen wiederholst, lausche sehr wach in die Mitte deiner Handflächen und spüre, ob der Name mit dem Hauch des Ausatmens ankommt. Versuche nicht, den Atemrhythmus zu ändern, sondern den Rhythmus des Namens an deinen Atem anzupassen. Das braucht Zeit, bis es sich einspielt. Später wird es natürlich und harmonisch werden. Erst wenn du damit schon mehr vertraut geworden bist, sprich mit dem Einatmen »Christus«. Wiederhole den Namen bei jedem Aus- und Einatmen. Nur wenn du ganz zerstreut bist, komm zuerst in die Wahrnehmung der Hände zurück.

Alois: Ist dieser Schritt notwendig für den Weg?

EM: Für diesen Weg schon.

8.18 FRITZ

Fritz: Ich beschäftige mich in der Meditation viel mit meiner Arbeit und meiner Zukunft. Ich komme zwar gleich zurück, aber kurz darauf bin ich wieder in Gedanken bei meinen Tätigkeiten.

EM: Du hängst sehr an deiner Arbeit.

Fritz: Es ist mir sehr wichtig, wie es mit meiner Arbeit weitergeht.

EM: Wichtiger als Gott.

Fritz: Ich empfinde es nicht so. Gott ist mir wichtiger. Ich bin seinetwegen in Exerzitien gekommen.

EM: Ja, in deiner Absicht steht Er an erster Stelle, aber du hast deine Arbeit noch nicht losgelassen und haftest noch innerlich daran.

Fritz: (überlegend) Vielleicht ...

EM: Es geht dir so wie vielen Ehemännern mit ihrer Familie. Sie lieben ihre Familie und opfern sich für sie auf. Sie arbeiten Tag und Nacht, damit sie alles haben. Dabei würden sich die Frau und auch die Kinder mit weniger begnügen, wenn der Mann mehr Zeit für sie hätte. Für den Mann ist die Familie an erster Stelle. Und aus lauter Sorge für die Familie hat er keine Zeit, bei seiner Frau und seinen Kindern zu sein. Passiert dir nicht dasselbe mit Gott? Du arbeitest und bemühst dich für Gott. In der Meditation aber sind deine Gedanken bei deiner Arbeit, die du letztlich für Gott tust. Gott will aber nicht deine Gedanken, sondern sehnt sich ganz einfach, mit dir zu sein. Er wünscht, dass du ihm deine Aufmerksamkeit schenkst. Deine Arbeit und deine Zukunft hat Er in der Hand. Versuche, Gott auch auf diese Weise an die erste Stelle zu setzen.

10.14 BENEDIKT

Benedikt: Mir ist etwas aufgegangen. Ich war wie üblich in der Meditation, und auf einmal spürte ich mehr die Gegenwart und dass ich da bin. Ich spürte es auf eine sehr intensive Weise, wie ich es vorher noch nicht empfunden hatte. Ich kann es nicht beschreiben. Ich bemerkte, dass ich ganz da bin. Ich erfuhr das »Jetzt«, diesen einzigen Augenblick, in dem ich bin. Ich kann es nicht erklären. Es ist mir bewusster geworden, was »Realität« ist. Ich wurde lange in diesem Zustand gehalten. Ja, ich sage, dass ich in diesem Zustand gehalten wurde, weil ich ihn wirklich nicht hervorrufen oder auch nur hätte halten können. Vorher ist es mir häufig passiert, dass ich einen intensiven Zustand halten wollte, und er war im selben Augenblick verfliegen. Jetzt



KONTEMPLATION IN AKTION

wurde mir geschenkt, dass ich nicht einmal daran dachte, ihn zu halten. Ich war im Staunen versunken. Ich war nur da. Ich erfuhr auf eine ganz seltsame Weise, dass ich nichts machen musste. Alles war geschenkt. Ich spürte eine sehr ruhige und innige Liebe. Ich weiß auch nicht, wieso das gekommen ist, aber sie war einfach da. Es war alles so einfach und klar, so problemlos und so real. Es war gut, so dazusein.

9.10 LORENZ

Lorenz: Ich habe den Eindruck, dass ich an der Oberfläche bleibe. Es treten viele Zerstreuungen aus dem Alltag auf. Einmal kommt mir ein Streitgespräch, das ich vor zwei Wochen gehabt habe, dann erinnere ich mich an unerledigte Aufgaben. Plötzlich steht mir ein Bild meiner Arbeit vor Augen, eine Szene von einem Verkehrsstau oder einem Vorhaben, das ich nie ausführen konnte, dann das Bild eines Freundes, den ich gerne sehen würde, oder das eines Nachbarn, der mich nervt.

EM: Du fühlst dich von alltäglichen Sorgen belastigt. **Lorenz:** Ja, das ist richtig. Es sind keine übergroßen Sorgen. Sie hören aber nicht auf. Ich würde sie gar nicht Sorgen nennen, sondern vielmehr den alltäglichen und routinemäßigen Betrieb, der mir im Kopf herumgeistert.

EM: Wenn deine Gedanken dorthin tendieren heißt das, dass dein Interesse beim Alltag hängengeblieben ist.

Lorenz: Ich verstehe noch nicht ganz.

EM: Schau mal, Lorenz, das kontemplative Gebet verlangt einen vollständigen Einsatz und eine intensive Hingabe. Es verlangt nicht nur, dass du unmittelbar deine Aufmerksamkeit auf die Hände richtest, sondern dass du dein ganzes Interesse von der Außenwelt nach innen verlagerst. »Das Reich Gottes ist in euch«, sagt das Evangelium. Es ist notwendig, den Alltag, seine Sorgen und die Welt selbst loszulassen, um unser Interesse ganz nach innen wenden zu können. Man muss für die Dauer der Meditation vollständig auf die Welt verzichten und sich mit ganzem Herzen, ganzem Interesse und ganzer Absicht nach innen wenden. Wo dein Herz ist, dort ist deine Aufmerksamkeit. Vollziehst du diese Wende nicht, wirst du merken, dass deine Aufmerksamkeit dir davonläuft. Du kannst deine Aufmerksamkeit tausendmal zurückbringen. Solange du aber auf die Welt nicht verzichtet hast und dein Herz noch an irgendwas hängt, wird es dir nicht gelingen, bei der Meditation zu bleiben. Für das Reich Gottes muss man alles loslassen, wenn auch nur für eine halbe Stunde. Selbst für eine halbe Stunde ist eine radikale Wende von der Welt zu Gott notwendig. Dann wirst du in der Gegenwart bleiben können.

10.18 NELLI

Nelli: Wir sind am Ende der Exerzitien angelangt. Mir hat sich eine neue Welt aufgetan. Bis jetzt habe ich Orientierung gesucht, und jetzt habe ich sie gefunden. Ich habe meinen Weg gefunden. Deswegen bin ich sehr zufrieden. Ich fühle mich aber ganz am Anfang des Weges. Das trübt meine Zufriedenheit, und ich spüre eine gewisse Entmutigung. Eine unabsehbar lange Wegstrecke liegt vor mir, die sich ins Endlose verliert und mich bedrückt. Wann werde ich diesen Weg hinter mir haben?

EM: Du möchtest schon am Ende des Weges sein.

Nelli: Ich fühle mich ganz am Anfang. Ich bin noch nirgends.

EM: Das macht dir Angst.

Nelli: Ja, es macht Angst, nicht Schritt halten zu können.

EM: Oder sogar Minderwertigkeitsgefühle.

Nelli: Vielleicht.

EM: Oder willst du sagen, dass du auf Hilfe angewiesen bist?

Nelli: Ja, das unbedingt.

EM: Die Hilfe ist immer da. Vertraue, dass Gott dich führt. Er war bis jetzt auch an deiner Seite und hat mit Liebe dein ganzes Leben gesteuert. Warum traust du Ihm nicht zu, dass er weiter für dich sorgt?

Nelli: Ja, ich muss lernen, auf Gott zu vertrauen. Es gelingt mir auch immer wieder. Trotzdem habe ich jetzt das Gefühl, dass ich ganz am Anfang stehe.

EM: Das kann ein recht gutes Gefühl sein.

Nelli: Wieso?

EM: Schau mal, Nelli, diese Exerzitien haben dir, wie du sagtest, einen Lebensweg gezeigt. Das bedeutet, unterwegs zu sein, solange man lebt. Man kann in die Liebe Gottes nicht in zehn Tagen hineinwachsen. Es ist keine Aufgabe, die man erledigt und abhakt. Je mehr man auf diesem Weg voranschreitet, umso mehr fühlt man sich am Anfang. Wir wissen das von den Heiligen. Je mehr sie in die Nähe Gottes geführt wurden, um so mehr sahen sie sich arm, ohnmächtig und ganz am Ausgangspunkt.

Nelli: Und woher kommt dann diese Hilfsbedürftigkeit?

EM: Die Bedürftigkeit nach Hilfe ist in Ordnung. Sie ist sogar sehr gesund. Der Fehler ist, dass du diese Hilfe von außen erwartest. Du vergleichst dich mit anderen, von denen du glaubst, dass sie schon weiter sind als du. Erwarte diese Hilfe von innen, vom Geist Jesu Christi, der im Grund deiner Seele auf dich wartet. Es genügt, auf dem Weg zu sein. Ob man am Anfang oder am Ende des Weges steht, ist ohne Bedeutung. Wer auf den richtigen Pfad geführt wurde und den Weg auch geht, der wird weitergeführt. Er muss nur vertrauen und die Zügel seines Lebens in die Hände Gottes legen.

Nelli: Ich habe das Gefühl, keinen Fortschritt zu machen.

EM: Legt man die Hand auf den Kopf eines Kindes, spürt man nicht, dass es wächst. Und es wächst doch.

Nelli: Danke. Darf ich mich mit einem alten christlichen Gruß verabschieden?

EM: Natürlich.

Nelli: Gelobt sei Jesus Christus.

EM: In Ewigkeit. Amen.