



Roland Breitenbach

MEDITATIONEN
DES
Herzens

Herausgegeben
von Stefan Philipps

Jesus und
sein Weg

Patmos Verlag

Inhalt

- 1 Meditation des Weges 7
- 2 Meditation der Vergebung 15
- 3 Meditation des Loslassens 25
- 4 Meditation der Gelassenheit 35
- 5 Meditation des eigenen Schattens 47
- 6 Meditation des Mitgefühls 59
- 7 Meditation der Achtsamkeit 71

- Auf dem Weg mit Jesus 81

- Zum Autor 86
- Zum Herausgeber 86

Meditation des Weges

JESUS:

*Nehmt mein Joch auf euch und lernt
von mir; denn ich bin gütig und von
Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe
finden für eure Seele.*

MATTHÄUSEVANGELIUM
KAP. 11, VERS 29

*Denn wo
euer Schatz ist,
da ist auch euer Herz.*

LUKASEVANGELIUM
KAP. 12, VERS 34



Jesus geht einen neuen Weg. Er begründet keine neue Religion, wie viele vor ihm und nach ihm. Jesus ist kein Religionsstifter. Er steht in der religiösen Tradition seines Volkes und legt den eigentlichen Geist und damit den ursprünglichen Willen Gottes frei, überwindet die Buchstaben und verwandelt die Religion von Grund auf. Jesus ist offen für alle Menschen.

Jesus geht einen anderen Weg als die Priester und religiösen Menschen seiner Zeit. Mit dem Kult, vor allem mit den Blut- und Brandopfern im Tempel zu Jerusalem hat er nichts zu tun; er nimmt an diesen Opfern nicht teil. Jesus ist ein erklärter Gegner aller Äußerlichkeiten und einer Frömmigkeit, die sich auf religiöse Regeln beschränkt. Das drückt er in seinen Predigten ganz deutlich aus.

Jesus geht den Weg des Herzens. Dort findet die eigentliche Wandlung statt, und nur die Wandlung kann den Menschen verändern, ihn zu einem neuen Menschen machen und damit ein anderes Leben ermöglichen. Damit steht Jesus in der Linie der Pro-

pheten und ist das Vorbild aller spirituellen Menschen.

Gott, sein Vater, und niemand sonst, soll einen Platz im Herzen der Menschen haben.

Jesus geht einen Weg. Er setzt die Bewegung der Liebe in Gang. Die Liebe zu Gott. Die Liebe zum Nächsten. Deswegen setzt er darauf, dass der Mensch lernt, sich selber zu lieben. Auch das ereignet sich im Herzen eines jeden Einzelnen. Für Jesus ist die Liebe das Größte. Sie kommt aus der Welt Gottes und unterliegt schon deswegen nicht den irdischen, den menschlichen Gesetzen. Nur die Liebe ist imstande, das Neue zu schaffen. »Mächtige Wasser können die Liebe nicht löschen, auch Ströme schwemmen sie nicht hinweg« (HOHESLIED KAP. 8, VERS 7). Nur die Liebe ist stärker als der Tod. Die Liebe ist das neue Leben, auf das hin wir alle unterwegs sind.

Jesus geht einen neuen Weg. Er fordert uns auf, seiner Lebensspur zu folgen. Das heißt Nachfolge. Jesus ist weit mehr als ein Wegweiser, der stumm am Wegrand steht und nur Hinweise geben kann. Jesus geht voraus, er wird selber zum Weg. Dieser Weg führt in das Herz seines Vaters, der die Liebe ist. Sein Weg führt zur Fülle des Lebens: Dazu bin ich gekommen, dass alle das Leben haben. Ein

Leben in Fülle (VGL. JOHANNESVANGELIUM KAP. 10 VERS 10).

Der Weg Jesu ist ein Weg großer Freiheit. Schließlich hat er die Menschen von den Lasten ihrer Vergangenheit befreit. Die Menschen sollen nicht niedergedrückt, gebeugt sein, sondern aufrecht gehen können und damit ihr großes Ziel vor Augen haben. Wer gebückt ist, wer niedergedrückt wurde, kann keinen Blick in die Weite werfen; vielleicht sieht er nicht einmal den nächsten Schritt. Deswegen musste Jesus die Menschen befreien auch und gerade von falschen und unerträglichen Lasten, die Religionen Menschen auferlegen.

Wer mit ihm geht, soll es mit leichtem Gepäck tun können: »Und er gebot ihnen, außer einem Wanderstab nichts auf den Weg mitzunehmen, kein Brot, keine Vorratstasche, kein Geld im Gürtel, kein zweites Hemd und an den Füßen nur Sandalen« (MARKUSEVANGELIUM KAP. 6, VERSE 8–9). Wer Jesus folgt, geht seinen Weg, auch wenn er beschwerlich ist, mit leichtem Sinn.

Der Weg Jesu geht nicht den ausgetretenen Pfaden religiöser Vorschriften nach, verlangt dafür einen leichten Sinn, ein freudiges Herz, aber auch eine große Verbindlichkeit. Das meint Liebe in aller Freiheit. Schließlich sind Liebe und Treue das Maß

seines Lebens und derer, die seinem Weg folgen. Über die Liebe hinaus gibt es nichts. Und nichts darf die Liebe behindern. Was ihr entgegensteht, entspricht nicht dem göttlichen Willen.

Jesus geht einen Weg der Achtsamkeit, die vor allem den Kleinen, Zarten und Schwachen gilt; denen, die in der Welt noch nie etwas gegolten haben. Ihnen vor allem schenkt Jesus Beachtung. Deswegen geht Jesus zu den Menschen und Dingen auf Augenhöhe. Er beugt sich zu dem, der vor ihm im Staub liegt, umarmt ein kleines Kind, achtet auch die Spatzen am Wegrand, bewundert die Lilie auf dem Feld, schätzt den Wert eines winzigen Samenkorns.

Wer Jesus auf diesem Weg der Achtsamkeit folgt, wird sein Leben als eine Kostbarkeit erfahren und genießen. Weil alles Geschenk ist, kann er sich dem, was lebt und was ist, zuwenden und in großer Freundlichkeit begegnen. Er macht keinen Unterschied mehr, fällt keine Urteile, er übersieht nichts, er nimmt alles, was Gott geschaffen hat, in seine Mitte, in sein Herz.

Nicht wenigen erscheint der neue Weg Jesu als unmöglich. Das will auch diese Geschichte sagen:

»Das ist doch im wirklichen Leben völlig unmöglich«, behauptete der Schüler. »Wie kann Jesus

fordern, seine verwandtschaftlichen Beziehungen gering zu achten? Wie kann er verlangen, das Kreuz zu tragen? Wie kann er sagen, keinen Geldbeutel mitzunehmen, keine Vorratstasche, keine Schuhe an den Füßen? Völlig unmöglich in unserer Zeit!«

»Und doch«, antwortete ihm ruhig der Mönch, »beginnt das ganze Glück des Glaubens mit dem mutigen Sprung aus der Sicherheit in die Unsicherheit«.

Das ist der Sprung des Glaubens, der aus dem Üblichen herausführt und auf den Weg Jesu bringt.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Abbildungen im Innenteil: S. 2 bzw. 85: shutterstock.com, jongmook; S. 7 bzw. 13: shutterstock.com, ancoay; S. 15 bzw. 23: shutterstock.com, Oleg Bakhirev; S. 25 bzw. 33: shutterstock.com, allnow; S. 35 bzw. 44/45: shutterstock.com, Iv-olga; S. 47 bzw. 56/57: shutterstock.com, Mohd KhairilX; S. 59 bzw. 68/69: shutterstock.com, patjo; S. 71 bzw. 79: shutterstock.com, Diana Hlachova; S. 81: shutterstock.com, Brian A Jackson

Bibelzitate folgen der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift

© 2016 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.verlagsgruppe-patmos.de

Gesamtgestaltung: Finken und Bumiller, Stuttgart

Coverabbildung: unsplash.com, Eberhard Grossgasteiger

Druck: Finidr s. r. o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1370-5