

Datta Yoga Center Germany – Datta Yoga Center Switzerland

Gnaa Naa Bha Yoga Konferenz - Ost und West im Dialog Geseke 19.-22. Juli 2010

Referat von Marianne und Heinz Behnken, Wennigsen, am 22. Juli 2010

Das Herzensgebet

*Lass deinen Mund stille werden, dann spricht dein Herz;
Lass dein Herz stille werden, dann spricht Gott.*

Unter diesem Leitwort, sehr geehrte Damen und Herren, möchten wir ihnen etwas sagen zur Praxis des Herzensgebetes als einem Weg der Kontemplation. Es spricht zu uns aus der Weisheit der Wüste, dem Ursprungsort des Herzensgebetes.

*Lass deinen Mund stille werden, dann spricht dein Herz;
Lass dein Herz stille werden, dann spricht Gott.*

Es ist unser Anliegen unser Thema so zu uns sprechen zu lassen, dass wir miteinander angerührt werden von der Stille, die uns hineinführt in den Raum der Kontemplation.

Doch zunächst möchten wir uns ihnen persönlich vorstellen:

Mein Name ist Heinz Behnken. Ich bin 70 Jahre alt, ev. Pastor im Ruhestand. Seit 25 Jahren ist das Herzensgebets mein spiritueller Weg, nachdem ich zuvor 10 Jahre Zen-Schüler in der Sambokyodan-Schule war. Vor zehn Jahren, mit Beginn meines Ruhestandes, haben meine Frau und ich im Kloster Wennigsen das „Haus für Stille und Begegnung - Via Cordis“ aufgebaut und geleitet. Vor zwei Jahren haben wir diese Arbeit in die Hände anderer gelegt.

Mein Name ist Marianne Behnken, ich bin 68 Jahre alt, im Grundberuf psychologische Ehe- und Lebensberaterin, seit 1990 Lehrerin der Schule Schlaffhorst-Andersen für Atem und Stimme und Sprechen. Seit 30 Jahren ist das Herzensgebet mein spiritueller Weg. Mein Mann und ich gehören der Weggemeinschaft Via Cordis an. Sie hat ihren Sitz in der Schweiz und ist in den vergangenen 20 Jahren in den deutschsprachigen Ländern Europas stark gewachsen. Wir sind beide zertifizierte Kontemplationslehrer dieser Weggemeinschaft.

*Lass deinen Mund stille werden, dann spricht dein Herz;
Lass dein Herz stille werden, dann spricht Gott.*

Wir möchten diesen Vormittag mit ihnen so beginnen wie wir es in der Via-Cordis-Weggemeinschaft praktizieren, indem wir in der Antiphon ABWUN um die Gegenwart des Heiligen Geistes bitten. So hielten es schon die alten Wüstenväter und -mütter im 3. und 4. Jahrhundert in der ägyptischen Wüste, dem Ursprungsort des Herzensgebetes.

ABWUN ist die aramäische Form des althebräischen ABBA, Vater, es hat eine große Bedeutungsbreite und beinhaltet darin auch den weiblichen Aspekt Gottes. Jesus hat Gott mit diesem Namen angerufen: ABWUN.

Bitte spüren sie selber, ob und wie weit sie in das Tönen einstimmen möchten.

Antiphon ABWUN

Das aramäische VATERUNSER

Vater-Mutter des Kosmos,
zeugend gebärende Liebe,
alles erschaffst DU im Licht.

Bereite in uns den Raum des Herzens,
dass wir DEIN Licht und DEINEN Klang im Frieden erfahren.

DEINE Wirklichkeit offenbare sich.

Lass Himmel und Erde eine neue Schöpfung bilden,
indem wir DEINE Liebe in unserer entdecken.

Gewähre uns Tag für Tag,
was wir an Brot und Einsicht brauchen
für den Ruf des wachsenden Lebens.

Löse die Fesseln unserer Fehler,
wie auch wir freigeben,
was uns bindet an die Schuld anderer.

Führe uns in der Versuchung.

Denn DEIN ist das Reich der Liebe und des Friedens,
die Fülle des Lebens,
die lebendige Kraft der Neugeburt und der Klang des Kosmos,
der alles verschönert von Weltzeit zu Weltzeit.

Ich bekräftige dies mit meinem ganzen Sein. Amen.

I Die Ursprünge des Herzensgebetes

Haben Sie sich selbst schon einmal beim Beten überrascht? Was geschieht in diesem Augenblick eigentlich? Und *wie* geschieht Beten in solch einem Augenblick? Menschen erzählen von einem spontanen Impuls aus ihrem Inneren heraus. Sie sagen: „Ich konnte nicht anders.“ Oder: „Es kam mir direkt aus dem Herzen ...“ oder: „ ... Es kam über mich ...“ oder: „ ... Ich weiß nicht, woher es kam, es war einfach da...“.

Oft sind es Grenz- oder Notsituationen im Leben eines Menschen oder tief anrührende Höhepunkte, wie Geburt, Tod eines nahen Menschen, Heirat, Taufe, Aufbruch zu einer Reise, Versöhnung nach einem Streit, die zu solchem Beten führen. Was ist das Besondere an solch einem Erlebnis? Es ist ein lebendiger Impuls, den ich mir nicht vornehme, der meinen Willen und meinen Geist übersteigt und mich ergreift, in dem Spüren, gehört zu werden. Die plötzliche Kraft, von der ich dabei angesprochen und berührt werde, bewegt meine Seele, und lässt mich Geborgenheit und hoffnungsvolles Vertrauen erleben. Christen glauben, es ist die Heilige Geistkraft Gottes (im Alten Testament „Ruach“ genannt), die so in mir wirkt.

Es ist das Anliegen der spirituellen Wege aller Religionen, in diese Raum und Zeit überschreitende Dimension der Geborgenheit, des Friedens und des Einsseins hineinzuführen. Die Vergewisserung dieser Dimension hören Christen in den Texten des Alten Testamentes und in den Evangelien. So spricht Christus: „Ich bin bei euch alle Tage

bis an das Ende der Zeit“ (Matthäus 28,20). Und: „Den Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch. Nicht gebe ich euch, wie die Welt gibt. Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht.“ (Johannes 14,27) Und aus dem Alten Testament: „Ich habe dich je und je geliebt, darum habe ich dich zu mir gezogen aus lauter Güte.“ (Jeremia 31,5)

Solche Worte der Heiligen Schrift und ähnliche berührten die Christen seit Anbeginn. So auch die Wüstenväter und Wüstenmütter in Ägypten, auf der Suche nach Schutz und Rettung in Zeiten größter Verfolgung durch die römische Besatzungsmacht. Die Worte der Heiligen Schrift waren ihre Trostquellen. Die Wüste wurde ihr Zufluchtsort. Dort überlebten sie, dort harrten sie aus, als Einsiedler oder in Eremitenkolonien. Und – womit sie nicht gerechnet hatten – sie erlebten, dass die Wüste nicht nur ein Ort der Furcht und des Schreckens, der Dämonen und der Geister war, sondern auch und gerade ein Ort intensiver Gottesnähe und Gotteserfahrung im Gebet. Ihre ganze Kraft, ihre Sehnsucht, ihre Hingabe kam in dem für sie typischen Stoßgebeten zum Ausdruck: „O, Herr, hilf!“, „Kyrie eleison“, „Herr, erbarme dich“. Wir schreiben das 3. und 4. Jahrhundert n. Chr. – Das Herzensgebet ist geboren, eine spezifische Spiritualität der Wüste mit einer prägenden Entwicklungsgeschichte: Der Hesychasmus. (Hesychia = Ruhe des Herzens)

Der ursprüngliche Hesychasmus entwickelte sich aus einer bestimmten Buß- Gebets- und Meditationspraxis der Wüstenväter und Wüstenmütter, die sich ab 300 n. Chr. in die ägyptische Wüste zurückzogen. Sie lebten dort in Einsamkeit oder in Gemeinschaften und orientierten sich in ihrer Gebetspraxis an den Schriften des Alten und Neuen Testaments. In Stoßgebeten oder Ein- Wort- Gebeten drückten sie ihre persönlichen Anliegen aus. Dabei schälten sich in der Praxis offenbar zwei Grundtypen heraus: Die Bitten um Hilfe und die Bitten um Vergebung, die häufig Psalmversen entnommen wurden.

Die Beter hielten sich an die Mahnung Jesu: „Betet ohne Unterlass“ (Lukas 18,1). Und so entwickelte sich die Praxis des „Wiederkäuens“ (ruminatio) und aus ihr das immerwährende Gebet. In ihm konnten die Beter die Erfahrung machen, mit dem Inhalt des Wortes eins zu werden oder darüber hinaus durch das Einswerden in das Wort hinein zu verstummen. Aus der Sehnsucht, sich im Glauben im Alltag mit Jesus zu verbinden und sich mit Gott liebend zu vereinen, entwickelten sich in einem nächsten Schritt aus den Ein-Wort- oder Stoßgebeten der Anfänge persönlich an Jesus gerichtete Gebete. Die Beter orientierten sich dabei an den Schriften des Neuen Testaments: „Jesus, lieber Meister, erbarme dich meiner!“ (Lukas 17,13) Oder „Ach, Herr, du Sohn Davids, erbarme dich meiner!“ (Matthäus 15,22) Daraus entwickelte sich das als „Jesusgebet“ bekannte Gebet in seiner klassischen Form: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner“.

Als Gebetsformel ist es erstmalig im 6. Jahrhundert bei dem Heiligen Dositheus belegt: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!“ Parallel zu dieser klassischen Form wird auch das einfache Namensgebet praktiziert: „Jeshua“, „Jesus-Christus“, „Christus“, „Kyrios“. Das Herzensgebet fand seine Verbreitung über die Wüste Ägyptens hinaus. Im Katharinenkloster auf der Sinaihalbinsel entwickelte um 600 Johannes von der Leiter (Klimakos) in seinem bekannten Werk „Die Paradiesleiter“ eine abgeschlossene Lehre über das geistliche Leben: Zunächst Einsiedler und dann Abt setzte er sich so intensiv für die Lehre des Herzensgebetes ein. „Die Schönheit des Gebetes kann man nicht lernen durch den Unterricht eines anderen. Es hat seinen eigenen Meister, nämlich Gott.“ – „Ich schlafe, aber mein Herz wacht. Schließet die Tore eurer Zelle für euren Körper, die der Lippen für eure Worte, die inneren Tore für eure Seele.“ – „Wenn ihr durch ein Wort im Gebete getröstet und angesprochen werdet, verweilet dabei, denn euer Schutzengel will mit euch beten.“

Auch Hesechius, Abt vom Dornstrauchkloster auf dem Sinai, verfasste im 8. Jahrhundert 200 Spruchlehren „Über die geistige Nüchternheit und das Gebet“. „Das Gebet braucht nämlich die Wachsamkeit, wie die Lampe den Docht.“ - „Gib acht, damit nicht ein nichtswürdiger Gedanke in deinem Herzen aufsteigt.“ - „Übt bei jedem Atemzug die Wachsamkeit, das Jesusgebet, und die Betrachtung über den Tod in aller Demut.“ – „So ergänzen sich geistige Nüchternheit und Jesusgebet und unterstützen sich gegenseitig. Die vollkommene

Wachsamkeit stärkt das ununterbrochene Gebet, das Gebet aber vermehrt die vollkommene Wachsamkeit und geistliche Nüchternheit.“ Neben dem immerwährenden Anrufen des Namens Jesu ist spirituelle Nüchternheit und Achtsamkeit eine von den Wüstenvätern und -müttern immer wieder geforderte Bedingung für das Erlangen der „Hesychia“ (griechisch: Hesychia = Ruhe). So kann der Hesychast zur Ruhe des Herzens finden und in ihr verweilen. Stille, Gelassenheit und Schweigen erfüllen ihn.

Ab dem 13. Jahrhundert tritt die Entwicklungsgeschichte des Hesychasmus in eine bedeutende neue Phase. Inzwischen hat das Gebet seinen Weg auf den Athos gefunden und sich dort eingewurzelt.

Wegweisende Zeugnisse der hesychastischen Bewegung werden die Schriften des Athosmönches und Abtes Nikophoros der Hesychast. Sie setzen neue Akzente in der Lehre und Unterweisung. Mit seiner Schrift „Über die geistige Nüchternheit und die Bewachung des Gemütes“ wird er Bahnbrecher der sogenannten psychosomatischen Methode. Vor allem für Anfänger, die ohne Seelenführer sind, gibt er praktische und konkrete Anweisungen, die zur Beruhigung und Sammlung des Geistes führen. Dabei setzt er physiologische Überlegungen mit Anweisungen zur kontrollierten Atemtechnik in Bezug zur immerwährenden Anrufung Jesu. Seine Anweisungen sind bis heute leitend für die Anleitungen in der Praxis des Herzensgebetes:

„Das Reich Gottes, das in euch gegenwärtig ist, verlangt ihr durch die Wissenschaft der Erfahrung kennenzulernen und festzuhalten.“ - „Zuerst muss dein Leben ruhig werden, frei von Sorge und friedlich mit allen. Dann geh in deine Zelle, schließe dich ein und setze dich in einen Winkel und folge genau dem, was ich dir sage. Du weißt, dass wir unseren Atem nicht ohne das Herz ausatmen können. Das Herz ist ja der Träger unseres Lebens und der körperlichen Wärme. Das Herz zieht den Atem ein, um seine eigene Wärme durch das Ausatmen nach außen ausströmen zu lassen.... Setze dich, wie ich eben sagte, und sammle deinen Geist, ziehe deinen Atem durch die Nase ein; denn das ist der Weg, den der Atem nimmt, um zum Herzen hinabzusteigen. Zwingen den Atem, in dem Augenblick des Einatmens zum Herzen hinabzusteigen, wenn du ihn dort eine Zeitlang festhältst, wirst du die Freude spüren, die daraus folgt.“ – „Gewöhne den Geist daran, das Herz nicht rasch wieder zu verlassen. Anfangs freilich widerstrebt ihm diese innerliche Beschränkung und Einengung. Ist er aber einmal damit vertraut, verlangt er nicht mehr nach äußerlicher Bewegung. Das Reich Gottes ist ja in uns“ (Lukas 17,21).

Übung nach Schlaffhorst-Andersen: Atem – Urrhythmus der Schöpfung Herz – Mitte des Menschen

II Die Praxis des Herzensgebetes

Die innere Berührung mit dem Göttlichen schafft einen geistigen Raum, in dem ich ganz wach bin, mit allen Sinnen da bin. Und aus dieser Gestimmtheit heraus beginne ich zu beten. Beten mit Leib, Seele und Geist, beten mit allem, was ich bin und was zu mir gehört. Ich sammle meinen Geist und lade ihn ein, ganz gegenwärtig zu sein, alles Erinnern, alles Planen, alles Wollen sein zu lassen und sich dem Augenblick hinzugeben. In der Gegenwart Gottes werde ich gegenwärtig. Ich bin ganz da. Ich bin da – ganz!
Den Leib spüren, die Gefühle wahrnehmen, die innere Gestimmtheit zulassen, ganz der inneren Bewegung folgen, dem Atemrhythmus folgen, dem Herzschlag lauschen: *Ganz* werden. *Ganz werden*. Nicht unterschieden sein zwischen Leib, Seele und Geist. *Ganz* sein. – *Ganz sein*. Und - Mitte spüren: Das Herz. In ihm kommt alles auf den Punkt. *Dort* bin ich ganz. Im Herzen ankommen, ganz! Das Herz sieht das Ganze, im Herzen bin ich mit allem und allen verbunden. Im Herzen lausche ich. Ganz von selbst beginnt ES im Herzen zu beten; ja, wenn ich im Herzen bin, dann *bin* ich im Gebet. Dann ist es, als würde mir das Gebet zugesprochen. Gott spricht und das Herz lauscht. Genauer: „Der stille Gott erfüllt alles mit Stille. Ihn in seiner Ruhe schauen, heißt selber ruhen.“ (Bernhard von Clairveaux).

Das Herz ist das natürliche Organ für Beziehung. Beten *schafft* nicht Beziehung, sondern Beten *ist* Beziehung: Das Menschlichste im Menschen.

Im Herzensgebet ist die Subjekt-Objekt-Dualität der Wirklichkeit transzendiert in ein Mit-Sein. Gott ist nicht ein Gegenüber, wie der Mensch nicht ein Objekt in der Welt ist, sondern beide verhalten sich in einem Miteinander, bzw. Ineinander.

Solange ich unterscheide, braucht es eine Brücke, das Herzenswort. Indem es mein Leben auf den Punkt bringt, hat es die Kraft, mich in die Gegenwart Gottes zu führen, wo ich in der reinen Kontemplation kein Wort mehr brauche.

Im Herzen eines jeden Menschen liegt die Sehnsucht, in diesem Zustand der Kontemplation anzukommen, ja darin zu verweilen. „Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir.“

(Augustin) Darum fällt es vielen Menschen schwer zu erkennen, dass das Herzensgebet, bzw. die Kontemplation nicht ein Zustand ist, sondern ein Weg. Und das Herzensgebet ist nicht ein Weg *zu* Gott, sondern ein Weg *mit* Gott.

Schauen wir uns darum die Dynamik dieses Weges an, wie sie sich in der Praxis auswirkt.

Hat sich ein Mensch entschieden, den Weg des Herzens zu gehen, so stellt sich ihm die Frage nach dem persönlichen Herzenswort. Dieses zu finden gibt es drei Möglichkeiten: 1. Das Herzenswort wird ihm von seinem spirituellen Lehrer gegeben. 2. Er entdeckt, dass ihn bereits ein Wort begleitet. 3. Das Wort „kommt“ zu ihm, nachdem er sich die Frage gestellt hat: Welche Qualität göttlicher Nähe habe ich in meinem bisherigen Leben erfahren? Indem er diese besondere Qualität benennt, hat er sein persönliches Gebet gefunden. In diesem Wort kann er ein Leben lang bleiben. Es ist aber auch möglich, dass sich das Wort wandelt oder durch ein anderes abgelöst wird. Dies zu entscheiden, ist im Gespräch mit dem Lehrer zu klären.

In unserer eigenen Praxis vermitteln wir fünf Grundschrirte, die hilfreich sein können, ein Übender auf dem Weg des Herzens zu werden. Dabei setzen wir voraus, dass jeder vorher sein Herzenswort gefunden hat.

- Ich bin getragen
- Ich bin aufgerichtet
- Ich atme und werde darin gegenwärtig
- Ich spüre, wo ich innerhalb meiner Leibgestalt „Mitte“ empfinde
- Ich lege mein Herzenswort in den Fluss des Atems und wende meine ganze Aufmerksamkeit in die „Mitte“

Jeder Kurs bei uns, jede Arbeit mit Gruppen oder Einzelpersonen beginnt mit diesen Grundschrirten. Sie sind die Basisübungen und Voraussetzung für das Ankommen in den Grundhaltungen des kontemplativen Gebetes. Sie begleiten den Übenden ein Leben lang. Darüber hinaus orientieren wir uns an den Grundhaltungen, wie sie die Wüstenväter bereits entwickelt und in der Praxis angewandt haben:

1. *Die Haltung der Aufmerksamkeit* (Bewusstseinssammlung im Innenraum der Leibgestalt in einem Zustand friedvoller Liebe, ohne emotionale Sonderempfindungen)
2. *Die Haltung der Leidenschaftslosigkeit (Apatheia)* (Verweilen in nackter bloßer Aufmerksamkeit; befreien von wertender und urteilender Einstellung; stattdessen Staunen und Annehmen; alle Emotionen, Bilder und Gedanken in das Mantra freigeben)
3. *Die Haltung der Achtsamkeit und Wachsamkeit des Herzens (Nepsis)* (Verweilen im Zentrum des Herzens in einer Haltung der Wachsamkeit des Willens; Beachtung und Bewahrung vollkommenen Stillschweigens in körperlichem, emotionalem und geistigem Bereich)
4. *Die Haltung der Nüchternheit* (Verweilen in Offenheit für die reine Gegenwart des Göttlichen ohne Ansprüche und Vorstellungen; den Ab-Grund überbrücken zwischen Diesseits und Jenseits; die Einung in aller Nüchternheit als Geschenk erleben)

In diesen Grundhaltungen wird es mir leichter möglich, mich in alle Dimensionen meines Lebens einzulassen (Zorn, Verzweiflung, Wut, Neid, Begeisterung, Ekstase, Sexualität, Tod, Trauer, Sinnlosigkeit, Demut) Was jeweils in den Vordergrund tritt und mich in meinem Alltag überrascht, habe ich nicht in der Hand. Darum ist es kein Gegensatz, diesen Weg in Form der *via purgativa* (Reinigungsweg), der *via illuminativa* (Erleuchtungsweg) oder *via unitiva* (Integrationsweg) zu erleben. Denn dieser Prozess vollzieht sich in fortwährender Wiederholung und Vertiefung und ist nie zu Ende.

Übung des Herzensgebetes: Du in mir – ich in dir.

III Vom Herzensgebet zur Kontemplation

Das Herzensgebet ist die älteste Form einer geprägten Gebetspraxis im Christentum. Deshalb konnte es die späteren Gebetsstraditionen in Ost und West entscheidend beeinflussen, obwohl die theologischen und religiösen Entwicklungen in beiden Teilen des Christentums recht unterschiedlich verlaufen sind. Im Jahre 1054 kam es zum großen Schisma zwischen Rom und Konstantinopel, zwischen der katholischen und der orthodoxen Kirche, mit entscheidenden Auswirkungen auf die mystisch-monastischen Traditionen auf beiden Seiten. Das Herzensgebet entwickelte sich zu *der* Gebetsform des Ostens, während im Westen – neben der Gregorianik - eine Form der gegenstandslosen Kontemplation bestimmend wurde, die ihren Höhepunkt im Mittelalter in Gestalten wie Hildegard von Bingen, Meister Eckhart und Johannes Tauler fand, aber auch Jahrhunderte später in Theresa von Avila und Johannes vom Kreuz.

Seit der Gründung des ersten Klosters auf dem Heiligen Berg Athos im Jahre 963 ist die Praxis des Herzensgebets die ausschließliche Gebetsform nicht nur in den Klöstern auf dem Berg Athos, sondern in allen Klöstern der orthodoxen Kirche geworden. Hier wurde es weiterentwickelt zum Jesusgebet, hier wurde es vertieft durch das Wirken großer Theologen, wie Gregor Palamas (13. Jahrhundert) und Starez Paisie Velickovski (18. Jahrhundert). Von hier gingen die großen Reform- und Erweckungsbewegungen innerhalb der orthodoxen Kirche aus, die bis in das Russland des 19. Jahrhunderts sich auswirkten und u. a. das Denken und Wirken Leo Tolstois und F. M. Dostojewskis wesentlich prägten. „Die aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers“ sind das Werk eines anonymen Schreibers, ein besonders hervorzuhebendes Dokument der Erneuerungsbewegung um die Mitte des 19. Jahrhunderts in Russland.

Stets war der Athos indentitätsstiftend für die Spiritualität der orthodoxen Kirche. Er blieb es bis ins 20. Jahrhundert, und deutlich wächst sein spiritueller Einfluss wieder seit dem Zusammenbruch des Kommunismus in Europa 1989.

Anders im Westen: Der Weg des mantrischen Betens und damit des Herzensgebets ist hier nie heimisch geworden. Stattdessen entwickelt sich eine Form des Betens, die stark von der apophatischen Theologie des Heiligen Dionysios Areopagita geprägt ist. Apophatisch im Gegensatz zu kataphatisch meint: Das einzige, was ich von Gott wissen kann, ist, dass ich nichts weiß. „Wenn du dich um die mystische Schau strebend bemühst, verlass die sinnliche Wahrnehmung und die Denktätigkeit, alle Sinnendinge und Denkinhalte, alles Nicht-Seiende und Seiende, und strebe erkenntnislos zum Geeintwerden – soweit dies möglich ist – mit dem über allem Sein und Erkennen Liegenden empor. Denn durch das von allem Gehaltenwerden freie und rein von allem gelöste Heraustreten („Ekstase“) aus dir selbst wirst du, alles von dir abtuend und von allem gelöst, zum überwesentlichen Strahl des göttlichen Dunkels emporgehoben werden.“ Die Schriften des Dionysios Areopagita sind im Westen die mit Abstand meistgelesenen im Mittelalter.

Meister Eckhart nimmt diese Spur auf wenn er schreibt: „Dass kräftigste Gebet ... vor allen ist jenes, das hervorgeht aus einem ledigen Gemüt. Je lediger dies ist, umso kräftiger, würdiger, nützer, löblicher und vollkommener ist das Gebet.“ – „Kein Bild erschließt uns die

Gottheit oder Gottes Wesen. Denn bliebe irgendein Bild in dir oder ein Gleichnis, du würdest niemals eins mit Gott. Darum, damit du mit Gott eins seiest, so darf nichts in dir sein, weder Eingebildetes noch Ausgebildetes, das heißt, dass nichts in dir versteckt sei, das nicht aufgedeckt und hinausgeworfen werde.“

Der Übergang vom Herzensgebet in die Kontemplation ist ein fließender. Kontemplation meint ein schweigendes, gegenstandsfreies, willensfreies, stilles Verweilen in der Gegenwart Gottes. Con-templum, das ist ein „Mitsein“ Gottes im Tempel des Herzens. Das Herz denkt nicht, es unterscheidet nicht. Es lauscht, es wird berührt, es betet. Aus dem Sprechen des Namens wird ein Lauschen auf den Namen. Aus dem Lauschen wird ein Verweilen. Das Ende aller Sehnsucht.

Die Kontemplation ist eingebettet in die sog. lectio divina, die in einem Vierstufenschritt praktiziert wird: oratio (Gebet) – lection (Lesung) – meditatio – contemplatio.

Also auch hier gilt: Kontemplation ist kein Zustand, sondern ein Weg. Wer die Gnade der Kontemplation erfahren hat, spürt den Auftrag zu einem Leben in der Kontemplation. Am Ende einer Gebetszeit, sei es im eigenen Kämmerlein, sei es in einer Gruppe steht immer die Frage nach der ethischen Konsequenz. Wem dient die Kontemplation, wem dient mein Gebet? Dient es meinem persönlichen Egoismus, meinem kleinen Ich, oder dient es dem Menschen an meiner Seite, dient es der Welt, in der ich lebe?

Abschließend fasse ich zusammen:

Der kontemplative Mensch betrachtet die Erfahrung als den Schauplatz göttlicher Nähe.

Das kontemplative Leben ruft zur verwundbarsten und kritischsten Offenheit auf.

Es gibt Zeiten der quälenden Dürre, des emotionalen Erduldens, Zeiten, in denen der Mensch meint, Gott verloren zu haben. Der kontemplative Mensch hat erkannt, dass die innere Welt tief hinabreicht, viel tiefer, als die Wunden und Brüche, die ihm zugefügt wurden.

Der kontemplative Mensch kann zu jenem Heiligtum in der Seele vordringen, in dem die Liebe wohnt.

Entscheidend für diese kontemplative Reise sind Vertrauen und Vorstellungskraft, dass trotz aller Verletzungen, tief in unserem Herzen die heilige Quelle unendlicher Liebe, Hoffnung und Zugehörigkeit existiert.

Dies ist die größte Reise:
Es existiert nur noch Gott.

Literatur:

Apophthegmata Patrum, Weisung der Väter (Paulinus)

Bäumer, Regina & Plattig, Michael, Aufmerksamkeit ist das natürliche Gebet der Seele (Echter Verlag)

Bagin Martirij/ Thiermeyer, Andreas-Abraham, Meterikon, Die Weisheit der Wüstenmütter (Ulrich-Verlag 2004)

Behnken, Marianne & Heinz, Es ruht eine Kraft in meiner Seele (Gütersloher Verlagshaus)

Goettmann, Alphonse & Rachel, In deinem Namen ist mein Leben (Herder)

Grün, Anselm, Der Himmel beginnt in dir (Herder)

Jäger, Willigis, Kontemplatives Beten (Vier Türme Verlag, Münsterschwarzach)

Jans-Scheidegger, Franz-Xaver, Das Tor zur Rückseite des Herzens (Vier Türme Verlag, Münsterschwarzach)

Jungclaussen, Emmanuel, Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers (Herder)

Jungclaussen, Emmanuel, Das Jesusgebet (Verlag Friedrich Pustet)

Kleine Philokalie, Betrachtungen der Mönchsväter über das Herzensgebet (Benziger)

Lafrance, Jean, Das Herzensgebet (Vier Türme Verlag, Münsterschwarzach)

Maschwitz, Rüdiger, Das Herzensgebet (Kösel)

Massa, Willi, Die Höhle des Herzens (Butzon & Bercker)

Nomura, Yushi & Nouwen, Henri J.M., Weisheit aus der Wüste (Herder Spektrum)

Rosenberg, Alfons, Die Meditation des Herzensgebetes
Die Zenturie des Kallistos und Ignatius

Sartory, Gertrude & Thomas, Lebenshilfe aus der Wüste ((Herderbücherei)

Selawry, Alla, Das immerwährende Herzensgebet (O.W.Barth-Verlag 1994)

Starez Theophan, Schule des Herzensgebets (Otto Müller 1989)

Ware, Kallistos, Emmanuel Jungclaussen, Hinführung zum Herzensgebet (Herder)

Wenniger Hefte zu Kontemplation und Spiritualität

Heft 1 Das Herzensgebet, Seine Wurzeln – seine Anfänge

Heft 2 Eros – Inspiration – Leidenschaft auf dem geistlichen Weg

Heft 3 Das Herzensgebet und Geistliche Begleitung – Impulse aus der Wüst