



©Via Cordis Nord

Das Herzensgebet

Eine kurze Einführung

Das Gebet des Herzens oder auch Herzensgebet geht in seinem Ursprung auf die erste meditative Praxis der Christenheit zurück. Es ist also zunächst einmal ein christlicher, mantrischer Versenkungsweg. Ein Weg der Hingabe an das Geheimnis Gottes. Die Hingabe erfasst uns mit unseren ganzen Sinnen; es ist eine „Ganzhingabe“, die leiblich, sinnlich und geistlich gelebt wird. Von daher wird bei der Einübung in das Gebet des Herzens immer auch die Leiblichkeit des Menschen berücksichtigt – in Form von Körperwahrnehmungs- und Atemübungen.

Es ist ein Gebet der Sammlung auf allen Ebenen unseres Menschseins.

Dabei wird ein kurzer Satz oder ein kurzes Ein-Wort Gebet, d.h. ein Herzenswort, unablässig wiederholt, bis dieses Wiederholen in ein wortloses Gebet des Schweigens hinein verklingt. Daher wird das Herzensgebet auch „Schweigegebet“ oder „Ruhegebet“ genannt.

Die bekannteste Form des Herzensgebets ist das Jesusgebet (z.B. „Jesus, du Sohn Davids, erbarme dich meiner!“ Mk. 10, 47; Lk. 18, 38). Es gewann bei den Wüstenvätern und Wüsten-

müttern im heutigen Ägypten im 3./4. Jahrhundert an Bedeutung, wurde in der Mönchsrepublik auf dem Berg Athos (Griechenland) ab dem 12. Jahrhundert weiterentwickelt und kam dann über die russisch-orthodoxe Kirche zu uns.

Es gibt auch Traditionen des Herzensgebets aus dem rheinischen Pietismus. Dafür ist Gerhard Teerstegen anzuführen. In seinem Lied „Gott ist gegenwärtig“ EG 165, besingt er die Versenkung in den göttlichen Grund z.B. in V.5

„Luft, die alles füllet,
drin wir immer schweben,
aller Dinge Grund und Leben;
Meer ohn Grund und Ende,
Wunder aller Wunder:
ich senk mich in dich hinunter.
Ich in dir, du in mir,
lass mich ganz verschwinden,
dich nur sehn und finden.“

Kontemplation

Das Gebet des Herzens bereitet der kontemplativen und mystischen Erfahrung den Boden. Kontemplation (con = zusammen, in eins; templum = umfriedeter Bezirk, Raum, Tempel) meint das schauende und hineinhorchende Wahrnehmen der göttlichen Gegenwart, die in mir, um mich und durch mich wirkt und mein Werden formt.

Herz

Herz bezeichnet in diesem spirituellen Verständnis nicht nur den physischen Ort. Mit dem Herzen ist die Gesamtheit der menschlichen Person gemeint. Das Herz ist das zentrale Organ des menschlichen Seins, des innersten Menschen. Es ist das innerste und eigentliche Selbst.

Es ist die Mitte des Bewusstseins und Unbewusstseins, des Körpers, der Seele und des Geistes – die absolute Mitte. Das Herz ist sozusagen der Tempel (con-templum)...

Das Herzensgebet ist eine Lebensweise und innere Grundhaltung, auf die ich mich immer wieder neu ausrichte, es ist eine unablässige Hinwendung zum Ewigen im kontemplativen Gebet. Insofern ist das Herzensgebet sozusagen ein „immerwährender Gottesdienst“.

Herzensgebet—eine Anleitung

Ich finde mich bewusst ein an meinem Platz (einem Stuhl/Sitzhocker/ Sitzkissen), in meinem Leib. Ich schließe die Augen oder lasse sie an einem Punkt zur Ruhe kommen.

Ich spüre zu meiner Sitzfläche und zum Boden hin, spüre die Sitzhocker. Ich bin geerdet, getragen, kann Spannung abgeben...

Vom Becken her kommend richte ich mich Wirbel für Wirbel auf.

Der Scheitelpunkt meines Kopfes weist nach oben. Ich bin aufgerichtet, aufrecht...

Ich spüre meine Stirn, meine Wangen, mein Kinn, meine Nase. Ich spüre meinen Atem, wie er kommt und geht, einströmt und wieder ausströmt und nehme auch die kleine Atempause wahr. Ich bin beatmet, belebt, durch

meinen Atem verbunden mit allem was lebt...

Ich bete innerlich mit meinem Atem und verbinde dabei ein Gebetswort mit meiner Atembewegung. Ich wähle ein Gebetswort, das mich innerlich anspricht und heilsam berührt, z.B. das klassische „Jesus-Gebet“: beim Einatmen: „**Jesus Christus**“, und beim Ausatmen: „**erbarme dich meiner.**“ Oder beim Einatmen: „**Du in mir**“ und beim Ausatmen: „**Ich in dir**“ Oder ich bete mit einem anderen Gebetswort, z.B.:

Gott, umfange mich mit deiner Güte
Ja, ich bin dein
Kyrie – eleison
Jeho - schua
Ich - bin da
Scha -lom
A-men
Du
Ja
...

Ich bleibe treu bei meinem Wort. Ich wiederhole es immer wieder lautlos, sanft und mit aller Hingabe in meinem Atemrhythmus.

Alle auftauchenden Gedanken, Bilder, Gefühle lasse ich mit dem Ausatmen bewusst los, ohne gegen sie anzukämpfen. Ich lasse sie einfach wieder ziehen wie Wolken am Himmel und kehre zurück zu meinem Wort und verweile im Gebet (10-20 min).

Wenn sich Zerstreuung einstellt, kehre ich wieder zurück zu meinem Atem und dem Gebetswort.

Ich beende diese Übung mit einer Verneigung..

Ute Schmidt-Theilmann
& Jennifer Kauther