

Über das Herzensgebet

Liebe J.

am Ende unseres letzten Gesprächs hast du mich gefragt, wie es denn gehe mit dem Herzensgebet. So zwischen „Tür und Angel“ lässt sich das nicht gut erklären. Deshalb schreibe ich Dir heute diesen Brief.

Das Herzensgebet ist ein uralter spiritueller Übungsweg, bei dem ein Wort oder Satz aus der Bibel, aus der Liturgie oder auch ein kurzes Gebet lautlos so lange wiederholt wird, bis das Wort (oder der Satz) vollkommen verinnerlicht ist, bis der Mensch eins geworden ist mit dem Wort, und es in ihm wie von selbst klingt.

Kern der Übung ist vor allem erst einmal das tägliche Sitzen in der Stille, die Meditation. Dazu braucht es eine ruhige Ecke, eine Kerze, ein Meditationskissen, -bänkchen oder einen Stuhl. Ich setze mich hin, werde still, schließe die Augen, nehme meinen Atem wahr, spreche innerlich mein Herzenswort und verbinde es mit meinem Atemrhythmus. So kann es in mir still werden, mein Geist kommt zur Ruhe, die Gedanken ziehen vorbei wie ferne Wolken, ich tauche ein in meinen Herzensraum, in meine Wesensmitte und bin ganz gegenwärtig.

Aus dieser Gestimmtheit, mit dieser Haltung gehe ich dann in meinen Alltag. Das Herzenswort begleitet mich, ob auf dem Weg zur Arbeit, beim Autofahren, Einkaufen, beim Warten, Spaziergehen, bei der Hausarbeit, beim Einschlafen, beim Aufwachen. Wie kaum ein anderer spiritueller Weg lässt sich das Herzensgebet vollkommen in den Alltag integrieren.

Wer immer sich auf den Weg des Herzensgebets einlässt, wird sich verändern. Man wird ruhiger, gelassener, sensibler den Mitmenschen und der Schöpfung gegenüber, es wachsen Klarheit, Offenheit und Mitgefühl. Das geschieht nicht von selbst. Zuvor gilt es, sich mit den eigenen Schattenseiten auseinanderzusetzen. Das kann ein schmerzhafter Prozess sein, wenn ich auf einmal schonungslos mit meinen eigenen dunklen Seiten konfrontiert werde. Das ist eine Art Reinigungsweg, auch Via Purgativa genannt. Ich tauche ein in die eigene Tiefe, entdecke blinde Flecken, Unerlöstes, Ungelebtes. Das kann ganz schön „an die Nieren“ gehen, deshalb es ist gut, wenn ich in dieser Phase – und nicht nur dann - eine einfühlsame Begleitung habe.

Viele Berichte von Menschen, die diesen Weg gegangen sind in den letzten Jahrhunderten, stehen uns zur Verfügung. Danach scheint niemand das Ausloten der eigenen Tiefe vermeiden zu können, will man seiner Sehnsucht nach einer Berührung mit Gott folgen. Bereits die sogenannten Wüstenväter (ab dem 3. Jahrhundert) lehrten, dass der Weg zu Gott über die Selbsterkenntnis führt: „Willst du Gott erkennen, lerne vorher dich selber kennen!“ (Das sagt ein paar hundert Jahre später auch Meister Eckhart, der große Theologe und Prediger). Der Weg zu Gott führt über die Begegnung mit sich selbst. Wie Jesus muss der Mensch zuerst hinabsteigen in seine Menschlichkeit, bevor er gemeinsam mit Christus aufsteigen kann zu Gott.

Aber nicht nur Dunkles und Erschreckendes erfahre ich auf der Via Cordis (Weg des Herzens). Ich entdecke in mir auch Neues, Überraschendes, unbekanntes Seiten. Ich komme in Berührung mit der lebendigen inneren Quelle, die mich mit allem verbindet. Dadurch wachsen Freude, Vertrauen und Dankbarkeit. Das Leben wird reicher, tiefer, lebendiger. Ich wachse hinein in den Weg mit Gott.

Der Weg nach innen ist auch der Weg zur „Hesychia“, zur Herzensruhe. Immer wieder vergleichen die Altväter das Bewusstsein des Übenden mit aufgewühltem, trübem Wasser. Erst nach einer Weile, wenn sich alles gesetzt hat, wird das Wasser klar und die Oberfläche zum Spiegel, in dem der Mensch sich selbst erkennen kann. Und deshalb heißt es bei den Wüstenvätern am Anfang: „Setz dich hin, schweige und werde still! Alles was du suchst, findest du in dir.“

Natürlich erfahre ich auf diesem Weg nicht nur Höhen und Tiefen. Es gibt Phasen von Trockenheit, Unlust, Fragen nach dem Weshalb und Warum. Wüstenzeiten eben. Dann sitze ich auf meinem Kissen/Bänkchen/Stuhl, und es passiert (scheinbar) nichts. Diese trockenen Phasen gilt es durchzustehen. Dranbleiben, trotzdem. „Ich schenke Gott meine Zeit“, sagt Franz Jalics, Lehrer des Herzensgebets.

Du hast mich gefragt, seit wann es das Herzensgebet denn schon gibt. Ich habe vorhin die Wüstenväter erwähnt, die Abbas und Ammas. Das sind frühe Christen, die ab dem Ende des 3. Jahrhunderts in die Wüsten zogen, um dort in Einsamkeit ein gottgefälliges Leben zu führen. Sie praktizierten das Herzensgebet mit dem Satz: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner!“ Als sich im vorigen Jahrhundert viele Menschen aufmachten zu neuen spirituellen Wegen und sie in mantrischen Übungswegen anderer Traditionen zu finden glaubten, wurde auch die Spiritualität dieser Wüstenväter wiederentdeckt, über die es bereits seit dem 4. Jahrhundert

schriftliche Aufzeichnungen gibt, und man erkannte, dass ihre schlichten Weisungen heute immer noch ganz aktuell sind.

Nun fragst du, wie findet ich denn nun mein Herzenswort? Oder anders gesagt: Wie findet das Herzenswort mich?

Eine Möglichkeit ist, sich zu fragen: Wohin geht meine Sehnsucht? Was suche ich? Was brauche ich am meisten?

Oder ich frage mich: Wo werde ich berührt, wo spüre ich Gottes Gegenwart, wo wurde ich geführt oder getragen?

Oder ich beginne einfach, setze mich hin, werde still und spreche innerlich ein Wort wie Danke, Dankbarkeit, Frieden, Liebe, Du, Ich bin da, Jesus Christus ...

Lass deinen Mund stille werden, dann spricht dein Herz;

Lass dein Herz stille werden, dann spricht Gott.

Liebe J., ich hoffe, ich habe dir das Herzensgebet etwas näher bringen können. Am besten lernt man es natürlich "by doing". Komm doch einmal zu einem unserer Meditationsabende im MCG. Sie finden immer am 1. und 3. Donnerstag im Monat von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr statt. Wir sind eine offene Gruppe. Jede/r ist willkommen.

So viel für heute. Sei herzlich begrüßt.

Deine I.

Ingrid Wellenbeck

IWe 20.08.2018