

Das Herzensgebet

Beten mit Atmen mitten im Alltag

Herausforderung

a) Mein Weg zum Herzensgebet

Gott ist Gegenwart.
(Meister Eckehart)

b) Den eigenen Weg gehen

Geh deinen Weg. Wessen Weg sonst. Gehe in deinen Schuhen.
(Vater Johannes)

c) Der Weg zur inneren Mitte

Das Wagenrad als Meditationsbild
(Niklaus von Flüe)

Impulse aus dem Neuen Testament

a) Bergpredigt

Matthäus 6,6-7

Das Kämmerlein und die Herzenskammer. Gebet bedeutet Innerlichkeit, Rückzug, Verzicht auf Lärm, Dauergeplapper. Im innersten Herzensgrund in der Stille, begegnen sich Mensch und Gott.

b) Paulus

1. Thessalonicherbrief 5,17

Beten ohne Unterlass. Von der wiederholenden Einübung hin zum selbsttätigen Gebet, das in Fleisch und Blut übergeht und zum tragenden Grund des Daseins wird.

c) Die Bedeutung des Namens Jesu

Apostelgeschichte 4,12

Und es ist in keinem anderen das Heil; denn auch kein anderer Name unter dem Himmel ist den Menschen gegeben, in dem wir gerettet werden müssen.

Der Weg zur Innerlichkeit

a) Die Sehnsucht

Beten beginnt mit dem Bewusstwerden meiner Sehnsüchte und das Ignatius von Loyola: Hinhalten der Sehnsüchte zu Jesus

Der Weg vom Reden zum Hören

Als meine Gebete immer andächtiger und innerlicher wurden, da hatte ich immer weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still. Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer. Ich meinte erst, Beten sei Reden. Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen bedeutet, sondern ein Einüben in das Hören ist. So ist es, Beten heißt nicht sich selbst reden hören. Beten heißt: still werden und warten bis der Betende Gott hört.

Sören Kierkegaard

b) Das Sein in Christus

Im inneren Einvernehmen mit Jesus Christus. Inexistenz Christi.

Romano Guardini

c) Das Atmen mit Christus

Gott ist Atem. Im Einatmen klingt es wie: ‚Jah-‘, im Austamen wie ‚weh‘.

Gen 2, 6-7; Joh 20,22

Richard Rohr

d) Die Verbindung des Namens Jesu mit dem Atem/Atmen

e) Der Weg

Das Herzensgebet als Übung

Geschichte

a) Wiederentdeckung eines uralten Gebetsweges

b) Hesychia

Im 3. und 4. Jahrhundert - Suche nach der Herzensruhe (Hesychia) in den Wüsten Syriens und Ägyptens. Ziel: Die Überwindung von Leidenschaften, seelischen Störungen und ablenkenden Gedanken. Die ungeteilte Zuwendung des ganzen Menschen auf/zu Gott.

c) Johannes Cassian

Die Entdeckung des Ruhegebets. Einüben des gedankenfreien Ruhens in Gott als tiefste Kraftquelle. Die ständige gesammelte Wiederholung eines inneren Wortes: ‚Gott, eile mir zur Hilfe.‘

d) Die Klöster auf dem Berg Athos

Weiterentwicklung des Herzensgebets durch die Mönche des Ostens – besonders auf dem Berg Athos. Das innere Wort wird gemurmelt, im Geistgesprochen und mit dem Atem und bestimmten Körperhaltungen verbunden. Die Erfahrung eines Erleuchtungserlebnisses. ‚Schau des Taborlichtes.‘

Michael Borkowski, Beratungspraxis AUFWIND; 30880 Laatzen/Hannover Sudewiesenstraße 24;

www.borkowski-aufwind.de; mborkowski@kabelmail.de

e) Hesychasmus

Im Mittelalter – langer Streit zwischen Anhängern des Jesusgebets und der akademischen Theologie. Frage: 'Wohnt Gott wirklich in uns und können wir dort eins werden mit ihm?' Anerkennung des Herzens-/Jesusgebets als legitime Weise des Gebets. Bewegung des Hesychasmus Im 17. Jahrhundert in Russland. Anleitung durch die Starzen, geistliche Väter und Mütter. Veröffentlichung eines anonymen Autors: ‚Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers‘ gegen Ende des 19. Jahrhunderts.

f) Westen

Marin Luther: ‚ruminatio‘ – Wiederkäuen eines Bibelwortes. Gerhard Teerstegen praktizierte das Herzensgebet. Aber es entstand keine nachvollziehbare Einweisung. Neuentdeckung des Herzensgebets durch Begegnung mit spirituellen Traditionen des Ostens, Hinduismus, Buddhismus, Zen-Buddhismus, Sufismus. Benediktinermönch John Main, Laurence Freeman und die Weltgemeinschaft für christliche Meditation. Verbreitung durch den Benediktiner Emmanuel Jungclaussen und den ungarischen Jesuit Franz Jalics.

Gründung des Meditationszentrums ‚Haus Gries‘. 2011 in Flüeli-Ranft (Schweiz) das 1. Europäische Symposium für das Herzensgebet an der ehemaligen Wirkungsstätte von Niklaus von Flüeli.

Vertiefungsworte zum Herzensgebet

Du bist Liebe

Du

Jeschua

Du mein Atem/Odem

Maranatha (Komm, Herr)

Du bist Liebe

Du in mir und ich in dir

Gott, hilf mir zu vertrauen

Amen

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner

Jesus Christus

Du, ewige Gegenwart

Liedvers singen

- Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden
- Du in mir und ich in Dir, Du in mir und ich in Dir, Du in mir, ich in Dir, Du in mir und ich in Dir

Impulse für die Übung

- Ein ruhiger Platz
- Innehalten - Gegenwärtigsein inmitten des Alltags
- Achtsamkeit für den ganzen Körper
- Knien (Hocker, Kissen), Sitzen auf dem Hocker
- Bodenhaftung, Wirbelsäule gerade, Hände ruhen im Schoß
- Auf den Atem achten
- Aus der inneren Mitte heraus atmen
- Im Dreiklang atmen (Einatmen, Ausatmen, Innehalten)
- Verbinden des Atmens mit dem Vertiefungswort
-

Literatur

Otto Siegfried von Bibra, Der Name Jesu, 1961

Michael Borkowski. Der Name Jesu, Aufatmen, 1/2009

Romano Guardini, Die Existenz des Christen, 1976

Andreas Ebert, Oliver Behrendt, Christsein üben, 2012

Andreas Ebert, Peter Musto, Praxis des Herzensgebet, 2013

Andreas Ebert, Hesychia, Das Geheimnis des Herzensgebets, 2012

Andreas Ebert, Hesychia, Wege des Herzensgebets, 2014

Guido Estermann, Bruder Klaus, Annäherung an den (Un)bekannten, 2016

Roland Geöbli, Die Sehnsucht nach dem „einige Wesen“, Leben und Lehre des
Bruder Klaus von Flüe, 2006

Patrik C. Höring, Die eigene Mitte finden,
Geistliche Übungen mit Niklaus v. Flüe, 2017

Franz-Xaver Jans, Das Tor zur Rückseite des Herzens, 1994

Emanuel Jungclausen, Das Jesusgebet, 1976

John Main, Das Herz der Stille, 2015

Rüdiger Maschwitz, Das Herzensgebet, 1999

Sebastian Painadath, Rose Pudukadan, Das Herz in Schwingung bringen, 2014

Richard Rohr, Sebastian Painadath, Gott hat viele Namen, 2011

Johannes Schleicher, u.a., Niklaus v. Flüe, Engel des Friedens auf Erden, 2016

Alois Stimpfle, Das Herzensgebet, 2006