

Via Cordis - Der Weg des Herzens oder: Mensch, Du bist eine Ikone Gottes!

1 Hinführung

Der mystische Weg des Abendlandes verdichtet sich in verschiedenen Formen der Kontemplation. Sie sind Ausdruck der Einheit in der Versunkenheit mit Gott, wie es z.B. Meister Eckhart lehrt:¹

„Gott und ich, wir sind eins; Gott wirkt und ich werde!“,
oder Niklaus von Flüe (Bruder Klaus)²:

„... Nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir! ...“

Alle diese Aussagen und eine unüberschaubare Anzahl von Erfahrungen der christlichen und jüdischen Mystik wurzeln im analogen Erleben des Rabbi Jeschua³:

„...Ich und Alaha (aramäisch für die allumfassende, göttliche Wirklichkeit, die Jesus auch „Abba“ nannte) sind eins...“

Dies ist vorerst ein Beziehungsgeschehen auf der dualen Ebene, auch eingebettet in die Relativität von Raum und Zeit. Je mehr sich ein Mensch der Erfahrung der „all-einen Wirklichkeit“ annähert, umso mehr weitet sich die Relativität in die Absolutheit des „EINEN“ hinein, also in das nonduale SEIN. Eine sprachliche Fassung dieses Erlebens lässt sich nie adäquat ausdrücken. Es gibt eine mögliche Annäherung in Analogien oder Bildern, weil die bildliche Einsichtsebene Millionen von Jahren älter ist als verwortete Erklärungen⁴. Ich kann dann sagen: „Hinter den Farben des Regenbogens ist das eine, weisse Licht“, oder: „Die Welle ist das Meer“⁵ usw.. Immer begegnet uns das Absolute, die letztgültige Wirklichkeit auch im Relativen, und wir sind in der Begrenzung von Raum und Zeit ausgespannt in den Gegensätzen. Einheit wird in der Vereinigung der Gegensätze erlebt (vgl. C.G. Jung: *Conjunctio oppositorum*)⁶. Diese Erfahrung lässt sich nie endgültig beschreiben, und wenn schon dann in einer bildlichen Analogie. Es geht also nicht darum die Bilder einfach fahren zu lassen, sondern diese wie Eingangstore zu durchschreiten für die Wirklichkeit, die hinter dem vordergründigen Bild aufleuchtet. Es braucht dabei viel Disziplin in den sprachlichen Formulierungen, weil „Relatives“ nur in relativen und „Absolutes“ in absoluten Kategorien ausgedrückt werden kann. Es scheint sehr schwierig, jeweils die konkrete Erfahrungsebene beizubehalten. Stehen Personen ausserhalb der Erfahrungen des Absoluten können Erfahrende nur in Analogien sprechen. Diese gehören zwar auch der relativen Dimension an, tragen in sich aber deutlicher die „Atmosphäre“ des Absoluten, des Nondualen.

Es erstaunt, dass der „Weg des Bildes“ in der Diskussion um die strengen Versenkungsmeditationswege hier im Abendland so kontrovers diskutiert wird, da es doch längst von den psychologischen und neurobiologischen Wissenschaft aufgezeigt worden ist, dass hinter unseren kognitiven, emotionalen und sensorischen Erfahrungen eine Fülle von archetypischen Dispositionen für eine unabsehbare Anzahl von Bildern grundgelegt ist. Knüpft nicht jedes Sprechen von „Gelassenheit“, „Leerwerden“, und was immer wir an meditativem Vokabular beibringen, ein riesiges Reservoir von menschlichen „Bilderfahrungen“ durch die Jahrhunderte an?

Viele suchende Menschen zitieren heute die Herzsutra. Wissen diese, was sie bekennen, wenn sie sagen: „Form ist Leere und Leere ist Form!“? Jede Form besitzt in einer bestimmten Ebene eine sichtbare Gestalt, ist also auch „bildhaft“. Warum soll die Dynamik des Bildhaften nicht zur Erfahrung der Leere einbezogen werden? Die Herzsutra weist darauf hin:

¹ Vgl. Meister Eckhart, Predigt 5b in: *Meister Eckhart. Werke in zwei Bänden. Band I*, hg. v. N. Largarier, Frankfurt/M. 1993, 87

² Stirnimann Heinrich, *Der Gottesgelehrte Niklaus von Flüe, Drei Studien*, Freiburg Schweiz, 71ff

³ Vgl. Vgl. Jo 10,30; 38b und:

Weinreb Friedrich, *Die Innenwelt des Wortes im Neuen Testamentes*, Weiler im Allgäu s.a.

⁴ Vgl. *Forschungen der Neurobiologie* z.B. Gerald Hüther: *Die Macht der inneren Bilder*, Göttingen 2008

⁵ Vgl. Willigis Jäger, *Die Welle ist das Meer*, Freiburg 2000³

⁶ C.G. Jung: *Die Dynamik des Unbewussten*, GW Bd. 8; *Archetypen des kollektiven Unbewussten*, GW Bd. 9

„Die Anzahl der Dammatore ist unendlich, ich gelobe sie alle zu durchschreiten!“⁷ E. Lassalle sagte zu uns bei einem Sesshin 1978:

„Wirklich erleuchtet ist der Mensch, der alle durchschritten hat. Wenn du eines durchschreitest, hast du vielleicht eine ‚Minierleuchtung‘. Bildet euch nicht zu viel ein über eure spirituellen Erfahrungen, sondern dient dem Wandlungsprozess in Demut. Es geschehen immer wieder viele Egotänze im gemeinsamen Austausch über spirituelle Erfahrungen, dabei könntet ihr euch gegenseitig helfen, den Weg zur Erleuchtung zu finden, wenn ihr einander in Demut dient.“

Jedes Bild kann eine Spur in eine allumfassende Erfahrung sein, wenn die inneren Sinnzusammenhänge des betreffenden Bilderflusses erkannt werden. In den spirituellen Wegen gibt es die „gegenständlichen“ Künste, die ein differenzierter Teil der via purgativa, des Reinigungsweges, sind.⁸ Dazu gehört auch die Arbeit mit Träumen, dem Bilderfluss der Seele. Der Sinn in der Auseinandersetzung mit den inneren Bildern liegt in der Schattenarbeit, also dem persönlichen Klärungsweg ganz im Sinne von Meister Eckhart.⁹

„Wer kommen will in Gottes Grund in sein Innerstes, muss zuvor kommen in seinen eigenen Grund in sein eigenes Innerstes, denn niemand kann Gott erkennen, er muss zuvor sich selbst erkennen“.

Dies bedeutet das Ernstnehmen des individuellen Lebens und seiner Totalität. Der Umgang mit den persönlichen Bildern und ihr Freigeben sind Schritte auf dem Weg des spirituellen Weges. Ein echtes Freigeben ist nur dann möglich, wenn die Bilder, die uns umtreiben, durchschaut werden, also wie sie im Sinnzusammenhang des eigenen Lebens und Bemühens stehen, sonst wirken sie ungebremst aus der unbewussten Tiefenseele weiter, „beschäftigen“ uns in den Projektionen, in den Idealisierungen und Dämonisierungen.

2 Das Grundanliegen

Die übenden Menschen auf dem Weg der VIA CORDIS (Weg des Herzens) suchen dem Mysterium des Allumfassenden (Gottes) im Innersten der menschlichen Existenz zu begegnen, ES als letztinnige Einheit zu erfahren. Auf dem Weg des Herzens wird Gott nicht ausserhalb sondern immer in der Innenwelt der eigenen Wirklichkeit gesucht. Es handelt sich, nicht um einen Weg **zu** Gott, sondern stets um eine Liebes-Geschichte **mit** dem göttlichen Mysterium. Wenn wir diese Verankerung ernst nehmen, gibt es eine konkrete Ausrichtung, an der das persönliche Handeln gemessen werden kann, unabhängig davon, mit welchen Aufgaben wir verbunden sind. So betont Meister Eckhart:

„Man soll Gott nicht als ausserhalb von einem selbst annehmen und erachten sondern als mein Eigen und als das, was in einem ist. Manche einfältige Leute meinen, sie sollen Gott so sehen, als stünde Gott dort und sie hier. So ist es nicht. Gott und ich sind eins!“

und an anderer Stelle:

„Warum geht ihr aus? Warum bleibt ihr nicht in euch selbst und greift in euer eigenes Gut? Ihr tragt doch alle Wahrheit wesenhaft in euch“.

Die ganze Fülle und Wahrheit der Schöpfung als Makrokosmos spiegelt sich im Menschen als Mikrokosmos:

„Im Innersten und Höchsten der Seele erschafft Gott diese ganze Welt. Alles, was vergangen ist, und alles, was gegenwärtig ist, und alles was zukünftig ist, das schafft Gott im Innersten der Seele“.

Im Kontakt mit dem innersten Lebenskern der eigenen Person, begegnen wir der göttlichen Wirkkraft in uns, die uns von dort her in Bewegung hält. Der/die MystikerIn erlebt sich in Einheit mit dieser göttlichen Wirkkraft unabhängig der jeweiligen religiösen Tradition. Leider hat die Interpretation der Hochreligionen von solchen Erfahrungen der Mystiker bis in die heutige Zeit zu zahllosen Religionskriegen, inquisitorischen Verfolgungen und Kaltstellungen mys-

⁷ Vgl. Herzsutra

⁸ Vgl. die verschiedenen Formen der Ikonenmalerei in den unterschiedlichen Traditionen, die taoistische Zenmalerei, die vielen Formen der Mandalamalereien, die geometrische und figürliche Schriftenmalerei, usw.

⁹ Vgl. Meister Eckhart, Die deutschen Werke 2P 54b, S 565,13-566,2

tisch begabter Menschen geführt. Und bei allem „Interreligiösem Dialoggerede“ erscheinen immer wieder die verborgenen Rechthabereien, wer den stimmigsten Weg zum „Taborlicht“ lehrt.

Diese Auseinandersetzung findet sich auch in den unterschiedlichen Traditionen des Hesychasmus, wie der suchende Mensch zur Ruhe des Herzens finden kann. Es zeigt sich besonders in den beiden Hauptprägungen des Herzensgebetes, also der griechisch- und russischorthodoxen Religiosität. Auf diese theologische Auseinandersetzung will ich hier nicht eingehen.

3 Bruder Klaus (Niklaus von Flüe), der Starez des Westens

Ein Starez (ein „Alter“) oder eine Stariza sind erfahrene BegleiterInnen auf dem Weg des Herzens. Sie werden nicht durch äussere Ernennungen dazu „zertifiziert“, sondern der „Spiegel“ ihres Lebens soll den Nachweis erbringen, dass sie Hesychasten (hesychia = Ruhe des Herzens) sind, d.h. in der Mitte des Menschseins angekommen. Dieser Ort der Ruhe und des Friedens nennt Bruder Klaus „den Tabernakel des eigenen Herzens“. Als ich den Spuren des Hesychasmus auf dem Berg Athos folgte, sagte ein Starez zu mir: „Was kommen sie auf den Hl. Berg? Sie haben doch den Starez des Westens, Niklaus von Flüe, in der Schweiz! Sehen sie, den Athos gibt es nicht nur in Griechenland, der Athos ist dort, wo das Herzensgebet geübt wird.“. Sein mystischer Weg führt in die innere Verbundenheit mit der Quelle des Lebens, also in die menschliche Urwirklichkeit und Einheit mit Gott. Dieses Geschehen spiegelt sich in seinem bekannten Gebet wieder:¹⁰

„Mein Herr und mein Gott nimm alles von mir,
was mich hindert zu dir;
Mein Herr und mein Gott gib alles mir,
was mich fördert zu dir;
Mein Herr und mein Gott nimm mich mir
Und gib mich ganz zu eigen dir!“

Das ist die geläufige Überlieferung seines Gebetes. Es gibt aber noch andere Traditionen, in denen das Gebet mit den letzten zwei Versen beginnt. Darin kommt eher die Grunderfahrung des kontemplativ, betenden Menschen zum Ausdruck. Beim Beten geht es um eine Haltung, die uns die Urgeborgenheit im Raum des göttlichen Geheimnisses erleben lässt; es handelt sich also um eine ganz persönliche und intime Herzensangelegenheit.

4 Das unaufhörliche Gebet

In seiner ursprünglichen Form hat „Beten“ etwas mit Akzeptanz und Angenommen sein zu tun. Der Zustand von Betenden entspricht einer Geborgenheit, die aus der Beziehungsliebe erwächst. Der Mensch empfindet sich absichtslos eingebettet in die Gegenwart des göttlichen Mysteriums, bedingungslos ohne irgendeinen Anspruch. Es ist die mystische Verbundenheit mit Gott, ein verweilendes Angekommensein. In dieser Verfasstheit erleben sich Betende grundsätzlich als Person bejaht, als einmalig und kostbar. Auf dem Weg in die „via illuminativa“, in das Erwachen in der Einheit mit dem göttlichen Geheimnisses (vgl. Taborlicht) nähert sich ein Mensch deutlicher seiner eigentlichen Bestimmung an. Die ursprüngliche Schönheit der Gottebenbildlichkeit breitet sich in der betenden Person aus. Das „nimm alles von mir, was mich hindert zu DIR“ wird zu einer Grundeinstellung des Bewusstseins. Es rechnet zusätzlich mit einer Wirklichkeit, welche die Begrenzung von Raum und Zeit übersteigt. Das relativiert alles übertriebene Ich-Verhalten und fördert eine gesunde Nüchternheit, die sich durch grössere Hingabe, Mitgefühl, Wertschätzung, Offenheit, Klarheit und Gelassenheit kund tut, also in einer liebevollen „Herzens“-Kultur. In der inneren Grundgestimmtheit breitet sich eine wachsende, friedvolle Ruhe aus. Die Aussage von Bruder Klaus: „Friede ist allweg in Gott, denn Gott ist der Fried!“ wird zu einer erfahrbaren Wirklichkeit. Der Mensch erlebt darin seine Liebesgeschichte mit Gott.

¹⁰ Vgl. Stirnimann

Auf dem Weg des Herzens wird der Zugang in diese ruhevolle Friedenserfahrung Schritt um Schritt vertieft, die über unterschiedliche Stufen der Bewusstseinsammlung führen.¹¹ Diese Form des meditativen - kontemplativen Gebetes hat seine Wurzeln in der Tradition der Wüstenväter und -Mütter und lässt sich bereits im dritten Jahrhundert nach Chr. nachweisen. „Herz“ wird hier als die Mitte des Menschen verstanden, jener Ort, wo der Seelenfunke als Gegenwart des göttlichen Geheimnisses aufleuchtet. Die Gewissheit, dass das „Licht der Welt“ in jedem Menschen als Christuswirklichkeit gegenwärtig ist, lässt auch Bruder Klaus zu seinen Besuchern sagen: „Der Name Jesu sei euer Gruss!“ Das ununterbrochene Anrufen und Betrachten des Jesu-Namens ist eine Form des Herzensgebetes und hat sich besonders in der ostkirchlichen Spiritualität zur Blüte im Jesusgebet entwickelt.¹² Es wird „Jesusgebet“ genannt, weil darin der Name „Jesus“ vorkommt. Im Vergleich dazu ist das Rosenkranzgebet das bekannteste Wiederholungsgebet in der Westkirche.¹³

Für Bruder Klaus ist die Wirklichkeit Jesu, die auch in seinem Radsymbol aufleuchtet, nicht eine institutionelle Fixierung der damals vergangenen 1500 Jahre Christentum, sondern eine lebendige, mystische Erfahrung. In diesem Namen offenbart sich ihm das Geheimnis Gottes in einer allumfassenden Bedeutung. Seit mindestens drei Tausend Jahren Juden- und zwei Tausend Jahren Christentum bewegt zahllose Menschen die Wortbedeutung „Jesus“ (hebräisch „Jehoschua“ oder „Jeschua“): Gott ist Hilfe, Gott rettet, Gott löst, erlöst, Gott ist Erbarmen, Gott ist zärtlich, Gott ist wohlwollend¹⁴, usw. Die ganze Fülle dieses Namens wurde Bruder Klaus als innere Quelle stets neu erfahrbar. In seiner Brunnenvision staunt er, wie wenige Menschen sich von dieser nie versiegenden Quelle nähren und befruchten lassen. So möchte er seine Besucher in der Tiefe der Ranftschlucht ermuntern, den Strom und den Klang der Lebensquelle in sich zu entdecken, um so den Frieden des eigenen Herzens zu finden und ein „einig Wesen“ mit dem Mysterium Gottes zu werden. In diesem Bestreben ist er ein klassischer Vertreter des Herzensgebetes. Die Botschaft von Br. Klaus hat ihre Aktualität bis heute und wohl noch lange in die Zukunft hinein nicht verloren, wenn wir die Krisenherde dieser Erde betrachten. Der Friede zwischen den Menschen und die Wertschätzung der Schöpfung in ihrer Vielfalt beginnt im eigenen Herzen und hängt davon ab, ob jemand bereit ist, sich mitfühlend zu öffnen. - Dazu braucht es die Bereitschaft zur Herzensbildung, damit sich eine Herzenskultur zwischen Menschen und Völkern ausweiten kann.

Die Friedensbotschaft von Bruder Klaus will diesem Anliegen dienen. Sein Gebet bleibt ein Wegweiser in den Raum der Kontemplation und gleichzeitig eine Einladung, sich der Atmosphäre im Klang des Herzens zu öffnen. In diesem wird der Hauch der göttlichen Gegenwart, die Ruach, als Lebenskraft erfahrbar.¹⁵

5 Mystik von Klang, Ton, Laut und Wort

Das Herzensgebet ist eine mantrische Form der Kontemplation. In jedem Mantra¹⁶ kann die Mystik von Klang, Ton, Laut und Wort erfahrbar werden. Wort ist nichts anderes als verdich-

¹¹ Vgl. Peter Lipsett, Wege zur Transzendenzenerfahrung. Münsterschwarzach 1992

¹² Vgl. Emmanuel Jungclausen, Die aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers, Freiburg 2008

¹³ Vgl. Scherschel Rainer, Der Rosenkranz - Das Jesusgebet des Westens, Freiburg i.B., S. 38:

„Bei dieser Art des meditierenden Betens benutzen die Väter ein ganz einfaches gebetspsychologisches Gesetz: je mehr der Beter durch die Wiederholung des stets gleichen Wortes in die Sinniefe dieses Wortes eindringt, umso mehr macht er sich die darin ausgedrückte innere Haltung zu eigen, umso lieber wird ihm dieses Wort, und umso häufiger und leichter kommt es über seine Lippen. Das unaufhörliche wiederholte Gebetswort wird mehr als nur Wortlaut, der verklingt; es wird innere Haltung, die auch dann noch bleibt und das Leben bestimmt, wenn das Gebet nicht aktuell gesprochen wird.“

¹⁴ Vgl. Herbert Haag, Bibelllexikon

¹⁵ Vgl. „ruach“, die alles erfüllende und durchdringende göttliche Dynamis

¹⁶ Vgl. Ein Mantra ist ein heiliges Wort, eine heilige Silbe, ein heiliger Ton, Ausdruck des göttlichen Urlautes und der Urenergie (Ruach), die sich als Klang gewordenes Wort ausdrücken kann: „Im Uranfang ist (der Klang, der Laut, der Hall, der Ton) das Wort“ (vgl. Jo 1,1). Die Silbe „man“ bedeutet im Sanskrit: „Verstand, Denken, Fühlen“, oder besser noch alles, was den Menschen zum Menschen macht. Die Silbe „tram“ umschreibt die helfende, beschützende Kraft. Ein Mantra ist also göttliche Dynamis als Urlaut im Menschen.

teter Klang, Ton und Laut, also verdichtete Melodie. In der hebräischen Mystik wird der suchende Mensch angehalten, die Worte zu erlauschen, weil das Wort aus der Stille, aus dem Schweigen geboren wird. Martin Buber beschreibt dieses Geschehen mit den Worten: "Aus dem verschwebenden Schweigen ertönt das Wort" des göttlichen Mysteriums. Deswegen werden die Vokale, die eben Klang sind, nicht geschrieben, sondern nur die Konsonanten, die das „Gefäss“ für die Vokale bilden. Unter diesem Aspekt gehören die Vokale der zeitlosen Dimension, und die Konsonanten der Begrenzung von Raum und Zeit an. Im Singen, Sprechen und Betrachten des Mantra nähern sich die Übenden der Wirklichkeit hinter dem Klang an, setzen das verborgene Geheimnis gegenwärtig, insofern dieses tatsächlich hörbarer Klang wird. Was immer schon war, wird im Klang des Mantra erfahrbar. Wenn nun dieser Uranfang „Wort“ ist und gleichzeitig Gott¹⁷, so wird das Mysterium Gottes hörbar als Klang, als Ton oder als Laut. Verbinden sich die verschiedenen Klänge, entstehen die Worte. Verdichten sich die Worte in Raum und Zeit, wird Schöpfung sichtbar. Das Sichtbare trägt in sich den Keim des Ursprungs und sehnt sich danach, in diesen zurückzufließen, um in der ursprünglichen Einheit aufzuwachen (vgl. das Meditationsrad von Bruder Klaus: Drei Strahlen gehen von der Mitte aus zum äusseren Kreis und drei Strahlen kehren zum Mittelpunkt zurück.). Die Schöpfung „seufzt“, tönt in ihrer Antwort zurück. Das ist ein Dialog der Geschöpfe mit Gott¹⁸, oder man kann auch sagen: Das ist die Urform des Gebetes.¹⁹ Alles aber, was in Erscheinung tritt, also „geschaffen“ ist trägt einen „Splitter“ der göttlichen Gegenwart in sich. In diesem „Splitter“ ist das Seiende im ursprünglichen Sein göttlich.

Im Gebet erfasst der Mensch den fernen Gott als den nahen.²⁰ Alles Geschaffene, was Atem, Leben, Geist, Seele hat, besitzt eine Stimme, ist nach jüdisch und christlicher Sichtweise ins Dasein gerufen worden und kann antworten.²¹

Die „Ich bin da, die da sein wird - Wirklichkeit“, wie sich Gott dem Mose zu erkennen gibt (vgl. Ex 3,14), drückt sich im Urklang „Werde!“ aus. Im gesamten Schöpfungsgeschehen entsteht zwischen dem Wort und dem Geschaffenen eine Resonanzebene. Diese Bezogenheit wird im kontemplativen Gebet vorerst schweigend erlauscht, um dann in einen staunenden Urlaut zu münden, der sich oft in grosser Einfachheit „nur“ noch als „Aaaa!“ und „Oooo!“ artikuliert. Diese Schlichtheit des Lobpreises finden wir z. B. in der Osterliturgie, wo Christus als „A“ und „O“, Schöpfungsbeginn und Schöpfungsvollendung gepriesen wird. Das wiederholte Aussprechen eines Gottesnamens ist die ursprünglichste Form des mantrischen Betens. Deshalb wird dieses auch Namensgebet genannt, „Nama Japa“ (Nama = Name, Japa = Wiederholung) in der indischen Tradition²² oder bei den Wüstenväter (Abbas) und -Mütter (Ammas)²³ „ruminatio“ (= Wiederkauen)²⁴. Stets wird dabei ein göttlicher Name, z.B. Adonai, Elohim, Emmanuel, Abba, Sophia, Ruach, Jeschua, Amida, Krishna oder einfach ein göttlicher Buchstabe (vgl. das hebräische Alphabet)²⁵ laut gesungen oder gesprochen und all-

Sie lädt diesen ein, mit ihr in Resonanz zu treten. Dies geschieht im Singen, oft im Tönen eines einzigen Vokales, und Rezitieren (= wiederholtes Aussprechen) von heiligen Worten.

Vgl. dazu Weiterführende Literatur:

Bettina Bäumer, Abhinavagupta. Wege ins Licht, Zürich 1992, S. 48f

John Beaulieu, Heilen mit Musik und Klang, München 1989, S. 127ff;

Joachim Ernst Berendt, Nada Brahma. Die Welt ist Klang, Frankfurt 1983, S. 41 ff;

John Blofeld, Mantra. Die Macht des heiligen Lautes, Bern 1988;

Mircea Eliade, Yoga, Zürich 1960, S. 221ff;

E. Hämmerling, Orpheus` Wiederkehr. Der Weg des heilenden Klanges, Interlaken 1984, S. 67ff;

¹⁷ Vgl. Jo 1,1ff

¹⁸ Vgl. dazu: Daniel C. Matt (Hersg.), Das Herz der Kabbala, München 1996, S. 21ff

¹⁹ Vgl. Friedrich Weinreb, Schöpfung und Wort, Weiler im Allgäu 1994

Ders., Die Innenwelt des Wortes im Neuen Testamentes, Weiler im Allgäu s.a.

²⁰ Vgl. Ps 9,10f; 91,4f; 92,2f; 116,7f; 118,5f, 28 usw.

²¹ Vgl. Ps 8; 104; 148; 150,6 usw.

²² Vgl. Schwester Vandana, Nama Japa. Das Gebet des Namens in Hinduismus und Christentum, Mainz 1992, S. 17ff, 73.ff

²³ Vgl. Weisungen der Väter. Apophthegmata Patrum, Trier 1998⁴, z.B. Apo 472

²⁴ Vgl. Klassiker der Meditation. Kleine Philokalike, Zürich 1982², S. 28f

Peter Lipsett, Wege zur Transzendenzerfahrung. Münsterschwarzach 1992, S. 123f

²⁵ Vgl. Alfred Tomatis, Der Klang des Universums, Zürich 1997, S. 282

mählich leise gelispelt und so immer mehr verinnerlicht, bis er bloss noch atmosphärisch im Geiste wahrgenommen wird. Der/die Übende wird von der inneren Gestimmtheit des göttlichen Wortes ergriffen und eint sich mit seinem Klang. Gott rufen, bedeutet beten.²⁶ In solchem dialogischen Bezogen sein geschieht ein Austausch zwischen der Geist-Wirklichkeit, die, als Lebensfunke im betenden Menschen, mit der Fülle der göttlichen Gegenwart kommuniziert. Der Lebenshauch, der dem Menschen bei seiner Erschaffung geschenkt worden ist, bleibt in einem ununterbrochenen Dialog mit der Schöpfungskraft. Diese innere Beziehungsverfasstheit des Geschöpfes wirkt sich „anstössig“ im konkreten Leben aus. Diese kurzen Gebete werden zu „Stoss“-Gebeten, die bestimmte emotionale Gestimmtheiten auslösen und vertiefen sollen.²⁷ Sie wirken sich autosuggestiv aus und verändern allmählich die innere Verfasstheit. Durch die häufige Wiederholung solcher Kurzgebete verinnerlichen sie sich fast automatisch.

Diese psychologische Gesetzmässigkeit haben nicht die Wüstenväter und -Mütter in der „Rumatio“²⁸ erfunden, sie benutzten diese Technik, die schon in der Didaktik der antiken Philosophenschulen²⁹ angewendet worden ist und eine lange Tradition in den östlichen Meditationen aufweisen. Geformte und gesprochene Gebets-Worte verstummen wieder in der neu erlangten, inneren Verbundenheit mit dem göttlichen DU. Es entsteht als Folge der Vereinigung und Einheitserfahrung das wortlose Gebet des Schweigens in der Kontemplation. So artikuliert sich aus dem schweigenden Lauschen das Gebetswort. Seine Betrachtung löst im geistlichen Leben neue Impulse aus.

Der betreffende Mensch wird von einer solchen „Losung“ (Gebetswort) immer mehr in allen Erlebensdimensionen geprägt. Die sogenannte *via purgativa* (Klärungs- und Reinigungsweg) des mystischen Weges³⁰ arbeitet wie eine Feile am Urbild der Schönheit, das in jedem Menschen als Ebenbildlichkeit Gottes aufleuchtet, und führt Schritt um Schritt zu den tieferen Einsichten der *via illuminativa* (Erleuchtungsweg), die ihrerseits in einer neuen Runde des Reinigungsweges (*via purgativa*) integriert werden wollen. Damit wird der „Acker“ für das allmähliche Aufblühen der Frohen Botschaft in der Alltagswirklichkeit des menschlichen Ringens um Wahrhaftigkeit und Liebe vorbereitet. Das Ziel jedes mystischen oder kontemplativen Weges ist der Einigungsweg (*via unitiva*) mit dem unverfügbaren Mysterium Gottes und bleibt immer ein Geschenk. Dieser dreifache Weg spiegelt die Wandlungsdynamik der abendländischen Mystik³¹, wird in der alchemistischen Kontemplation noch deutlicher konkretisiert³² und findet im „Gott Gedenken“ schrittweise zur Ruhe des Herzens.³³ Ausgangspunkt bleibt das Bewusstsein, dass Gott den Menschen in jedem Augenblick bei seinem Namen ruft und zu seiner ganzen Wirklichkeit „ja“ sagt.³⁴ Diese Gewissheit betont der/die mantrisch Betende in der ständigen Wiederholung des gepriesenen Gottesnamens respektive jener Qualität Gottes, welche ihn/sie als Person besonders berührt. Dabei vollzieht sich eine Einbettung in die Geborgenheit des göttlichen Geheimnisses.

²⁶ Vgl. Ps 3,5; 4,2; 5,4; 20,10; 28,1; 34,7 usw.

²⁷ Vgl. Scherschel Rainer, *Der Rosenkranz - Das Jesusgebet des Westens*, Freiburg i.B., S. 38

²⁸ „*Ruminatio*“ bedeutet das ständige Wiederholen eines kurzen Gebetes oder Wortes aus den HI. Schriften bis der Mensch mit seinem inneren Gehalt eins geworden ist. Sie stellt die Urform des Herzensgebetes, aus der später das Jesusgebet hervorgegangen ist, dar. (Vgl. weiter unten.)

²⁹ Vgl. R. Scherschel a.a. O., S. 34

³⁰ Diese mittelalterliche Einteilung des mystischen Weges geht auf die neuplatonische Schau des Stufenweges in der Annäherung an Gott zurück. Über die Stufen der Reinigung (Katharsis) und der Erleuchtung (Eklampsis) findet der Mensch zur Einswerdung (Henosis) mit Gott zurück.

Vgl. Werner Beierwaltes, *Denken des Einen - Studien zur neuplatonischen Philosophie und ihrer Wirkungsgeschichte*, Frankfurt a. M. 1985, S. 123ff und 147ff.

³¹ Vgl. Simon Peng, *Kontemplation - Einüben in ein aktsames Leben*, Kreuz Verlag 2012

³² Vgl. C.G. Jung, *Mysterium Coniunctionis*, 3 Bde...

³³ Vgl. Werner Beierwaltes. aaO, S. 26ff

³⁴ Vgl.: Jes 43,1: „Fürchte dich nicht, denn ich erlöse dich und rufe dich bei deinem Namen, mein bist du!“

6 Sammlung des Bewusstseins beim Herzensgebet

In den Anleitungen zum Herzensgebet werden verschiedene Schritte vollzogen, um die innere Achtsamkeit auf das Geheimnis hinter dem Klang des Wortes zu lenken. Dazu gibt es Regeln für die Sammlung des Bewusstseins. Zuerst werden alle Räume der Leibgestalt von innen her betont. Jedes mantrische Beten realisiert sich in bestimmten Klangformen, die im Singen oder Sprechen nach aussen ertönen. Es geht um das Mysterium des Klanges, das sich in der Klangfarbe und im Ton des Wortes ausdrückt. Im klassischen Mantra-Yoga Indiens wird Körper, Seele und Geist im Murmeln und Singen heiliger Silben und Worte unter den gleichen Klang-Bogen gespannt.³⁵ Interessant ist auch, dass in der Unterweisung zum Herzensgebet in der hesychastischen Tradition³⁶ auf diesen Bogen hingewiesen wird. Theophanus der Einsiedler (1815-1894) leitet folgendermassen zum Vollzug des Gebetes an:

„Sei wie eine Geigensaite, die auf einen Ton abgestimmt ist, ohne Erschlaffung oder Überspannung: Der Körper soll aufgerichtet sein, die Schulter hängend, die Kopfhaltung locker und alle Muskeln entspannt.“³⁷

Wenn in dieser Haltung das Herzensgebet vertieft wird, führt die äussere Haltung der Leibgestalt zum Ausdruck einer inneren Befindlichkeit. Wer sich immer wieder neu aufrichtet, wird allmählich aufrichtig in seiner persönlichen Gesamteinstellung. Die Haltung des Körpers drückt als Leibgebärde die innere Grundgesinnung der Wahrheit aus.

Der konkrete Umgang mit dem heiligen Wort (Mantra) durchläuft verschiedene Ebenen der Leibgestalt und wird ganz konkret im Innenraum des Leibes lokalisiert. Die Empfindung des Leibbewusstseins als Raum, der vom göttlichen Odem durchströmt wird, ist dabei wegleitend. Dieses Erkennen ist ein schrittweises Gewahrwerden der Fülle des Menschseins auf verschiedenen Bewusstseinsdimensionen und Körperebenen (z.B. Atem und Herzschlag, sowie die wahrnehmbaren Energiefelder in den unterschiedlichen Chakren).³⁸

Im Vollzug eines Wiederholungsgebetes (Mantra) geschehen unter anderen die folgenden zentralen Vorgänge: Erkennen, Bekennen (Ausdrücken), Verbinden, Einswerden. Es geht dabei nicht um den Primat des Kopfes oder Bauches, sondern um jenen des Herzens, als der eigentlichen Wesensmitte des Menschen. Wobei mit Herz nicht einfach das schlagende Herz als Körperorgan gemeint ist. In diesem wird Lebensbewegung wahrgenommen. Insofern ist ihr Klang auch Eingangstor und führt zur eigentlichen Mitte des Menschen, in die Be-

³⁵ Das Wort „Yoga“ geht in seiner Wurzel auf das gleiche Wort wie das deutsche „Joch“ und das lateinische „jugum“ zurück. Es meint den Bogen, unter den die Ochsen gespannt werden, um den Pflug oder den Wagen zu ziehen. Als spiritueller Weg bedeutet „Yoga“, alle Dimensionen des Menschseins unter einen Bogen zu spannen, um sich mit dem göttlichen Kern im Menschen zu einen.

³⁶ „Hesychia“ bedeutet „Ruhe, Frieden“. Die Hesychasten übten ihre Form des Gebetes in der ständigen Wiederholung, „ruminatio“ (Wiederkauen, Wiederholen), eines einfachen Gebetes in der Einsamkeit der Wüste (vgl. Wüstenväter und -Mütter), um in dieser Form der Hingabe die Ruhe und den Frieden des Herzens in Gott zu finden. Vgl. Augustinus: „Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir!“

Vgl. weitere Literatur zum Hesychasmus, bzw. Herzensgebet:

Amman A. M., Die Gottesschau im palamitischen Hesychasmus, Würzburg 1986³;

Sophronius, Starez Siluan. Mönch vom Berg Athos, Düsseldorf Bd. 1: 1980², Bd. 2: 1981²;

Bäumer Regina / M. Plattig, Aufmerksamkeit ist das natürliche Gebet der Seele, Würzburg 1998;

Dyckhoff Peter, Das Ruhegebet, München 1995⁴

Egner-Walter Ute, Das innere Gebet der Madame Guyon, Münsterschwarzach 1998

Junclausen Emmanuel (Hersg.), Der russische Pilger, Freiburg i. B. 2000⁸;

Ders. Unterweisung im Herzensgebet, St. Ottilien 1999;

Ders. Das Jesusgebet, Regensburg 1977²;

Keating Thomas, Das Gebet der Sammlung, Münsterschwarzach 1987;

Ponticus Evagrius, Praktikos. Über das Gebet, Münsterschwarzach 1986;

Ware Kallistos und E. Jungclausen, Hinführung zum Herzensgebet, Freiburg 1982;

³⁷ Vgl. Das Herzensgebet. Mystik und Yoga der Ostkirche. Die Centurie der Mönche Kallistus und Ignatius, München 1955, S. 23

³⁸ Jedem Chakra ist ein bestimmter Laut, Buchstabe, und eine Farbe zugeordnet. Sie sind drehende Kraftfelder, die im feinstofflichen Bereich des „corpus subtile“ wirksam sind, sich aber auch im konkreten Körper energetisch auswirken. Vgl. Arthur Avalon, Die Schlangenkraft, Bern 1982²

gegnung mit dem göttlichen Mysterium. Der gleichzeitige Klang des mantrischen Betens in Verbindung mit dem Pochen des persönlichen Herzens führt immer tiefer in die Personmitte, also zum eigentlichen Herzen³⁹, in der das Lebenslicht als göttlicher Funke aufleuchtet. Dieses göttliche Licht wird kontinuierlich als „Taborlicht“⁴⁰ aus dem übenden Menschen hervorstahlen, je mehr er eins wird mit seinem Herzensgebet. Das Jesusgebet als eine Form des Herzensgebetes wird von den hinduistischen Gläubigen oft als christliches Mantra bezeichnet. Was geschieht nun bei diesen zentralen Vorgängen beim Vollzug des Mantra?

Das **Erkennen** sammelt die Differenzierungen und Polarisierungen des Denkens. Lokalisiert ist es beim mantrischen Vollzug eines heiligen Wortes, z.B. Jehoschua (lateinisch: „Jesus“), beim Stirn-Chakra. Erkennen bedeutet dann, hierbei die ganze Atmosphäre und Wirklichkeit, die im Namen „Jehoschua“⁴¹ aufleuchtet, sowie alle Klänge, die darin ertönen, wahr zu nehmen, d.h. als Wahrheit anzuerkennen. In diesem Erkennen, dass sich im Energiezentrum des Stirn-Chakra vollzieht, welches sich zwischen den Augenbrauen befindet, gleichsam als drittes Auge, geht es darum, dass sich die verschiedenen Sichtweisen der beiden Augen mit allen Verstandeskräften zu einer umfassenden Ein-Sicht verdichten; nämlich „Jehoschua“ ist die Wahrheit, die mich unbedingt angeht. Der Raum zwischen den Augenbrauen entspricht auch dem Ort jener ausgeprägten Verstandeskraft, welche die verschiedenen herumvagabundierenden Assoziationen zu sammeln und im persönlichen Mantra zu einen vermag.

Wenn sich dieser Prozess der Einsicht vollzogen hat, wird absteigend die nächste Energieebene aktiviert, die dem Hals-Chakra zugeordnet wird. Es geht jetzt darum, das Mantra, also das ganz persönliche und einsichtig gewordene „Herzens“-wort, auszusprechen, es vor sich selber und der ganzen Schöpfung zu bekennen. Ich drücke dieses in einem Wort aus, z.B. „Jehoschua“, oder einem Satz, z.B. „Jehoschua maranatha!“, ohne die Konzentration auf die Nasenwurzel zu vermindern. Der Übenden verkostet das Wort im eigenen Mundraum⁴², nimmt seine Tonvibrationen auf den Lippen wahr, und ebenso wie sie sich ausbreiten in den gesamten Raum der Leibgestalt, in allen Klangräumen des Körpers. Dieses Verkosten ist wortwörtlich eine Form der Einverleibung, der Inkarnation des göttlichen Wortes.

Mit dem konkreten Aussprechen des Mantra geschieht ein sich wiederholendes Einbetten in die Atmosphäre des numinosen Wortes. Alle Dimensionen des Materiekörpers werden vom Klang und Inhalt des Wortgebetes her betont und im Aussprechen „wiedergekaut“. Es setzt eine allmähliche Verwandlung im ganzen Menschsein ein. Die psychophysischen Zentren (Chakren)⁴³ des Brust-, Bauch- und Wurzelbereiches der Leibgestalt sollen geklärt, gereinigt, durchlichtet und im Klang des mantrischen Singens durchtönt werden. Jetzt geht es darum, das ganzen Spektrums der Emotionen und Leidenschaften mit der Wesens-Mitte zu verbinden. Sie sollen im Klang des göttlichen Wortes geläutert werden. Der umfassende Reinigungsweg beginnt, indem der gesamte Alltag einbezogen wird. Was dem Wort des Herzens nicht standhält, wird Schritt um Schritt losgelassen. So findet eine Neuausrichtung aller persönlichen Lebensbereiche statt, die auch die Beziehungsebenen zu den Mitmen-

³⁹ Vgl. Peter R. Lipsett a.a.O., S. 121: „Das Herz ist hier nicht im physiologischen Sinne zu verstehen, sondern im übertragenen Sinn als Sitz des Bewusstseins“, vgl. auch S.123 f.

⁴⁰ Vgl. Das Herzensgebet, Die Centurie der Mönche Kallistus und Ignatius, München, 1955, Kp. 68, S.93ff

⁴¹ Das hebräische Wort „Jeschua“ oder „Jehoschua“ (griechisch: „Jesus“) bedeutet: „Gott ist Hilfe“, „Gott rettet“, „Gott erlöst“, „Gott wendet sich barmherzig zu“, „Gott ist“.

⁴² Vgl. den Gesang in der orthodoxen Liturgie: „Kostet und schauet, wie gut Gott ist!“

⁴³ Es sind jetzt besonders die drei unteren Energiezentren und die damit verbundenen Lebensdynamiken gemeint. Die Auseinandersetzung mit den vier Elementen: Erde, Wasser, Feuer, Luft, und die damit verbundenen Tugenden, Leidenschaften und Lastern führt zu einer weiteren Klärung des persönlichen Menschseins und der Verbundenheit mit dem Schöpfungsgrund. In der alchemistischen Kontemplation des Mittelalters ist diese Form der „via purgativa“ auch unter dem Einfluss der jüdischen Mystik der Kabbala sehr differenziert ausgearbeitet worden. Ihre Symbolik hat C.G. Jung in der Symbolik des Individuationsprozesses für die Tiefenpsychologie wieder zugänglich gemacht Vgl. Edward E. Edinger, Der Weg der Seele, München 1990; C.G. Jung Gesammelte Werke 12, Psychologie und Alchemie, Solothurn 1995, S. 407ff, und Gesammelte Werke 14, Bd.1-3, Mysterium Coniunctionis, Solothurn 1995.

schen wandelt. Je umfassender sich das Wiederholungsgebet mit allen Regungen des Menschseins verbindet, desto geringer wird die Ablenkung von seiner inneren Wirkung.

Das Einswerden mit dem Mantra kann nur in der Totalhingabe erfolgen. In der Neuausrichtung aller persönlichen Lebensbereiche, stösst der Mensch an die Grenze seines Vermögens. Er erkennt immer deutlicher, dass das gänzliche Sich-Anheimgeben an das Geheimnis des ihn berührenden göttlichen Mysteriums die Wandlung bewirken kann. Es geht um das Freigeben aller Ego-Ansprüche bis Einsicht und Herzensschau vereinigt sind. Das Aussprechen des Gebetswortes wird dabei immer mehr als Herzensgebet ganz verinnerlicht. Der „Raum“ der grössten Aufmerksamkeit in der Wesensmitte des Herzens⁴⁴ lässt sich nur in der Hingabe erspüren.

Wenn wir zuvor vom Primat des Herz-Denkens gegenüber dem Kopf-Denken gesprochen haben, so wird aus diesen vier „Schritten“ ersichtlich, wie das geistige Bewusstsein von der Dynamik eines Mantra umfassen, im Wiederholungsgebet gleichsam aufgehoben wird, bis ES selbsttätig im übenden Menschen betet. In der paulinischen Theologie bedeutet dies: Die Heiliggeistkraft betet im Tabernakel (in der Höhle) des eigenen Herzens in der Grunderfahrung: „Ich lebe, doch nicht ich, der Christus lebt in mir!“ (Gal 2,20). Diese Erfahrung macht auch der russische Pilger⁴⁵ auf seinem Weg in der Verinnerlichung des Jesus-Gebetes. Die Auswirkungen auf die Gestimmtheit eines Menschen sind Gelassenheit (Apatheia) und Frieden (Eirene) in Form völliger Ruhe (Hesychia). Das mantrische Sprechen des Herzenswortes verstummt schliesslich im wortlosen schweigenden Gebet. Dieses entspricht keinem hypnoiden Versenkungszustand, sondern ist mit einem hellwachen Bewusstsein gekoppelt, obgleich es sich auch gelegentlich in einer Ekstase ereignen kann. In der Tradition der mystischen Wege wird deshalb nicht Ekstase, sondern Klarheit und Wachheit des Bewusstseins angestrebt. Das Wiederholungsgebet soll der Durchlichtung (vgl. Taborlicht) und Erfüllung des Alltags im Sinne von „ora in labora“ (Beten im Arbeiten) dienen. Die Auseinandersetzung mit den dunklen Seelenkräften und deren Integration gehört zur Erfahrung der „via illuminativa“, zur Begegnung mit den göttlichen Namen und seinen Qualitäten. Sie fordert zur ethischen Konsequenz im Alltag heraus. Dies führt zu einer Wandlung und Klärung der inneren religiösen Haltung, die sich in der Bitte von Gerhard Tersteegen ausdrückt:

„Ich in DIR, DU in mir, lass mich ganz verschwinden, DICH nur sehn und finden“⁴⁶.

7 Die Lebensrhythmen als Träger des Gebetes

Neben den vier Schritten im Vollzug des mantrischen Betens spielt der Rhythmus des Atems und des Herzschlags eine zentrale Rolle. Im Erleben dieser Rhythmen spiegeln sich die grossen Rhythmen des Kosmos wider. Wer sich mit ihnen harmonisiert, in ihre Dynamik einschwingt, eint sich mit dem Quellgrund der Schöpfung und schliesst sich ihrer wirkenden Kraft wieder bewusst an.⁴⁷ Der menschliche Atem ruht im Gotteshauch (Ruach), der alles ins Leben ruft. Er fliesst weiter im Rhythmus des Empfangens (Einatmens) und Weitergebens (Ausatmen). Der innewohnende Klang des Mantra wird mit dem Fluss des Atems verbunden

⁴⁴ Das vierte Chakra (Anahata) ist der Ort der Hingabe und spirituellen Verehrung. „Ana“ bedeutet Gnade, also der Ort, wo sich Gnade ereignet. Dieser Innenraum spielt auch beim russischen Pilger eine wichtige Rolle.

⁴⁵ Vgl. Emmanuel Jungclaussen, *Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers*, Freiburg 2000⁸, S. 60. Durch die Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers findet das Herzensgebet auch in der heutigen Zeit eine weite Verbreitung im westlichen Christentum als Weg der Kontemplation. Die Geschichte dieses Buches, das erstmals in Russland erschienen ist, bleibt bis heute ungeklärt. Es ist ganz in der Spiritualität der *Philokalie* (Liebe zur Schönheit), der grössten Textsammlung zum Herzens- und Jesusgebet, verankert. Die *Philokalie* als mehrbändiges Sammelwerk für die Übung des Herzensgebetes vereinigt in sich Texte aus der Zeit vom 3. bis 15. Jahrhundert. Sie werden auch die mystischen Erfahrungen und deren Begleiterscheinungen näher erörtert und theologische Deutungen angeboten. Bis heute gilt die *Philokalie* als die umfassende Darstellung der geistlichen Überlieferung der Ostkirche und ihrer orthodoxen Spiritualität.

Zum Primat des Herz-Denkens vgl. Franz-Xaver Jans, *Das Herzensgebet in der Sicht des Psychotherapeuten*, in: Willi Massa (Herg.), *Die Höhle des Herzens. Mantra-Praxis und Namensgebet*, Kevelaer 1982, S. 99f.

⁴⁶ Vgl.: Gerhard Tersteegen, *Gott ist gegenwärtig...*

⁴⁷ Vgl.: Brandt Beate, *Jeden Tag leibhaftig leben*, Mainz 1989², S. 23ff

Fischer Katrin / Kemman-Huber Erika., *Der bewusst zugelassene Atem*, München 1999
Middendorf Ilse, *Der erfahrbare Atem*, Paderborn 1986³, S. 31ff

und zur Herzensmitte hingeführt, was durch die sanfte Bewegung des Atems eine zusätzliche Konzentration auf den Lebensrhythmus im Raume des Körpers bewirkt. Gleichzeitig wird die innere Konzentration auf den Inhalt des Wortes verstärkt. Schon im 13. Jahrhundert weist die Centurie des Kallistus und Ignatius auf die Bedeutung des Atems hin. Diese berufen sich ihrerseits auf Nicephorus den Einsiedler⁴⁸ und Gregor den Sinaiten⁴⁹. Nicephorus lehrt:

„... 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 hinabzu- steigen. Zwingen den Atem, in dem Augenblick des Einatmens zum Herzen hinabzu- steigen. Wenn du ihn dort eine Zeitlang festhältst (anhältst), wirst du die Freude spü- ren, die daraus folgt. (...) Wisse aber, dass du nicht müßig bleiben darfst, während dein Geist im Herzen wohnt. Vielmehr ist deine einzige Tätigkeit und Betrachtung: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.“⁵⁰

Es kann aber auch ein anderes Wiederholungsgebet sein, z.B. ein Psalmvers, der Gottes- Anruf „Abba“, der Name „Jesus Christus“, sonst ein Vers aus der Bibel oder eine kurze An- tiphon aus der Liturgie. Je einfacher das Mantra ist, z.B. „oh Gott“ oder sonst ein göttlicher Name, umso mehr verdichtet sich die innere Sammlung. Ob solche Einwort-Gebete auf das Ein- oder Ausatmen oder auf die Pause zwischen den Atemsequenzen fokussiert werden, muss mit dem/der Lehrer/in des Herzensgebetes abgesprochen werden. Es gibt keine all- gemeine Anweisung, weil der Atem und Herzrhythmus bei jedem Menschen individuell ver- laufen. Alle Technik ist nur Hilfsmittel und darf den natürlichen Rhythmus nicht stören. Späte- re Lehrer des Hesychasmus weisen darauf hin, dass jede Anwendung einer bestimmten Technik zweitrangig ist in Bezug auf die Ausübung des Gebetes. Theophan der Einsiedler bekräftigt: „Die einzige Methode für alle, von der keiner dispensiert werden kann, ist, die Aufmerksamkeit im Herzen zu bewahren.“⁵¹ Es gibt auch immer wieder warnende Stimmen, da sich bei eher zwanghaften Personen Atem und Herzrhythmus verkrampfen können. Das geschieht dann, wenn das "Herz" als die zentrale Mitte der Persönlichkeit mit dem schlagenden Herzen unseres Körpers verwechselt wird.

8 Zusammenfassung

Jedes mantrische Beten vollzieht sich in Wiederholungen. Zu diesen Wiederholungsgebeten gehören im Abendland das Herzensgebet, jede Form des Stossgebetes und ebenso das Ro- senkranzgebet. Es handelt sich um eine meditative Andachtsform, die primär durch die At- mosphäre des Klanges auf die Beschauung (Kontemplation) zielt. Dabei geht es um die Ver- einigung mit der göttlichen Qualität, die im entsprechenden Mantra erfahrbar wird. Betende vertrauen sich ganz der inneren Geborgenheit und Atmosphäre dieser göttlichen Qualität an, z.B. "DU mein Licht, mein Licht in DIR!", oder: "DU in mir, ich in DIR!", usw. Sie einen sich im mantrischen Beten mit allen unbewussten Tiefenschichten und Kräften des Bewusstseins, um darin die Ruhe (Hesychia) des Herzens zu finden. Das führt zu einer Transformation, die alle Dimensionen des Menschseins betrifft. Die Befolgung der Weisungen, wie sie in den zehn Verheissungen der Schöpfungsgebote⁵², in den Seligpreisungen⁵³, in den Werken der Barmherzigkeit⁵⁴ sichtbar werden, vollzieht sich stets in der Tradition der Tugend- und Las- terlehre⁵⁵ der Wüstenväter und -Mütter. Äussere Bedingungen wie: geregelter Tagesablauf,

⁴⁸ Vgl.: Klassiker der Meditation. Kleine Philokalie, Einsiedeln 1982², S. 121: „Nicephorus lebte als Mönch auf dem heiligen Berg Athos (13. Jh.). Er war der Lehrer des Gregor von Saloniki, der später der Hauptverteidiger der Hesychasten wurde. Nicephorus studierte eifrig die Schriften der Väter, sammelte aus ihnen die wichtigsten Stellen über die geistige Nüchternheit, die Achtsamkeit und das Gebet“.

⁴⁹ Ebenda, S. 147: „Gregor der Sinait (1255-1346) stammte aus Kleinasien und trat zuerst auf der Insel Cypern in ein Kloster ein. Dann zog er auf die Halbinsel Sinai, wo er in strenger Askese lebte. Später kam er auf den hl. Berg Athos

⁵⁰ Ebenda, S. 131f

⁵¹ Schule des Herzensgebetes. Die Weisheit des Starez Theophan, Salzburg 1985, S. 58

⁵² Vgl. Ex

⁵³ Vgl. Mt 51ff

⁵⁴ Vgl. Mt 25,35ff

⁵⁵ Vgl.: Evagrius Ponticus a.a.O., S. 35 ff und Anselm Grün, Der Himmel beginnt in dir, Freiburg i.B. 1994³

Betrachtung der hl. Schriften, Essgewohnheiten, Rituale beim Beten (Sitzhaltung, Atemregulation, Benützung einer Gebetsschnur, Gestaltung der Umgebung), sind eine Hilfe für die Kontinuität der inneren und äusseren Aufmerksamkeit im Vollzug der Übung. Von noch grösserer Bedeutung sind die inneren Einstellungen wie: Achtsamkeit in allen Erfahrungsebenen, Klarheit und Wahrhaftigkeit in der persönlichen Haltung, Nüchternheit und Wachheit des Bewusstseins, Aufmerksamkeit der Sinne, gegenüber sich selbst und anderen, Wohlwollen und Friedfertigkeit, Barmherzigkeit und Mitgefühl. Bei all diesen Grundbefindlichkeiten geht es nicht einfach darum, sie zu kennen, sondern praktizieren. Das ermöglicht, immer deutlicher in den Zustand der Gelassenheit, bzw. einer ausgeglichenen Anspruchslosigkeit (Apatheia) hineinzufinden. Das Entscheidende aber auf diesem Weg ist, die Einung mit dem göttlichen Mysterium, die im immerwährenden Herzensgebet als Hingabe erfahrbar wird. In diesem Geschehen wird der Mensch von der Ruhe des Herzens (Hesychia) erfasst. Das Licht der Glaubensgewissheit erstrahlt im so begnadeten Betenden. Wer diesen Weg gehen will, hat die folgenden Punkte zu beachten:

1. Das Wiederholungsgebet als Weg des Herzens ist nicht ein Weg zu Gott, sondern eine Liebesgeschichte mit Gott.
2. Die Klärung der Beweggründe, ob es sich um Hingabe oder – auch unbewusst - um Ego-Wünsche handelt, sind Bestandteil der täglichen Überprüfung der persönlichen Grundeinstellung.
3. Die Nachfolge Jesu, wie sie in den Seligpreisungen der Bergpredigt und in den Werken der Barmherzigkeit sichtbar wird, ist Massstab des Wandlungsweges.
4. Die persönliche Form des Herzensgebetes soll Schritt um Schritt in einer bestimmten Anzahl von Wiederholungen eingeübt werden. Als Hilfsmittel kann eine Gebetsschnur (vgl. Rosenkranz) dienen für 30, 60, 100, 200 und mehr Wiederholungen.
5. Die gesammelte körperliche Haltung, im Stehen, Knien, Sitzen oder Gehen (Pilgern) hilft zur Vertiefung der inneren Aufmerksamkeit; auch die Beobachtung des Atems fördert die Wachheit und Nüchternheit des Bewusstseins.
6. Die ethische Konsequenz aus der täglichen Übungspraxis heisst: Aus der Stille aktiv werden, um eine Atmosphäre der Ruhe und des Friedens in sich und in den Beziehungsfeldern zu vertiefen.