

Innehalten.
Da-Sein.
Hören.



DAS HERZENSGEBET

Das Herzensgebet ist eine spirituelle Praxis, die Entschiedenheit und Beharrlichkeit braucht. Sie gibt Stabilität und befreit von Rastlosigkeit – ein lebenslanger Übungsweg zur Offenheit für dich selbst, dein Leben, deine Mitmenschen und Gott.

Suche einen Ort auf, an dem du ungestört bist. Stelle einen Wecker auf 15 Minuten ein (später können es auch 20 oder 25 Minuten sein).

Setze dich auf eine bequeme Unterlage oder einen Stuhl, ohne dich anzulehnen. Deine Haltung ist aufrecht, dein Kopf leicht nach vorn geneigt. Lass die Schultern locker. Lege deine Hände zu einer Schale ineinander oder lasse sie auf den Oberschenkeln ruhen. Wichtig ist, dass dein Körper in eine Ruhe findet, in der du ganz gegenwärtig und aufmerksam sein kannst.

Schließe die Augen oder schaue mit halb geöffneten Augen vor dich auf den Boden.

Eröffne das Gebet mit einem Kreuzzeichen.

Nimm deinen Atem wahr, spüre wie er kommt und geht. Manipuliere ihn nicht. Sammle dich in der Wahrnehmung des Atems; nichts anderes ist jetzt wichtig.

Betrachte die Bewegungen der Gefühle und Gedanken in dir, akzeptiere sie, aber dann lass sie los.

Lege in den Atem ein Gebetswort hinein: »Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.« Wiederhole das immer wieder im Rhythmus deines Atems. Oder sprich einfach beim Einatmen »Christus« – und beim Ausatmen »Jesus«.

Kehre immer neu zum Atem und zum Gebetswort zurück, auch wenn Gedanken dich ablenken wollen. Das gilt auch für Gedanken über Gott und gute Dinge, die du tun könntest; lass sie los, denn sie sind noch nicht die Wirklichkeit, die du im Herzensgebet suchst. Atem und Gebetswort sind das Seil, an dem du dich entlangangelst, um immer wieder in eine wache Gegenwärtigkeit zurück zu finden. So überlässt du dich immer wieder der Nähe Gottes in dir.

Verneige dich ehrfürchtig, wenn die Gebetszeit zu Ende geht, und nutze die gewonnene Haltung der Ruhe z. B. für ein Vaterunser oder das Lesen in der Heiligen Schrift.

Wiederhole die Übung täglich ein- oder auch zweimal und widme ihr eine gute, wache Tageszeit.

