



Wochenimpulse: Jahr 1, Woche 1

Was ist Gebet?

Einer sehr alten Definition zufolge „erheben wir Herz und Sinn zu Gott“, wenn wir beten. Mit Sinn ist unser Geist gemeint. Wofür steht Geist und wofür Herz? Der Geist ist das, was denkt – er forscht, plant, macht sich Sorgen und fantasiert. Das Herz ist das, was weiß und versteht – es liebt. Der Geist ist das Organ des Wissens, das Herz das Organ der Liebe. Das Bewusstsein des Geistes muss schließlich einer umfassenderen Art des Wissens, dem Bewusstsein des Herzens, Platz machen und sich ihm öffnen.

Wir sind jedoch so erzogen worden, dass sich unser Gebet auf den Geist beschränkt. Man hat uns als Kindern gesagt, dass wir unsere Gebete verrichten und Gott darum bitten sollen, was wir oder andere brauchen. Das ist jedoch nur eine Hälfte des Gebets und seines Geheimnisses.

Die zweite Hälfte besteht aus dem Gebet des Herzens, bei dem wir nicht an Gott denken oder mit ihm sprechen oder ihn um etwas bitten. Wir *sind ganz einfach bei Gott*, der in uns durch den Heiligen Geist, den uns Jesus gegeben hat, gegenwärtig ist. Der Heilige Geist aber ist die Liebe, jener Strom der Liebe, der sich zwischen Vater und Sohn ergießt. Dieser Heilige Geist ist es, den Jesus in das Herz eines jeden Menschen eingehaucht hat. Meditation ist daher das Gebet des Herzens, das uns mit dem menschlichen Bewusstsein Jesu im Heiligen Geist vereint. *„Denn wir wissen nicht, worum wir in rechter Weise beten sollen; der Geist selber tritt jedoch für uns ein mit Seufzen, das wir nicht in Worte fassen können.“* (Röm. 8:26)

In der modernen Kirche hat uns der Heilige Geist, insbesondere seit dem vatikanischen Konzil der frühen 60iger Jahre, dazu bewegt, jene andere

Dimension des Gebets aufs Neue zu ergründen. *„Denn das Verständnis von dem wirklichen Sachverhalt und den Worten, die uns überliefert worden sind, nimmt zu. Dies ist deshalb möglich, weil Gläubige, die diese Dinge in ihrem Herzen tragen, geistige Dinge, die sie erfahren und verstehen, näher betrachten und erforschen wollen.“* (Vatikan. Dokument II ‚Über die göttliche Offenbarung‘ Kapitel 2:8)

Die Dokumente des Konzils, die sich mit der Kirche und der Liturgie befassen, betonen jedes Mal, dass wir im geistigen Leben der Christen heute „eine kontemplative Richtung“ einschlagen müssen. Alle sind dazu berufen, die Fülle zu erleben, die aus der Erfahrung mit Christus entsteht, ganz unabhängig von ihrem jeweiligen Lebensweg.

Das aber bedeutet, dass wir über das nur von unserem Geist ausgehende Gebet, bei dem wir mit Gott sprechen, an Gott denken oder ihn um etwas bitten, hinausgehen müssen. Wir müssen in die Tiefe gehen, dort, wo der Geist Jesu in unserem Herzen, im tiefen Schweigen seiner Einheit mit dem Vater im Heiligen Geist, betet.

Das kontemplative Gebet ist nicht das Vorrecht einiger weniger Mönche und Nonnen oder von Menschen, die zur Mystik neigen. Wir alle sind dazu berufen, diese Dimension des Gebets zu erfahren. Es handelt sich nicht um außergewöhnliche Erlebnisse oder erhöhte Bewusstseinszustände. Es geht ganz einfach um „die reine Freude an der Wahrheit“, wie es Thomas von Aquin ausdrückte. William Blake sprach davon, dass wir „die Fenster unserer Wahrnehmung reinigen“ müssen, damit wir alles so unendlich sehen können, wie es in Wirklichkeit ist.

Es geht um ein rein kontemplatives Bewusstsein, wie wir es sogar in unserem Alltag erfahren können. Die Meditation ist der Weg, der uns dorthin führt. Und sie ist dann im Leben aller, die die Fülle des Seins suchen, Teil des vollständigen Geheimnisses, das im Gebet verborgen ist.

Laurence Freeman OSB
aus ‚Christian Meditation – Your Daily Practice‘
übersetzt von Margrit Dahm