Llewellyn Vaughan-Lee

# *Das Herzensgebet*

## Der direkte Weg ins göttliche Mysterium

Übersetzt von Sabine Reinhardt-Jost




Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2012 The Golden Sufi Center
© 2013 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag, Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
*The Prayer of the Heart in Christian & Sufi Mysticism*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2013

Titelfoto: © 2013 plainpicture/Eva Z. Genthe
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

**www.arbor-verlag.de**

ISBN 978-3-86781-099-9

# Inhalt


| | | |
|---|---|---|
| | Vorbemerkung von Rev. Cynthia Bourgeault | 9 |
| | Vorwort | 11 |
| | Einführung | 19 |
| 1 | BETEN und LAUSCHEN | 27 |
| 2 | STUFEN des BETENS | 45 |
| 3 | DAS JESUSGEBET und der DHIKR | 69 |
| 4 | DER KREIS der LIEBE | 87 |
| 5 | DAS HERZ BETET | 103 |
| 6 | GEBET für die ERDE | 109 |
| 7 | PERSÖNLICHES GEBET | 119 |
| | Anmerkungen | 123 |
| | Bibliographie | 135 |
| | Danksagung | 141 |
| | Über den Autor | 143 |

## DIE LEITER DER GÖTTLICHEN GNADEN[1]

deren Erfahrung denen offenbart wird,
die von Gott beseelt sind

*Die erste Stufe ist die des reinsten Gebets.*
*Von dort kommt eine Wärme des Herzens,*
*Und dann eine seltsame, heilige Energie,*
*Dann Tränen, dem Herzen entwrungen, von Gott geschenkt.*
*Dann Friede von Gedanken aller Art.*
*Daraus entsteht die Läuterung des Intellekts,*
*Und daraufhin die Vision himmlischer Mysterien.*
*Nie dagewesenes Licht wird unbeschreiblich daraus geboren,*
*Und daraus, jenseits allen Berichtens,*
*Die Erleuchtung des Herzens.*
*Zuletzt kommt – eine Stufe, die grenzenlos ist,*
*Obwohl in einer Zeile umfasst –*
*Vollkommenheit, die endlos ist.*

*Gott, der Allmächtige, brachte die Schöpfung hervor und sagte:*
*„Vertraue Mir deine Geheimnisse an.*
*Tust du dies nicht, dann blicke zu Mir.*
*Tust du dies nicht, dann höre Mir zu.*
*Tust du dies nicht, dann warte an Meiner Tür.*
*Tust du nichts von alledem*
*Dann sage Mir wenigstens, was dir fehlt.“*

SAHL[2]

# VORBEMERKUNG

Gott, der Große Geliebte, ist weder männlich noch weiblich. Es hat sowohl eine göttliche männliche Seite wie auch eine Ehrfurcht gebietende weibliche Seite. Gott wird in diesem Buch jedoch in der männlichen Form bezeichnet, als Er. Das geschieht aus Gründen der Einheitlichkeit. In den christlichen mystischen Schriften der hl. Teresa von Avila und auch bei den hier zitierten Sufi-Autoren wird von Gott als Er gesprochen.

# VORWORT

Es ist weitgehend bekannt, dass sich Thomas Merton, der große zeitgenössische christliche Mystiker, in der letzten Dekade seines Lebens stark zum Buddhismus hingezogen fühlte. Weniger bekannt ist, dass er ebenso, wenn nicht in gewisser Weise sogar noch intensiver, vom Sufismus angezogen wurde. Irgendwann in diesem Zeitraum war er zufällig auf Louis Massignons französischen Kommentar zu einer Abhandlung über das Herz von al-Hallāj, einem Sufi-Heiligen aus dem 9. Jahrhundert, gestoßen. Offenbar elektrisiert von dem, was er da gefunden hatte, bezog er sich wieder und wieder auf diesen Text, sei es in seinen zur Veröffentlichung gedachten Schriften wie auch in seinen Tagebüchern. Besonders gab Massignons Ausführung über den *point vierge,* diesen mysteriösen göttlichen Grund im Innersten des Herzens (bei den Sufis als

*sirr* oder Geheimnis bekannt), den Anstoß zu Mertons bewegenden letzten Abschnitt seines Essays „Ein Mitglied des Menschengeschlechts".

> *„Dann war es, als sähe ich plötzlich die geheime Schönheit ihrer Herzen, die Tiefe ihrer Herzen, wo weder Sünde noch Wunsch noch Selbsterkenntnis hingelangen können, den Kern ihrer Wirklichkeit …*
>
> *Wieder kommt hier der Begriff* le point vierge *hinein (ich vermag ihn nicht zu übersetzen). Im Zentrum unseres Seins ist ein Punkt des Nichtseins, der unberührt von Sünde und Illusion ist, ein Punkt reiner Wahrheit, ein Punkt oder Funke, der nur Gott gehört, über den wir nie Verfügung haben, von dem aus Gott über unser Leben verfügt, der unzugänglich ist für die Phantasien unseres Geistes oder die Brutalitäten unseres Willens. Dieser kleine Punkt des Nichtseins und der absoluten Armut ist die reine Herrlichkeit Gottes, eingeschrieben in uns als unsere Armut, als unsere Bedürftigkeit, als unsere Sohnschaft. Er ist wie ein reiner, hell im unsichtbaren Licht des Himmels strahlender Diamant. Er ist in jedem von uns, und wenn wir ihn nur sehen könnten, würden wir diese Milliarden Lichtpunkte im Antlitz und Glanz einer Sonne zusammenkommen*

*sehen, die alle Dunkelheit und Grausamkeit des Lebens vollständig verschwinden ließe."*

Im Spiegel des Sufismus erfuhr Merton sein christliches Herz zutiefst erleuchtet.

Im Herzen sind Sufismus und Christentum verbunden, darüber gibt es kaum Zweifel. Ich selber bin für mich im Laufe meiner zwanzigjährigen Suche, die authentische Weisheitstradition des Christentums wieder aufzudecken, zu diesem Schluss gekommen. Im Verlauf dieser Reise habe ich von vielen Sufi-Lehrern, besonders von Llewellyn Vaughan-Lee, Unterweisung erhalten. Diese wundervollen Mentoren haben mir geholfen, den großartigen Pfad der Liebe im Herzen meiner eigenen christlichen Tradition wiederzufinden, in der er unauslöschlich gegenwärtig, jedoch oft durch eine theologisch unverständliche Sprache verborgen ist, die sich das Christentum sehr bald für seine Darstellung angewöhnt hat. Vor meinem geistigen Auge stelle ich mir oft eine Art des Weiterreiches vor, das historisch und politisch falsch sein mag, sich bei mir tief innen aber immer wieder wahr anfühlt: Während das institutionalisierte Christentum in jenen Jahrhunderten, die auf die Erhebung zur offiziellen Religion des Römischen Reiches folgten, immer dogmatischer und verklausulierter in seinem Ausdruck wurde, entwickelte sich in der Wiege des

Islam der Sufismus und empfing und nährte diese Lehren über das Herz, die zuerst direkt vom lebendigen Herzen Jesu in jene Länder des Nahen Ostens gesät worden waren.

Im Herzen sind Sufismus und Christentum verbunden – vielleicht im eigentlichen Sinne des Wortes, gewiss jedoch spirituell und symbolisch. Sie sind verwandte Pfade der Transfiguration, der Verklärung, durch die Liebe. Beide Traditionen veranschaulichen die spirituelle Reise mit derselben zentralen Metapher: als ein kosmisches Liebeslied, das im Exil beginnt und in der göttlichen Intimität endet. Von dem herzzerreißenden Klagen von Rūmīs Rohrflöte zu den tiefgründigen theologischen Bildern von Teresa von Avilas inneren Wohnungen und Juliana von Norwichs Vision der Haselnuss, von der *Konferenz der Vögel* zur *Wolke des Nichtwissens.* Beide Traditionen anerkennen die Seelenqual der Trennung, wobei sie zugleich die Zusicherung ekstatischer Wiedervereinigung ausstrahlen, wenn das, was irrtümlich als zwei wahrgenommen wurde, als erhabenes Eines erkannt wird. Mein Lehrer, Pater Thomas Keating, sagt: „Die Auffassung, dass Gott abwesend ist, ist die fundamentale Illusion des menschlichen Daseins."

Beten ist der Weg, diese Illusion zu entlarven, und in sich selber ein direktes Tor in das, was ein weiterer meiner geschätzten Sufi-Mentoren, Kabir Helminski,

„das große elektromagnetische Feld der Liebe" nennt. Wir finden in den Lehren der Ostkirche über das Herzensgebet und in der grundlegenden Sufi-Praktik des *Dhikr,* der ekstatischen Hingabe, die aus der voll verkörperten Rezitation der Namen Gottes entsteht, einen gemeinsamen Pfad des Betens, der Selbstbezogenheit und Ego-Drama überwindet und uns schließlich in die blaue Flamme reiner Selbstvergessenheit katapultiert, wo wir wie durch ein Wunder nicht zerstört, sondern vielmehr in die wahre Persönlichkeit hineingeboren werden. Llewellyn Vaughan-Lee webt mit der zurückhaltenden Einfachheit eines wahren spirituellen Lehrers diese komplementären Traditionen nahtlos zu einer einzigen Tapisserie von beispielloser Kraft und Schönheit zusammen. Achten Sie besonders darauf, was er über den Atem sagt. Wenn Sie diese Dinge genauso erstaunlich finden wie ich, werden Sie wieder einmal erahnen, welche Gaben der Sufismus einem Christentum anbieten könnte, das darum ringt, das alte Verständnis von der zentralen Rolle der Verkörperung im Beten wieder zu beleben. Eine neue Würdigung der Verkörperung, speziell durch den Atem, die bisher fehlende Verbindung, könnte uns von diesen zähen Diskussionen erlösen, ob Beten (verstanden als mit Worten geäußerte Bitte) „hilft", und uns stattdessen in den dynamischen Grund jenes „großen elektromagnetischen Feldes"

eintauchen lassen, wo unser Fehlen bemerkt und schmerzlich bedauert wird.

Ich habe diese einführenden Bemerkungen mit Mertons tief bewegender Vision begonnen: „Wir würden diese Milliarden Lichtpunkte im Antlitz und Glanz einer Sonne zusammenkommen sehen, die alle Dunkelheit und Grausamkeit des Lebens vollständig verschwinden ließe." Es erstaunt nicht, dass Llewellyn Vaughan-Lee ein fast identisches Bild in einem seiner frühen Bücher *Der Liebesbund* (1993) benutzt, wurden sie wohl beide vom selben Sufi-Strom gespeist. Der folgende Absatz auf den Seiten 37f., in meiner zerlesenen Ausgabe unterstrichen und angekreuzt, gab den ersten Funken für meine Verbindung mit dem Sufismus und belebte in mir eine fast vergessene innere Überzeugung, dass Beten absolut wirklich und absolut notwendig ist, und zwar nicht nur für die persönliche Heilung und die „Selbstverwirklichung", sondern für das Leben an sich auf diesem Planeten.

„Wenn wir still an uns selbst arbeiten, wird die Energie unserer Hingabe zu einem Lichtpunkt in der Welt. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt wird eine Landkarte entfaltet, die aus den Lichtpunkten der Liebenden Gottes gestaltet ist. Sie dient dazu, die innere Energiestruktur des Planeten zu verändern. In früheren Jahrhunderten wurde diese Energiestruktur durch heilige Orte, Steinkreise, Tempel und Kathe-

dralen gehalten. Auf der nächsten Stufe unserer kollektiven Evolution sind es die Herzen der Individuen, welche die kosmische Note des Planeten halten. Diese Note lässt sich als Lied der Freude, die im Herzen der Suchenden geboren wird, wahrnehmen. Sie ist eine Qualität der Freude, die der Welt zugeführt wird. Sie klingt mit im Herzschlag der Welt und muss in unseren Städten und Dörfern gehört werden."

Mit diesem neuesten Buch schenkt uns Llewellyn Vaughan-Lee einen weiteren grundlegenden Beitrag zur „kollektiven Evolution unserer Herzen", und wie sehr freue ich mich, ihn empfangen zu dürfen.

*Cynthia Bourgeault, Reverend*
Eagle Island, Maine USA
September 2011

# EINFÜHRUNG

Im Zentrum der meisten Religionen steht das Beten, ein Weg, sich mit Gott zu verbinden. Das kann in Form von festgelegten Gebeten, den Ritualen innerer Kommunion stattfinden. Doch es kann auch in Form des persönlichen Gebets geschehen, bei dem wir unsere eigene Weise suchen, mit Gott zu sein, mit dem Göttlichen, das die Quelle von allem ist.[3] Und für den Mystiker ist die innigste Form des persönlichen Gebets das Herzensgebet, bei dem wir ins Innere unseres Herzens geholt werden, wo wir mit unserem Geliebten allein sein können. Hier schreit unser Herz nach Gott, und hier ruhen wir auch in der Stille – wartend, lauschend, uns in der Liebe auflösend. Das Herzensgebet lässt sich sowohl in der christlichen mystischen Tradition wie auch in der mystischen Tradition der Sufis finden.

Dieses kleine Buch basiert auf meinen eigenen Erfahrungen mit dem Herzensgebet im Verlauf meiner fast vierzigjährigen Reise auf dem Sufi-Pfad der Liebe. Mein Wissen über dieses innere Gebet innerhalb der christlichen mystischen Tradition stammt hauptsächlich aus den Schriften der hl. Teresa von Avila. In *Die innere Burg* und in ihrer Autobiographie *Das Buch meines Lebens* beschreibt die hl. Teresa ihre tiefen Erfahrungen durch das mystische Gebet. Trotz der Schwierigkeiten, sich unter den wachsamen Augen der Inquisition mystischen Praktiken zu widmen, wurde sie über die mentale Wiederholung der festgelegten Gebete hinaus in die Stille des Herzensgebets genommen, in dem sie ihre eigene mystische Kommunion mit dem Göttlichen erfuhr. In *Die innere Burg* beschreibt sie sieben verschiedene „Wohnungen der Seele" und wie das Fortschreiten durch Gebet und innere Übung uns zu dem innersten Ort der mystischen Hochzeit der Seele mit Gott führt. In *Das Buch meines Lebens* gibt sie einen Überblick über verschiedene Stufen des Betens, die der immer tiefer werdenden Beziehung zum Göttlichen entsprechen.

Die Leidenschaft und Intensität des inneren Lebens der hl. Teresa im Gebet sind für mich immer eine Quelle tiefer Freude gewesen, fand ich doch in der christlichen mystischen Tradition eine Beschreibung des mystischen Betens, die so sehr mit mei-

ner Erfahrung innerhalb der Sufi-Tradition übereinstimmte. Sie schildert, wie sie im Gebet auf Weisen ergriffen und aufgelöst wurde, mit dem göttlichen Mysterium im Herzen verschmolz, die von der einzigen Quelle zeugen, zu der alle Mystiker hingezogen werden. Und wenn sich auch die klösterliche Tradition, der die hl. Teresa angehörte, äußerlich so sehr vom Sufi-Pfad unterscheidet, der mitten in der Welt, in Familie und Beruf und all unseren anderen Aktivitäten gelebt wird, ist ihre Mystik doch sehr praktisch, was ihre ekstatischen Zustände ausglich. Für sie „lebt Gott inmitten der Kochtöpfe und Pfannen“[4], und ihre Bodenständigkeit schwingt in ihrem Ausspruch mit: „Wenn gebetet wird, dann betet, wenn Haferbrei gegessen wird, dann esst Haferbrei.“[5] Obwohl die hl. Teresa ständig auf ihren Mangel an Bildung verweist, beschreibt sie klug und detailliert und zugleich passioniert die einzelnen Stufen des Betens. Aus ihrer eigenen Erfahrung heraus führt sie uns durch die sich vertiefende stille Kommunion mit dem Göttlichen, das uns schließlich mit seiner Gegenwart überwältigt, schildert, wie die empfängliche Seele von Ekstase ergriffen wird und in der Vereinigung verschmilzt. Als ich ihre Erfahrungen las, war ich so berührt zu entdecken, wie sie mit den Sufi-Stufen der immer stärker werdenden Absorption im Herzen übereinstimmen, die uns zum Einssein mit unserem Geliebten führen.

Auf beiden Pfaden finden wir das schlichte Gebet des Herzens, bei dem der Praktizierende den Verstand mit seinen Gedanken hinter sich lässt. Anstatt uns in irgendeinen aktiven Prozess des Gebets oder der Meditation zu begeben, gehen wir einfach nur ins Herz, in dieses spirituelle Zentrum unseres Seins. Mit den Worten des hl. Theophan, des Klausners:

*„Die Sammlung*
*Auf die Wachsamkeit im Herzen –*
*Das ist der Ausgangspunkt des Betens.“*[6]

Wie das physische Herz das Zentrum unseres stofflichen Körpers ist, so ist das spirituelle Herz das Zentrum unseres spirituellen Körpers und Organ unseres göttlichen Bewusstseins. In diesem Herzen können wir eine unmittelbare Beziehung mit Gott haben. Hier vollzieht sich die göttliche Kommunion, hier geschieht es, dass wir unseren Geliebten treffen. Der französische Benediktiner, Henri Lassaux, beschreibt in seinem Buch über das Beten wunderschön diese Qualität des Herzens: „Das Herz ist der Ort unseres Ursprungs, an dem die Seele sozusagen ist, aus den Händen Gottes kommend und zu sich selbst erwachend.“[7] Und genau wie die hl. Teresa die verschiedenen, immer inwendigeren Wohnungen der Seele darstellt, so haben die Sufi-Mystiker die verschiede-

nen Kammern des Herzens beschrieben, die uns tiefer und tiefer in das Zentrum unseres Wesens führen, wo wir immer eins mit Gott sind.[8]

Anfangs muss man beim Ausüben des Herzensgebets allein sein und zulassen, vom Kopf ins Herz hinabzusteigen. Die Gefühlsqualität des Herzens ist es nämlich, die uns zurück zu Gott bringt.[9] Dieses Gefühl kann Liebe sein, Sehnsucht, Traurigkeit – wie auch immer sich unser Herz ausdrücken will. Vielleicht taucht auch kein bestimmtes Gefühl auf, sondern nur eine einfache Qualität der Stille oder Ruhe. Oder auch nur der Wunsch, mit Gott allein zu sein. Das Herz ist ein heiliger Raum, wo wir hingehen können, um mit unserem Geliebten zu sein. Deshalb braucht es eine Haltung der Empfänglichkeit, eine weibliche Eigenschaft, die schließlich zum Zustand der Hingabe an Gott führt. In diesem heiligen Raum können wir unsere Worte der Sehnsucht, der Not oder unsere Worte der Liebe äußern. Wir beten vielleicht für uns selbst, für andere, für die ganze Welt. Wir können unsere Lobpreisungen und unseren Dank darbringen.

Gehen wir in unser Herz, müssen wir auch lernen zu lauschen. Beten ist ein Zustand des inneren Horchens, in dem wir bitten: „Öffne unser Herz, damit wir Deine Stimme vernehmen, die beständig aus dem Inneren kommt." Wenn wir aufmerksam sind, wenn

wir lernen zu warten, können wir vielleicht eine ruhige, leise Stimme wahrnehmen, die unser Geliebter ist, der zu uns spricht. Der Geliebte spricht auf die Weise zu uns, die einzig wir zu hören vermögen. Seine Liebesbotschaften sind, wie die hl. Teresa sagt, „mit so viel Liebe geschrieben, und zwar so, dass nur ihr Seine Schrift lesen könnt und versteht, worum Er euch bittet."[10]

Die christlich-orthodoxe Tradition kennt auch ein Gebet des Herzens, das Jesusgebet, ein sehr einfaches Gebet, das den Verstand ins Herz bringt. Ich habe auch dem ein Kapitel gewidmet. Das Jesusgebet ist der Sufi-Praktik des *Dhikr* ähnlich, dem Erinnern Gottes durch die Wiederholung eines heiligen Wortes oder Satzes. Sowohl im Jesusgebet wie im *Dhikr* stärkt das Wiederholen der heiligen Worte unser Gotterinnern und hilft, das Göttliche in unserem Herzen zu erwecken.

Von welcher Weise des Betens auch immer wir uns angezogen fühlen, wir finden uns, wenn das Beten sich vertieft, jenseits der Worte in die innere Stille der wahren Kommunion mit Gott genommen. Dort, in der Stille des Herzens, geschieht ein Zusammenkommen und Verschmelzen, das uns über uns selbst hinausführt in das Mysterium der göttlichen Gegenwart, in das Geheimnis der Einheit der Liebe. Sufis und christliche Mystiker haben die Stationen dieser

Reise in die Liebe kartographiert, den Weg in unserem Herzen und unserer Seele, über den der Geliebte in uns geboren wird und uns dann die größten Wunder und Ekstasen offenbart, die in uns sind. Doch jeder von uns muss auf seine ganz eigene Weise auf diesem uralten Pfad gehen, diese Liebe entdecken, an diesem Ort des Betens sein. Dieses kleine Buch ist einfach eine Gabe des Herzens, das diese beiden mystischen Traditionen in der Einheit der Liebe zusammenbringt, der sie angehören.

# 1

# BETEN und LAUSCHEN

## *Innere Empfänglichkeit*

Beten entsteht aus einem Bedürfnis oder einer Not heraus. Wir fühlen uns allein und brauchen etwas. Und nur das Göttliche kann dieses Bedürfnis stillen. Dieses Bedürfnis zieht uns zum Ort des Gebets in uns, in unser Herz, das zu Gott schaut.

Aus den Tiefen unseres Wesens rufend, gestehen wir uns selbst und Gott dieses Bedürfnis ein. Wir beten entsprechend unserem Bedürfnis und dem Bedürfnis des Augenblicks. Unsere Bedürfnisse sind zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich. So beten wir vielleicht um Vergebung, um Verständnis, um Güte. Oder wir beten darum, dass unsere Beziehungen nicht

durch Misstrauen getrübt werden oder dass unsere Kinder nicht leiden. Wir können all die zahllosen Schwierigkeiten unseres Alltags in unser Gebet einschließen, unsere eigenen Schwierigkeiten, die der Familie und der Freunde und sogar die Sorgen der Welt.[11] Wir hoffen, Gottes Aufmerksamkeit auf diese Probleme zu lenken, auf dass die grenzenlose Liebe und Gnade in unsere Welt reichen und uns in dem Schmerz, Mensch zu sein, helfen mögen.

Beten ist unendlich machtvoll, denn es verbindet uns mit Gottes unendlicher Macht. Wenn wir beten, bringen wir die Schwierigkeiten, in einer Welt zu leben, in der das Göttliche oft abwesend scheint, in dem tiefsten Wissen dar, dass nur das Göttliche, welches die Quelle allen Lebens und aller Liebe ist, uns wirklich helfen kann. Wir, die wir so winzig und so allein sind, schauen zu Gott und wenden so unseren Blick von dem Vielen zu dem Einen hin. Manchmal denken wir: „Warum soll ich Gott belästigen? Wie können meine Schwierigkeiten dieses Große Wesen interessieren?“ Aber das ist die Stimme des Egos, denn es trennt das Individuum fälschlicherweise von Gott. Wir sind Teil von Gottes Welt, und wenn wir in Not sind, sollten wir uns an Gott wenden.

So oft scheint es, als würden unsere Gebete nicht erhört, als wären wir vergessen, allein gelassen. Doch die Mystiker sagen: „Wenn das Herz das Gebet gehört

hat, hat Gott das Gebet gehört." Und viel wichtiger als jede spezifische Antwort ist der Akt des Betens selbst, das sich Hinwenden zu Gott. In unserem geschäftigen Leben geschieht es so leicht, dass wir das Göttliche vergessen und nur in unseren Problemen und in unserer Person versinken. Die Mystiker wissen, wirklich von Bedeutung ist die innere Verbindung des Herzens, wenn das Herz sich öffnet und fleht. Das ist etwas so Einfaches, und doch wird es so leicht übersehen. Beten ist eine Weise, mit Gott zu sein.

Jeder von uns hat seine ganz eigene Weise mit diesem innersten Mysterium zu sein, hat seine eigene Art zu beten. Für einige von uns findet es in den dunklen Stunden der Nacht statt, wenn wir wach liegen und unsere Not am bedrängendsten ist. Manchen fällt es leichter, beim Gehen zu beten oder sie finden in der Natur Zugang zu dieser inneren Kommunion. Andere beten, wenn sie in ihrem Garten sind und das Göttliche inmitten ihrer Blumen fühlen. Manche beten, wenn sie Leid miterleben, andere spüren vielleicht, wie sich ihr Herz öffnet, wenn sie Schönheit erfahren. Für die Mystiker ist es das Herzensgebet, das uns tief in das Zentrum unseres Wesens holt, wo wir mit unserem Geliebten allein sein können, wo das Herz schreien kann und wir in seinem Schrei gegenwärtig sind, wo wir die größte Sehnsucht unserer Seele aussprechen und leben können: mit Gott zu sein.

Die Sufi-Tradition wie auch die christliche mystische Tradition haben eine Praxis der Kontemplation entwickelt, die uns tief in unser Herz bringt, wo wir mit Gott allein sein können. Sufismus ist ein Pfad der Liebe, auf dem der Liebende durch die Liebe und Sehnsucht zurück zum Geliebten gebracht wird – von der Erfahrung der Trennung von Gott in den Zustand der Vereinigung im Herzen. Im Sufismus betreiben wir diese Rückkehr zur Liebe durch die Praktik einer Herzensmeditation oder *murāqaba,* bei der wir den Verstand im Herzen versenken. Indem wir ins Herz eintauchen, ermöglichen wir der Energie der Liebe, den Verstand mit seinen vielen Gedanken zu verlangsamen, bis wir schließlich in einen Zustand leerer Empfänglichkeit gelangen, in welchem wir geduldig im Herzen warten. Auch wenn Gedanken kommen und gehen, schenken wir ihnen doch keine Aufmerksamkeit, sondern bleiben in diesem Zustand leerer innerer Achtsamkeit. An diesem inneren Ort ist es uns möglich, die Worte unseres Geliebten zu vernehmen, göttliche Gegenwart zu erfahren oder tiefer in der Stille aufzugehen, die der Liebe angehört.

In der christlichen Mystik ist das Gebet der Ruhe eine Übung des Stillseins und des Lauschens auf Gott. In dieser horchenden Stille, dieser inneren Aufnahmebereitschaft, wird die Seele mit göttlicher Gegenwart getränkt. Die hl. Teresa von Avila beschreibt, wie das

Gebet der Ruhe ein Funken der reinen Liebe Gottes ist, die als Friede oder überwältigende Freude oder Seligkeit empfunden wird. Unsere Geisteskräfte sind in Gott aufgelöst, der in uns wirkt. Sogar Sprechen [d. h. Beten mit Worten und Meditation] beschwert unsere Seele; „sie möchte nichts anderes als lieben“[12].

Das Gebet der Ruhe hat auch Ähnlichkeit mit dem von Pater Thomas Keating entwickelten Zentrierenden Gebet, das den Praktizierenden in einen Zustand empfänglicher Stille führt, indem es den Verstand ins Herz bringt. Pater Keating betont: „Stille ist die Sprache, die Gott spricht.“[13] Diese Praktik hat ihre Wurzeln in dem kontemplativen Beten der frühen Wüstenväter. Das Zentrierende Gebet beginnt mit einer Meditation über ein Wort oder einen Satz, während das Gebet der Ruhe – wie die Herzmeditation der Sufis – sich auf die Stille und innere Empfänglichkeit konzentriert.

Beten lernen heißt hinhören lernen. Wir lernen, im Herzen geduldig auf Gottes Worte zu warten, die vielleicht kommen, auch wenn wir gar nicht darum gebeten haben. Lauschen ist in sich selbst schon eine Form des Gebets, bei dem unser ganzes Wesen empfänglich ist. Beten ist die Kommunion mit Gott; wir teilen unsere Bedürfnisse mit Ihm, und wir lernen auch, achtsam zu sein, wie Rūmī das so wunderschön ausdrückt:

*„Mach alles in dir zum Ohr, jedes Atom deines Wesens, und du wirst in jedem Moment hören, was die QUELLE dir zuflüstert, nur dir und nur für dich, ohne dass du meine Worte brauchst oder die von irgend jemand sonst. Du bist – wir alle sind – der Geliebte des GELIEBTEN, und in jedem Moment, in jedem Ereignis deines Lebens flüstert der GELIEBTE dir genau das zu, was du zu hören und zu wissen brauchst. Wer kann je dieses Wunder erklären? Es ist einfach. Lausche und du wirst es in jedem flüchtigen Augenblick entdecken. Lausche und dein ganzes Leben wird zu einem Gespräch in Gedanken und Handlungen zwischen dir und IHM, unmittelbar, wortlos, jetzt und immer.* "[14]

Im Herzen zu lauschen bedeutet, dass wir uns auf unseren Geliebten einstimmen. Wir entwickeln das Ohr des Herzens, das innere Lauschen der Seele. Manchmal teilt sich Gott direkt über Worte mit. Der Geliebte spricht nicht oft mit lauter Stimme oder kommt und hämmert an die Tür. Meist spricht Gott sehr leise, antwortet auf unser Beten, leitet uns oder flüstert von den Geheimnissen der Seele, den Mysterien göttlicher Liebe. Wir können diese Worte als eine ruhige leise Stimme oder einen plötzlich auftauchenden Gedanken wahrnehmen. Und unsere Aufgabe ist es,

lauschen zu lernen, einen inneren Raum zu schaffen, in welchem die Stimme nicht durch das unaufhörliche Geplapper des Verstandes und durch Ängste und Begierden übertönt wird.

In dieser Stille des empfänglichen Betens, dem Gebet der Ruhe, vermag Gott unmittelbar zur Seele zu sprechen. Mit den Worten Miguel de Molinos, einem der Verfechter der religiösen Wiederbelebung des Quietismus:

> *„Durch Nichtsprechen, Nichtverlangen und Nichtdenken erreicht er [der kontemplative Geist] die wahre vollkommene mystische Stille, in der Gott mit der Seele spricht, Sich ihr mitteilt und sie in dem Abgrund ihrer eigenen Tiefen die vollkommenste und höchste Weisheit lehrt. Er ruft und geleitet sie zu dieser inneren Einsamkeit und zum mystischen Schweigen, wenn Er sagt, Er wolle zu ihr allein im geheimsten und verborgensten Teil des Herzens sprechen.“*[15]