Integrale Spuren

auf dem hesychastischen Weg des Herzensgebetes

Manuskript zur VÖ - Beitrag Stephan Hachtmann © 2016 (ungekürzte *Version 29.03.2016*)



SO WIE WIR DAS GÖTTLICHE HERZ IN UNS AUFNEHMEN SO NIMMT DAS GÖTTLICHE HERZ UNS ZU SICH AUF UND VEREINT ALLES WERDEN IM SEIN

- I. Das Herzensgebet und das Integrale eine Standortbestimmung
- II. Das Kreuz, das ICH BIN und das Werdesein

(Hundertklang)

- III. Christus ist das ICH-BIN-Symbol des Einzigartigen Selbst (unique self)
- IV. Das Herzensgebet und die vier Quadranten
- V. Berührt vom Alleinklang der Liebe Herzensgebet und Integrale Lebenspraxis
- VI. Das Herz des Lebens eine integrale Symbolik für das Herzensgebet
- VII Meditation mit dem integralen Herzensgebet ist Mitverantwortung in der Einen Welt

I. Das Herzensgebet und das Integrale - eine Standortbestimmung

Dieser Beitrag skizziert Aspekte einer Beziehung zwischen dem Integralen Modell und dem Weg des Herzensgebetes. Zunächst einige Fragestellungen, die Hinweise für eine Annäherung an das Thema geben können. Brauchen wir ein *Integrales Herzensgebet*? Ist nicht die über Jahrhunderte gewachsene Vielfalt dieser Tradition das beste Indiz dafür, dass das Gebet des Herzens in seiner Tiefenstruktur und Potentialität schon immer *Integral* war? Welche Elemente und Aspekte aus dem Integralen beleben das Herzensgebet? Wie kann die Weisheit der christlichen Tradition das Integrale bereichern? In allen Erörterungen möge der vorsichtige Titel, in dem ich von "integralen Spuren" spreche, diesen Fragen mit der gebotenen Bescheidenheit ihren Rahmen geben.

Die Deutung des Wortes *Integral* bezieht sich in unserem Kontext auf einen postmodernen Begriff. Er steht für eine konkrete theoretische und praktische Neuformulierung der Entwicklungsmöglichkeiten des menschlichen Bewusstseins in Gestalt einer integralen Landkarte. Formuliert wurde diese Zusammenschau in den letzten Jahrzehnten u. A. von Teilhard de Chardin (1881-1955), Sri Aurobindo Ghose (1872-1950), Jean Gebser (1905-1973) und Ken Wilber (geb. 1949). Die genannten Personen gelten mit ihren Ideen und Konzepten, Einsichten und Modellen als die wichtigsten Wegbereiter und Zeugen dieser Geistessströmung. Die integrale Theorie hat auf vielen Gebieten bereits Anwendung gefunden

und erhebt den Anspruch, Bewusstsein in seinem ganzen Spektrum allumfassend abzubilden. Ganz im Sinne einer integralen Matrix oder strukturellen Meta-Verallgemeinerung der menschlichen Entwicklungspotentiale und deren Beheimatung in ein verständliches und anwendungsorientiertes Koordinatensystem. Die gegenwärtige Weltlage ruft nie dagewesene komplexe Fragestellungen und extreme Problemlagen hervor und fordert zu differenzierten Antworten heraus, die vielleicht nur aus einer bis dato unbekannten Perspektive der Wahrnehmung gefunden werden können. Vielleicht befördert diese bedrohlich erscheinende Zeit eine neue Bewusstseinshaltung, die sich von einer potentiell möglichen und noch nicht erschienenen Zukunft her visionär führen lässt. Der deutsche Wirtschaftswissenschaftler Claus Otto Scharmer (geb. 1961) hat mit seiner "Theorie-U" in den letzten Jahren hierzu einen bemerkenswerten Entwurf vorgelegt, der sich ganz auf diese Qualität des Sich-Führen-lassens "von der Zukunft" ableitet und diese Vision anwendungsorientiert und fundiert in seinen integralen Beiträgen darlegt. Vielleicht wird die Integrale Theorie – gerade im Angesicht unbewusster Ängste und dem Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit, heute vielen Menschen so wichtig, weil sie sinnvolle und mögliche Antworten vorschlägt, die in der gefährlich und zerbrechlich erscheinenden Weltlage neuen Mut und Hoffnung geben können. Übereinkunft scheint in der Gewissheit zu bestehen, dass es so mit dem derzeitigen selbstzerstörerisch anmutenden menschlichen Bewusstseinsausdruck, inklusive der Auswirkungen seines Handelns in der Schöpfung, nicht weiter gehen darf und kann. Ken Wilber sprach in einer seiner letzten größeren Veröffentlichungen von der Aufgabe und Chance der Religionen als "Förderband"² zu wirken. In diesem Bild des Förderbandes können die großen Religionen ganz im Sinne eines hilfreichen Transportgefäßes wirken, die der Garant für die Erhebung und Transformation eines neuen Bewusstseins sind. Diesem Bild folgend, lässt sich in der gewachsenen Tradition des kontemplativen mantrischen Herzensgebetes, ein mögliches "Förderband" für die Entfaltung eines sich jetzt zur Manifestation drängenden neuen Bewusstseinszustandes erkennen.

Was ist das Herzensgebet?

Viele Menschen, die sich auf die Suche nach bewährten Wegen in der eigenen christlichen Tradition begeben, finden im Herzensgebet die Grundlage für eine spirituelle Lebensgestaltung, die bewährtes Erfahrungswissen mit zeitgemäßer Spiritualität kombiniert. Mit dem Herzensgebet existiert ein gereifter transformativer Weisheitsweg, welcher der spirituellen Sehnsucht heutiger Menschen einen geeigneten Entfaltungsraum geben kann. Das mantrisch mystische Gebet des Herzens beginnt seinen Weg nahezu zeitgleich mit dem Erscheinen des Christentums. International und vor allem auch im deutschsprachigen Raum erhält das Herzensgebet eine zunehmende Resonanz und gewinnt an Bedeutung im spirituellen Aufbruch unserer Zeit. Der Weg des Herzens kann Brücken für eine interreligiöse

_

¹ Scharmer, C. Otto: *Theorie U - Von der Zukunft her führen*, Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg 2009, 2013

² in: Wilber, Ken: *Integrale Spiritualität - Spirituelle Intelligenz rettet die Welt*, Kösel Verlag, München 2007, S. 247 f.

und integrale Spiritualität bauen, die tief in der christlichen Tradition verwurzelt sind. Die Praxis im Herzensgebet geschieht einzig und allein mit einem kurzen Satz oder Wort, das - an den Atem gebunden, die Wahrnehmung für das Dasein in der Gegenwart Gottes öffnet. Die Erfahrung im mantrischen Gebet kann eine Ahnung von der Präsenz des göttlichen Mysteriums schenken und das Herz mit dem Klang der Liebe berühren. Sinnstiftende und heilsame Einsichten können wachsen, die transformative Klärungs- und Wandlungsprozesse voranbringen.

Der in der abendländischen und christlichen Kultur verwurzelte Mensch, findet im Herzensgebet vertraute Übungsformen. In einer zugänglichen Sprache und freigebenden Offenheit kann er in diesem Gebetsweg einer einfachen Meditationspraxis, vertrauten ikonographischen Bildern, Symbolen und Ritualen begegnen, zu denen er persönlich in Beziehung treten und sich berühren lassen kann. Spirituell Suchende können zu diesen zeitgemäßen Gestaltungsformen in Resonanz gehen und sich somit in ihrer vertrauten kulturellen Umgebung und christlichen Tradition neu verorten und beheimaten. Dafür bietet diese mystische Tradition ein sicheres und über Jahrhunderte gewachsenes Weisheitspotential und stellt dieses für den persönlichen Weg zur Verfügung.

Viele Menschen, die sich von der Einfachheit und tiefgründigen Praxis dieses Weges berühren haben lassen, praktizieren inzwischen diesen am Heilwerden orientierten Weg des Herzens. Im Besonderen fühlen sie sich durch seine Alltagstauglichkeit, Leibbezogenheit und Orientierung an (Selbst-)Erfahrung eingeladen. In dieser Ausrichtung ist das Herzensgebet ein Weg der Ganzwerdung – der Integration des Unerlösten. Zahlreiche Klöster und Tagungshäuser bieten derweil Kurse oder Seminare zu dieser spirituellen Weggestalt an. Im Sinne einer größeren Verbreitung und Vernetzung finden Fachtagungen statt. Im Buchhandel ist eine Fülle von neuen und alten Veröffentlichungen zu Theorie und Praxis erhältlich und gut ausgebildete spirituelle Lehrerinnen und Lehrer der verschiedenen Schulen bieten ein breites Spektrum an Möglichkeiten zum Kennenlernen dieses geistlichen Schulungsweges und zur persönlichen Vertiefung an. Auch das verstärkte Interesse an Langzeitschulungen und Ausbildungen spiegelt diese Entwicklung wieder.

Die Ruhe des Herzens

Die hesychia (griech. ἡσυχία hēsychía) ist ein zentraler Begriff dieses Weges und beschreibt eine fortgeschrittene Bewusstseinsstufe und einen innerlich erfahrenen Zustand der Herzensruhe, der mit den zu entwickelnden Fähigkeiten der inneren Stille und der Gelassenheit des Bewusstseins einhergeht. Als Verheißung des Weges verbirgt sich in der Ruhe des Herzens eine Bewusstseinsfähigkeit, die es zu erinnern, zu entfalten und im Alltag zu gestalten gilt. Der geschichtliche Weg zur Manifestation der Herzensruhe im menschlichen Bewusstsein beginnt in den ersten frühchristlichen Jahrhunderten.

Es entstand eine erste große Blütezeit, die wesentliche und grundlegende Erfahrungen des Bewusstseins mit dem Herzensgebet (Mantra - Klanggebet) dokumentierte und überlieferte. Die systematische und tiefgreifende Kenntnis und Beschreibung der Wirkungsweise und Dynamik vielfältigster Bewusstseinsmanifestationen ist kennzeichnend für diese erste Phase

des kontemplativen Gebetes. Geografisch verortet sich diese Gebetspraxis zunächst in den Weiten der ägyptischen Wüste und auf der Sinai-Halbinsel. Zu dieser Zeit zogen Tausende, vorwiegend männliche Suchende in die Weiten der ägyptischen Wüste, um in aller Ernsthaftigkeit und Radikalität in die spirituelle Nachfolge Jesu zu treten. Die aus dieser Zeit überlieferten Schriften geben ausführliche Beschreibungen theologischer, anthropologischer und kosmischer Natur und einen zusammenhängenden Einblick in die Erfahrungen mit diesem mystischen Gebet. Zusammengestellt und überliefert finden wir diese Weisheitsfülle in der "Philokalie", der bedeutsamsten Sammlung der Erfahrungen der Väter dieser Tradition aus dem 4. bis 15. Jahrhundert. Vollständig ins Deutsche übersetzt wurde die Philokalie erstmalig 2004 von einem anonymen Kartäusermönch³. Neben umfangreichen Ausführungen zur Darstellung der vielschichtigen "Mechanik" des Bewusstseins, findet sich in diesem Werk z.B. die "Lehre von den Gedanken", eine immer noch gültige systematische Darstellung und Aussage zum Umgang mit den Manifestationen des menschlichen Bewusstseins. Der Mönch und Wüstenvater Evagrius Ponticus (345-399 n. Chr.) gilt als einer der wichtigsten Zeugen und Kartographen dieser Lehre von den Leidenschaften und den Tugenden. Diese Weisheitslehre vom Umgang mit den Gedanken, gibt differenzierte Anweisungen und präzise Hinweise, um die immerwährende Herzensruhe (hesychia) im Bewusstsein empfangen zu können. Im Zentrum steht zunächst die unablässige Anrufung des heiligen Namens Gottes, zu dieser Zeit vorrangig in der Gestalt des Namens Jesus Christus. Die klassische Gebetsformel lautet: "Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner". Diese Gebetsworte sind die bevorzugte, weitverbreitete und gerade in der orthodoxen Frömmigkeit über Jahrhunderte praktizierte Hauptformel des Herzensgebetes. Das mantrische Gebet wurde auch in seiner verdichteten Form von Jesus Christus oder nur Jesus praktiziert. Diese Wortfolge wird innerlich als Mantra gesprochen, gebetet, gedacht oder gesungen. In der Ausrichtung des Bewusstseins auf diesen zentrierenden und sich gleichförmig wiederholenden Klang (ruminatio = "Wiederkäuen"), kann sich ein Resonanzfeld manifestieren, das heilsam auf die gottessehnsüchtige Seele einwirkt. Dem Gebetsklangwort wird eine ordnende Kraft zugesprochen, die eine harmonikale Struktur im Bewusstsein und in der zellulären Struktur des Leibes erschafft. Das Herzensgebetsmantra ist dabei wie ein lebendiges Symbol, das auf die in Allem wirkende Dimension des Unendlichen verweist. Das immerwährende Gebet verbindet das Bewusstsein mit diesem Klangraum des Numinosen. Es heißt, dass jedes Gebet eine Spur im Kosmos hinterlässt. Wenn wir das alte klassische Gebet wiederholen, verbinden wir unser Bewusstsein mit diesem kraftvoll über die Jahrhunderte gewachsenen Energiefeld. Die Gebetsformel "Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner" geht auf eine im Neuen Testament verschiedentlich geäußerte Bitte um Heilung zurück (vgl. z.B. Markus 10,47). In der Aufforderung "ohne Unterlass" zu beten und das kurze Gebet immerwährend zu wiederholen (vgl. 1. Thessalonicher 5,17), reiht sich diese besondere Form des Gebetes in die jahrtausendalte Tradition mantrischer Weisheitswege ein.

³ Philokalie der heiligen Väter der Nüchternheit. 5 Bände. Verlag Der Christliche Osten, Würzburg 2004

Die zweite Blütezeit des mantrischen Herzensgebetes ist eng mit der berühmten Mönchsrepublik auf der Halbinsel Athos, die sich im Mittelalter ca. ab dem 12. Jahrhundert entwickelte, verbunden. Dort entstand ein bis heute bedeutsames und lebendiges Zentrum orthodoxer, asketischer und geistlicher Lebensweise. Die in der Mönchsrepublik über mehrere Jahrhunderte praktizierte und entwickelte Spiritualität hat die systematische Einbeziehung bestimmter Körperhaltungen und die Verbindung des Atems und des Herzschlags mit dem immerwährenden Gebet hervorgebracht. Die auf der Halbinsel Athos praktizierte asketisch/kontemplative Lebens- und Gebetsform kann immer noch als eine wichtige Säule und Inspirationsquelle für eine Weiterentwicklung unserer heutigen Praxis gelten. Die Sehnsucht nach dem Erlangen der Herzensruhe (hesychia) und die Weiterentwicklung der spirituellen Praxis kennzeichnen diese mittelalterliche Phase des Herzensgebetes und gaben ihr dem Namen Hesychasmus. Die historischen Wurzeln des Hesychasmus oder des hesychastischen Gebetes gehen auf die frühchristliche Tradition der Wüstenväter in der ersten Epoche zurück.

Ein dritte große Blütezeit lässt sich Ende des 19. Jahrhundert in der russischen Volksfrömmigkeit beobachten, die eng mit der Entstehung und dem Wirken des sogenannten Starzentums (Starez= erfahrener "Alter" und weiser Wegbegleiter auf dem geistlichen Weg) verbunden sind. Angeregt durch ein kleines Büchlein⁴, das die Erfahrungen eines russischen Pilgers in einer leicht zugänglichen Sprache beschrieb, fand das mantrische Gebet des Herzens in weiten Kreisen der Bevölkerung Verbreitung und inspirierte viele Menschen zur Nachfolge. Die tiefgründige Weisheit dieses kleinen Textes bezieht sich an vielen Stellen auf die vorab genannte Schriftensammlung der Philokalie und gilt international als ein Klassiker der neueren Herzensgebetsliteratur.

Aus den zahlreichen Überlieferungen dieser drei Epochen und den über Jahrhunderte sorgfältig zusammengetragenen Erfahrungsschätzen, lassen sich wertvolle Hinweise zur eigenen Praxis herausfiltern, die in den individuellen Weg integriert werden können und ihn fruchtbar anreichern. Ein regelmäßiges Studium dieser alten Weisheitsschriften und die differenzierte Betrachtung der zur Verfügung stehenden neueren Kommentare, können dem heutzutage Praktizierenden wertvolle Wegweisung sein.

Was kann das Herzensgebet vom Integralen lernen? – Wie bereichert das Herzensgebet das Integrale?

Das Integrale und das Herzensgebet vereinen in sich eine Fülle von wundersamen Schätzen und umfassenden Einsichten. Wie können wir diese Schätze teilen und sie zu einem gemeinsamen Gut werden lassen? Wie lässt sich das einsichtig Gewordene und persönlich Erfahrene an den Anderen sinnvoll weiter geben? So wie das Herzensgebet in manchen spirituellen Weggemeinschaften und Schulen im europäischen Raum weitergegeben wird, bietet es ein geradezu ideales und geeignetes Gefäß für das integrale Modell und dessen

⁴ Die aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers, hg. von Emmanuel Jungclaussen, Herder Verlag, Freiburg, 1974

Anregungen zur Integralen Lebenspraxis. Das Wiederaufblühen dieser Tradition in Deutschland nach 1945 und die bei uns entstandenen verschiedenen Wegrichtungen und Schulen geben in gewisser Weise Zeugnis von der Attraktivität und Aktualität dieses mantrischen Weges. Mir scheint es so, dass der traditionell über Jahrhunderte gewachsene



Weisheitsweg des Herzens wieder einmal am Beginn einer neuen historischen Entwicklungsepoche steht. Dort wo dieser Weg seine interspirituelle Offenheit bewahrt, wird sich dieses Neue entwickeln und ausbreiten können. Bereitschaft Inkulturation zur interspiritueller Erkenntnisse und Erfahrungen, wird die Entwicklung dieses Weges in die Postmoderne nachhaltig gestalten gewährleisten können. Bisher wurde und wird in zahlreichen Schriften integralen zur Darstellung wesentlicher Quellen Zusammenhänge primär Bezug auf die buddhistischen Perspektive genommen. Erfreulicherweise bahnt sich in letzter Zeit ein Wandel an und Beiträge aus dem christlichen Traditionsraum und der

christlichen Mystik schließen eine Lücke, um auch aus dieser Perspektive die integrale Theorie und Praxis anzureichern. Es könnte für die integrale Bewegung bereichernd sein, die christliche Tradition und im Besonderen das Herzensgebet und die umfangreichen Erkenntnisse aus diesem kontemplativen und mystischen Erfahrungsweg mit einzubeziehen und sie im integralen Modell entsprechend zu verorten. Die systematischen und gut lesbaren Ausführungen in dem wegweisenden Buch von Tiki und Marion Küstenmacher und Tilmann Haberer "Gott 9.0"⁵, leisten hierbei unschätzbare Pionierarbeit. Das anschauliche Buch scheint sowohl für die innerkonfessionelle Diskussion als auch für den Dialog zwischen dem Integralen und dem Christentum sehr gut geeignet zu sein. Es bietet eine Fülle von gelungenen "integralen Übersetzungen". Auch die Beiträge und das bisher leider nur in den USA

6

.

⁵ Küstenmacher, Marion; Haberer, Tilman; Küstenmacher, Werner Tiki: *Gott 9.0 – Wohin unsere Gesellschaft spirituell wachsen wird*, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, 2010

veröffentlichte Buch des ehemaligen Babtistenpredigers und Autors Paul R. Smith "Integral Christianity"⁶, können wegweisend für den christlich/integralen Dialog sein.

II. Das Kreuz, das ICH BIN und das WERDESEIN

Das Symbol des Kreuzes ist das bekannteste christliche Zeichen. Es repräsentiert als Symbolzeichen die Religion des Christentums und steht in seiner Grundgestalt für Kreuzigung, Tod und die damit verbundene Hoffnung auf Auferstehung. In der nachfolgenden Betrachtung zu diesem Symbolzeichen des Kreuzes und dem ICH BIN, beschreibe ich eine Öffnung des vertrauten Interpretationsrahmens und verweise auf Zusammenhänge, die vielleicht zu einem neuen universalen oder integralen Verständnis der Kreuzessymbolik einen Beitrag leisten können. In seinen geometrischen Koordinaten kann das Kreuz die integrale Matrix für eine Darstellung der Ganzheit und versöhnenden Einung der Raum- und Zeitdimension sein. Die



⁶ Smith, Paul R.: Integral Christianity - The Spirit's Call to Evolve, Paragon House, Oakcrest, 2011

7

horizontale Achse repräsentiert dabei in ihrer in die Vergangenheit und Zukunft reichenden linearen Ausrichtung die geschichtliche, profane und der Welt zugewandte Dimension der menschlichen Erfahrung in ihrem zeitlichen Werden. Die vertikale Achse repräsentiert in ihrer Höhen- und Tiefenausrichtung die ungeschichtliche, religiöse, raumzeitbefreite Dimension des Ewigen. Dabei symbolisiert es die Seins-Dimension des Unendlichen im Dasein des Menschen und in der Schöpfung. Im Zentrum des Kreuzzeichens, dort wo sich die Koordinaten kreuzen, kristallisiert und eint sich das Gegensätzliche in einem Punkt. In diesem Punkt offenbart sich Einheit dort, wo sich die beiden Dimensionen begegnen und durchdringen. In jedem raumzeitlichen Moment des Ewigen erscheint das ICH BIN als raumzeitbestimmende und diese Dimension überschreitende Koordinate und erfüllt jeden Augenblick in seiner absoluten Neuheit mit dem heiligen Klang der Gegenwart des Ewigen. Als dynamisch atmende Schöpfungsmanifestation erscheint das ICH BIN in diesem Koordinatensystem als Gegenwart Gottes in seinem Kreuzungspunkt und ist der Überbringer der Botschaft von einem neuen Himmel und einer neuen Erde - einem neuen Bewusstwerdesein. (vgl. Abb. 2)

Das ICH BIN hat als Universalsymbol nicht nur im christlichen Raum Resonanz gefunden. Auch im östlichen Kontext begegnen wir z.B. im Lehrweg des Advaita dem ICH BIN. Eine der großen Verkündigungen des Vedantischen Hinduismus ist die Formel Tat Tvam Asi ("Das bist du" oder "Du bist das") oder das Mantra Soham ("Er ist ich" bzw. "Ich bin Er"). Wichtige zeitgemäße Kommentare zu diesem ICH BIN finden wir in den Überlieferungen des Advaita-Lehrers Sri Nisargadatta Maharaj (1897-1981)⁷. Im Judentum und im Christentum ist es die große Verkündigung des heiligen Namensmysteriums. Offenbart hat sich diese Weisheit in dem Symbolbild vom brennenden und nicht verbrennenden Dornenbusch. Der geistige Himmel öffnete sich und eine bis heute gültige Bewusstseinsinitiation vollzog sich. In jenem Augenblick höchster mystischer Offenbarung erklang der Name des Ewigen: "Ich bin, das ICH BIN" (Exodus 2,14). Dieses ICH BIN erklang auf die Frage des Moses, nach dem Namen des Heiligen. Diese Gottesnamensoffenbarung wird in manchen Übersetzungen auch mit "ICH BIN, der/das ich sein werde" oder auch nur einfach mit dem "ICH BIN" angegeben. Die letztgültige Deutung dieser Schlüsselstelle im Alten Testament lässt sich nicht eindeutig klären und beschäftigt immer wieder die unterschiedlichsten Geister und Gemüter. In den alten Überlieferungen dieser Textstelle finden sich auf die Frage Moses: Siehe, wenn ich zu den Israeliten komme und spreche zu ihnen: "Der Gott eurer Väter hat mich gesandt!", und sie mir sagen: "Wie ist sein Name? Was soll ich ihnen sagen?", als Antwort die hebräischen Buchstaben: הוה (JHWH). Die Konsonanten JHWE scheinen der Schlüssel zum Verständnis des ICH BIN zu sein. In dieser Zusammenstellung der hebräischen Buchstaben הוה verdichtet sich der Eigenname für den einen Gott. In dieser allumfassenden und unvergänglichen Qualität als "das Seiende" und "das Werdende", unterscheidet sich dieser Gottesname damit eindeutig von den anderen zu damaliger Zeit angerufenen Göttern.

⁻

⁷ vgl. hierzu die Interviews in Maharai, Sri Nisargadatta; Frydman, Maurice: *ICH BIN – Gespräche mit Sri Nisargadatta Maharai*, Band 1-3, J. Kamphausen Verlag, Bielefeld, 2002

Die eigentliche Bedeutung der Konsonanten im Symbol JHWE darf umstritten bleiben. In den heutigen Interpretationen finden sich vorrangig Übersetzungen, die mit dem Zeitwort "Sein" übereinstimmen und diesem Sinn entsprechen, auch wenn im hebräischen Denken das göttliche Wirken nicht als ein statisches Sein aufgefasst wird, sondern eher als ein dynamisches Mitsein in der Zeit. Dabei ist dieses Sein in der Zeit zugleich offen für ein geschichtliches Werden im Raum des Seins. Um dieses Ineinssein des Werdens und des Seins zu beschreiben, verwende ich seit einigen Jahren den Begriff des Werdesein. Im Begriff des Werdeseinsverbindet sich die existentielle Dimension des Vergänglichen, in seiner geschichtlich/historischen und linear/zeitlichen Abfolge, mit der essentiellen Tiefendimension des Ewigen, das in seiner ursprungsgegenwärtigenden Unvergänglichkeit und räumlichen Vertikalität in jedem Jetzt die raumumfassende und raumüberschreitende Höhe und Tiefe des Transzendenten repräsentiert. Der integrale Pionier und Bewusstseinspilosoph Jean Gebser (1905-1973) verwendete für diese Präsenz des Ursprunges in der Gegenwart den Begriff der Ursprungsgegenwärtigkeit, die sich in jedem Jetzt ganz neu manifestiert und schon immer da war und da ist und da sein wird. Ebenso finden wir zahlreiche Spuren und Hinweise zu der hier vorgenommenen Interpretation des Kreuzes bei dem philosophischen Theologen Paul Tillich (1886-1965). Tillich sprach in diesem Zusammenhang z.B. vom Ewigen im Jetzt.⁸ Folgerichtig wäre eigentlich die Anwendung dieser Sprachschöpfung auch auf den Begriff des Bewusstseins. Hierbei würde dann aus dem Wort Bewusstsein das Wort Bewusstwerdesein. Das ontologische Werdesein umfasst sowohl die gesamte Zeitdimension ("ICH BIN Anfang und Ende", Offb. 22,13), als auch das im Raum erscheinende "immer Seiende" ("...siehe da, die Hütte Gottes bei den Menschen", Offb. 21,3) und richtet das neue (integrale) Bewusstsein somit auf das "werdende Sein" und das "unvergängliche Sein" aus. In den Worten ICH BIN drückt sich diese Wahrheit des ewigen "Mit-Seins" am tiefgründigsten und umfänglichsten aus. In dem archaisch erscheinenden kraftvollen Bild des brennenden und nicht verbrennenden Dornenbusches erscheint der ewige Name der einen Gottheit.

Im Werdeseins des nichtverbrennenden Feuers hinterlässt das Geheimnis der Wirklichkeit Gottes für alle Zeiten seine leuchtende Spur. "Das ist mein Name auf ewig, mit dem man mich anrufen soll von Geschlecht zu Geschlecht." (2. Mose 3, 15) Im Klang des Herzensgebetes wird genau dieser Name des ICH BIN und diese Wirklichkeit angerufen. Es bietet sich als die zentrale Schlüsselstelle in der Bibel an und kann das Tor des Verstehens für das Mysterium des heiligen Namens öffnen. Im Dornenbusch können wir die Wurzeln für eine mystisch lesbare und universal analogisierbare Christologie in der Gestalt des ICH BIN finden. Vor diesem Betrachtungshintergrund erscheint es verständlich, wenn Christus spricht: "ICH BIN als das ICH BIN der Weg, die Wahrheit und das Leben und niemand kommt in die Wahrnehmung dieser heiligen Erfahrung der Einheit, als durch mich." (vgl. Johannes 14,6) Das ICH BIN am Ende der Heiligen Schrift in der Offenbarung des Johannes umspannt den Bogen und rundet ihn in seine universale Bedeutung. Es ist ein neues "Bewussstwerdesein" und der Klang des

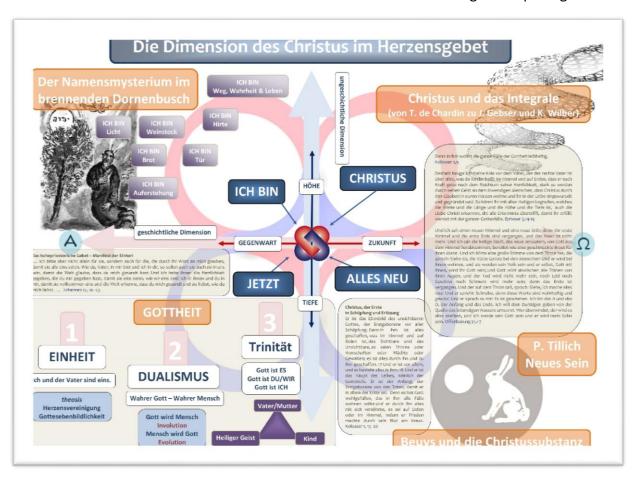
⁻

⁸ vgl. hierzu: Tillich Paul: *Das Ewige im Jetzt - Religiöse Reden, 3. Folge,* Evangelisches Verlagshaus, Stuttgart, 1964, S. 119 - 128

allumfassenden Alleinen. Werdeseiendes Mysterium in allem Anfang und in allem Ende. "Ich bin das Alpha und das Omega, der Erste und der Letzte, der Anfang und das Ende." (Offenbarung 22,13)

III. Christus ist das ICH-BIN-Symbol des Einzigartigen Selbst (unique self)

"Haben Sie keine Angst heilig zu sein. Öffnen Sie sich nur der Liebe, die Ihnen angeboten wird. So werden Sie die Liebe in die Welt hineintragen. Sie werden Mutter Gottes für die Welt von heute sein." Diese Eintragung finden wir in einem Pilgerbuch in Lourdes.⁹ Welch eine radikale und bedingungslose Ermutigung! Wie werde und bin ich heilig? Wie erinnere ich mich an das, was ich bereits bin und aus dem ich nie herausfallen kann? Im Integralen Sprachgebrauch



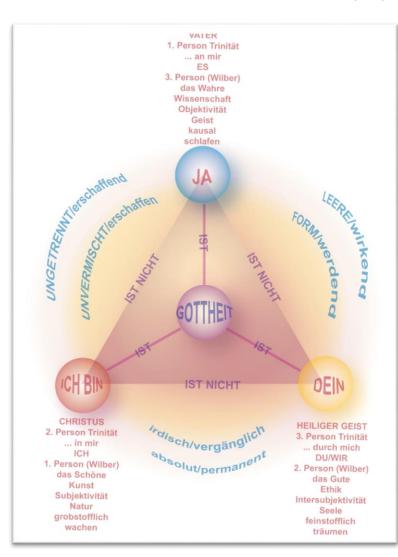
finden wir in den letzten Jahren den Begriff des *uniqe self*.¹⁰ Dahinter verbirgt sich die Annäherung an eine Dimension des Selbst, wobei mit diesem Begriff des *uniqe self* der Versuch unternommen wird, den einzigartigen und einmaligen Ausdruck der Inkarnation des einen GEISTES im menschlichen Bewusstwerdesein herauszustellen und zu erfassen. Wichtigster Protagonist und Begriffsschöpfer ist der amerikanische Autor und spirituelle Lehrer Marc Gafni (geb. 1960). Bei näherem Hinschauen wird deutlich, wie nah sich die Beschreibungen zum

⁹ Zitat in: Gyger, Pia: *Maria - Tochter der Erde - Königin des Alls – Vision einer neuen Schöpfung*, Kösel Verlag, München, 2002, S. 24

¹⁰ weiterführende Informationen zum Begriff des *uniqe self* bei Gafni, Marc: Internetauftritt und Online Informationen: http://uniqueself.com/

"Einzigartigen Selbst" an den christologischen Erkenntnissen, der durch die Jahrhunderte gewonnenen Einsichten christlicher Mystiker und Weisheitslehrer bewegen. Das sogenannte uniqe self (Einzigartiges Selbst) scheint identisch mit den Aussagen zu einer kosmologischen ICH-BIN-Christologie zu sein. Es wundert, dass zu dieser essenziellen Verbindung kaum Bezug genommen wird. Das, was als uniqe self Verwendung findet und den Anspruch eines Neuenerhebt, ist seit Beginn des Christentums wichtigstes und grundlegendes Mysterium dieser Religion und essenzieller Gegenstand anthropologischer, theologischer und kosmologischer Erfahrung und Forschung.

Diese Christologie, wie unterschiedlich sie in den einzelnen Facetten auch dargestellt sein mag, ist Ausdruck tiefster Frömmigkeit. Die besondere Qualität und Manifestationsform des einzigartigen Selbst (des Christusbewusstseins) wurde vielfach, umfassend und tiefgründig beschrieben und fand unter anderem ihre dogmatische Gestalt in der sogenannten Zwei-Naturen-Lehre, die auf dem Konzil zu Chalcedon (451) lehrmäßig die Weisheit von der



doppelten Natur des Menschen, in den Worten "wahrer Gott und wahrer Mensch" festschrieb seitdem überliefert wurde. Da, wo das Konzept des Einzigartigen Selbst tragfähig glaubwürdig und bleiben möchte, ist eine Hinwendung Einbeziehung und des christologischen Grundes notwendig.

Ken Wilber zitierend, kann die Nähe zur ICH-BIN-Christologie deutlich werden: "Das Transpersonale manifestiert sich am vollständigsten durch das Persönliche. **Folglich** müssen wir unsere Einzigartigkeit nicht einem Prozess der Auslöschung unterwerfen, um Transzendenten zu erwachen. Wenn wir nicht jede Karte in

unserem Blatt akzeptieren, können wir nicht das bestmögliche Spiel spielen." ... "Genau jetzt – egal was du erfährst, denkst, fühlst, hörst, siehst, – wo taucht das alles auf? Es entsteht in dem Bewusstsein, das du wirklich bist – dem Universellen Selbst. Das Herz dieses "Ichs" ist der stille, unbewegte Zeuge, unveränderlich und unsterblich. Dieses "ICH des Ichs" ist die

universellste und wesentlichsten Dimension dessen, wer du bist und jeder individuellen Identität. Die Wahrheit des Universellen Selbst ist nicht die einzige Wahrheit. Die letzte Wahrheit der Identität existiert gemeinsam mit einer anderen, relativen Wahrheit, der Einzigartigkeit jeder Person, jedes Ortes, Dinges, Systems und Augenblicks in der Zeit. Jeder Körper-Geist wurde durch ein einzigartiges Zusammenfließen historischer, genetischer, familiärer, sozialer, kultureller, psychologischer und energetischer Umstände geformt. Aber unsere Einzigartigkeit kommt nicht nur von außen auf uns zu." Jesus ist der kosmische und allumfassende CHRISTUS, eins mit dem Ewigen ("Ich und der Vater sind Eins." Johannes 10,30) und in dieser Perspektive wahrer Gott und wahrer Mensch.

Das Mysterium des raumzeitbefreiten Christusbewusstseins erscheint in dem vergänglichen Menschen Jesus und verleiht ihm den Titel als unvergänglichen CHRISTUS. Diese Inkarnation des Heiligen in der Menschengestalt Jesus ist eine religionsgeschichtliche Besonderheit. In dieser Qualität und Bewusstseinsreife möchte Jesus als der CHRISTUS, als Heiland der Welt erkannt sein, wenn er das Reich Gottes (die Ankunft dieses Bewusstseins in jedem Menschen) verkündet. Der Wüstenheilige Gregor der Sinait (1260-1346) beschrieb diesen Weg in die Erfahrung der christologischen Einheit als ein Weg der Rückerinnerung an das, was bereits vollkommen in jedem Menschen anwesend ist. Er weist uns einen Weg zu diesem Christus-Bewusstsein mit den Worten: "Werde, was du schon bist. Suche Ihn, der bereits dein ist. Höre auf Ihn, der nimmer aufhört zu dir zu sprechen. Gehöre Ihm, der dich bereits Sein eigen nennt." Einige Jahrhunderte später umschreibt, der vielleicht bedeutendste deutsche Künstler der Nachkriegszeit Joseph Beuys (1921-1986) dieses innere Erkennen, der bereits in uns anwesenden Einheitswirklichkeit, mit den Worten: "Wer mit dem inneren Auge zu sehen versucht, der sieht, dass der Christus längst wieder da ist. Nicht mehr in seiner physischen Form, aber in der bewegten Form, einer für das Auge unsichtbaren Substanz. Da heißt, er durchweht jeden einzelnen Raum und jedes einzelne Zeitelement substantiell. Also ist er ganz nah."

IV. Das Herzensgebet und die vier Quadranten

Die sogenannten vier Quadranten sind wesentlicher Bestandteil des Integralen Modells und wurden von Ken Wilber entwickelt. Die Darstellung menschlicher Erfahrung anhand eines Koordinatensystems verweist auf die grundlegenden Perspektiven des In-der-Welt-Seins. Das In-der-Welt-Sein ist in jedem Augenblick gegenwärtig und zeigt sich als "1. Person, 2. Person, 3. Person", oder als "Ich, Du/Wir und Es". Wilber nennt diese Perspektiven "The Big Three" - die Großen Drei und überträgt sie auf drei mögliche "Gesichter Gottes"¹¹. Wenn wir diese Differenzierung der Perspektiven systematisch in die Betrachtung der Welt, unseres Selbst und unseres Gottesbildes hinzuziehen, kann sich der geistige Horizont unserer Wahrnehmung grundlegend wandeln und erweitern. Das Erklärungsmodell der "Drei Gesichter Gottes" ist ein inspirierendes und interspirituell offenes Bild und veranschaulicht die allumfassende Einheit in ihrer trinitarischen Vielfalt. Diese Beschreibung hat das Potential, überholt erlebte

_

¹¹ vgl. hierzu: Wilber, Ken: *Integrale Spiritualität - Spirituelle Intelligenz rettet die Welt*, Kösel Verlag, München 2007, S. 218-222

Gottesbilder in die heutige Zeit hinein zu aktualisieren und bietet eine gute Grundlage, um die vier Quadranten mit Leben zu füllen. Besonders die Frage der Apersonalität oder der Personalität Gottes findet in dieser Perspektive Berücksichtigung und angemessene Wertschätzung. Das von Wilber dreidimensional angebotene Gottesbild orientiert sich an den in vielen Sprachen und Bewusstseinszusammenhängen verbreiteten und universal inkulturierbaren Personalpronomen: Ich, Du/Wir, Es. In meinen Seminaren zum Herzensgebet hilft die Darstellung der "Großen Drei" auf dem Schulungsweg, vielen Menschen bei der Wandlung und Klärung festgefahrener und oftmals noch verwundeter Gottesbilder. Die Offenheit und das Zugleich einer apersonalen und personalen Gottesperspektive, ist vielen Menschen hilfreich. Sie spricht besonders Menschen an, die sich vom Christentum, aufgrund immer noch prägender Erfahrungen mit einem zu eng erlebten ausschließlich personalen Bild, z.B. in Gestalt eines strafenden und richtenden Gottes, abgewandt haben und sich östlichen und primär apersonalen spirituellen Wegen zugewandt haben. Manche bemerken nach einer Weile, dass ihnen etwas Wesentliches aus ihrem eigenen Kulturkreis fehlt. Die Beschreibung des Gottesmysteriums mithilfe der Personalpronomen erlaubt die Inklusion verschiedener Gottesvorstellungen und ist dabei ein wirklich neuer Beitrag, der für den interreligiösen Dialog förderlich sein kann. Mithilfe der drei Gesichter Gottes kann das ursprünglich sozialisierte Gottesbild plötzlich aus einer erweiterten und neuen Perspektive integriert werden. Diese tiefgründige Analogie, spricht viele Menschen an und ist dabei leicht verständlich und dem Bewusstsein einfach zugänglich. Zur vertiefenden Auseinandersetzung mit diesen drei Perspektiven, sei auf die Primärliteratur von Ken Wilber oder auf die Ausführungen in diesem Buch zu diesem Thema verwiesen. Zur Darstellung der allumfassenden Wirklichkeit bezieht das Vier-Quadrantenmodell weitere Perspektiven und Elemente mit ein. Ereignisse können individuell und kollektiv erlebt werden. Entwicklung ist markiert durch vorübergehende Zustände und permanent sich entwickelnde Stufen. Phänomene können innerlich (subjektiv) und äußerlich (objektiv) wahrgenommen werden. Aus diesen verschiedenen Dimensionen definiert Wilber das Quadrantenmodell. Für den Weg des Herzensgebetes lassen sich die vorgeschlagenen Perspektiven der Wahrnehmung entsprechend analogisieren und auf die im Herzensgebet spezifischen Erfahrungshorizonte übertragen.

Der obere linke Quadrant beinhaltet die innerlich-individuellen Aspekte des Bewusstseins, wie sie z.B. von der Entwicklungspsychologie studiert werden, sowohl in ihren konventionellen wie auch in ihren kontemplativen Erscheinungsformen. Emotionale, kognitive und moralische Entwicklung findet sich im oberen linken Quadranten beschrieben. Im Herzensgebet verorten wir in diesem Quadranten innerseelische Erfahrungszustände, individuelle Wahrnehmungen, mystische Einsichten, Visionen, unterschiedliche Reifegrade ...

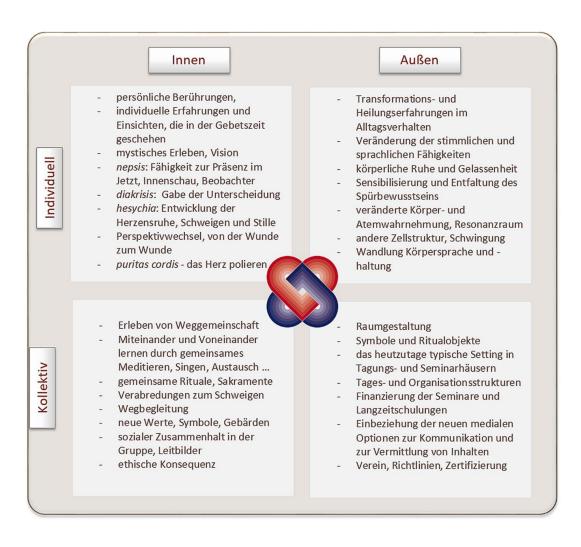
Der obere rechte Quadrant beinhaltet die äußerlich-individuellen Aspekte des menschlichen Bewusstseins, wie sie z.B. von der Anatomie, der Neurologie, den kognitiven und behavioristischen Wissenschaften studiert werden. Die Entwicklung von Körper und Gehirn (phylogenetisch und ontogenetisch) findet im oberen rechten Quadranten statt. Im Herzensgebet platzieren wir hier die physischen Erfahrungen auf der Ebene des Körperlichen

und können Veränderungen z.B. in der Zellstruktur, in der Körperhaltung, im Klang der Stimme ... beobachten und dort beschreiben

Der untere linke Quadrant beinhaltet die innerlich-kollektiven Aspekte des menschlichen Bewusstseins, wie sie z.B. von den Kulturwissenschaften studiert werden. Hier finden wir z.B. die wissenschaftlichen Sparten der kulturellen Psychologie und der Anthropologie. Die Verortung und Entwicklung von Kulturen und Werten bezieht sich auf den unteren linken Quadranten. Im Herzensgebet umfasst dieser Quadrant z.B. alles gemeinschaftliche Erleben, das Teilen von Werten und Ritualen, die Begleitung durch eine spirituelle Lehrerin oder Lehrer ...

Der untere rechte Quadrant beinhaltet die äußerlich-kollektiven Aspekte des menschlichen Bewusstseins, wie sie z.B. von der Soziologie studiert werden. Die Entwicklung von gesellschaftlichen Organisationsformen liegt im unteren rechten Quadranten. Bezogen auf die Tradition des Herzensgebetes findet hier z.B. der strukturelle Rahmen, die organisatorische Durchführung oder die ökonomische Grundlage der Seminararbeit Beachtung.

In der nachfolgend aufgeführten Darstellung der vier Quadranten, sind einige typische Beispiele aufgeführt, die für den hierzulande praktizierten Weg des Herzensgebetes kennzeichnend sind.



V. Berührt vom Alleinklang der Liebe - Herzensgebet und Integrale Lebenspraxis

Mit der Integralen Lebenspraxis (ILP) hat das von Ken Wilber entwickelte Integrale Modell eine praktische und alltagstaugliche Anwendung gefunden. Wilber unterscheidet fünf wesentliche Übungselemente, die die Grundlage jeder integralen Praxis darstellen. Die Übungsmodule sind: das Körpermodul, das Verstandesmodul, das Schattenmodul und das Geistmodul. Unter einem fünften Aspekt finden sich ergänzende Übungsfelder wie z.B. Arbeit, Beziehungen oder Finanzen. Durch diese Praxismodule kann die integrale Weltsicht im konkreten Alltag lebendig werden. Integrale Lebenspraxis kann sich positiv auf die körperliche Gesundheit auswirken, die geistige Klarheit erhöhen und die soziale Kompetenz stärken. Integrale Lebenspraxis gibt Orientierung beim dem Entwurf einer spirituellen Lebensgestaltung, die die Wahrnehmung der spirituellen Dimension im Bewusstsein intensivieren und entfalten kann. Mit anschaulichen und einfach zu praktizierenden Übungsmodulen, die im Alltag gut anzuwenden

Integrale Lebenspraxis	Herzensgebet
Fitness	Gang in die Natur, Große Gebetsgebärde,
Yogakurs	Praxis mit Tschotki, Atemarbeit Ilse Middendorf
Ernährung	achtsames Essen, vegetarische Kost
Das Verstandesmodul	
Integrale Lebenspraxis	Herzensgebet
Lesen	Philokalie, Bibel, Gott 9.0
Gespräche/Dialog	Austausch über Wegerfahrung/Praxis
Recherche/Studium	Geschichte des Herzensgebetes, neue Texte zum HzG
Das Schattenmodul	
Integrale Lebenspraxis	Herzensgebet
Selbsterfahrung	Berührung durch unerlöste Themen
Supervision	Austausch in Kleingruppen, z.B. Göttinger Modell
Therapie	Wirkungen der <i>via purgativa</i>
Das Geistmodul	
Integrale Lebenspraxis	Herzensgebet
Meditation	freie und feste Gebetszeiten, Gebet ohne Unterlass
Rituale	Verneigung, Friedensritual, Raumsetting
Achtsamkeit	längere Schweigezeiten, <i>nepsis</i>
Ergänzende Module	
Integrale Lebenspraxis	Herzensgebet
Arbeit	achtsam bei der Arbeit mit dem Mantra
Beziehungen	zusammen Meditieren, Rituale, Zweiergespräch

sind, soll es leicht und einfach sein, integrale Inhalte in die unterschiedlichen Lebenssituationen zu integrieren. Die in der Integralen Lebenspraxis verwendeten fünf Module sind tabellarisch in der Abbildung 4 aufgeführt und in unvollständiger und beispielhafter Aufstellung auf die Schulungsinhalte, die für das Herzensgebet typisch sind, übertragen worden. Wesentliche Übungsaspekte der Bewusstseinsentfaltung haben einen lang bewährten Platz in der mantrischen Tradition mit dem Herzensgebet und sind z.T. fester Bestandteil eines Curriculums in den heutigen Schulungskonzepten. Neben der Grundübung der stillen Meditation mit dem Herzensgebetsmantra, sind die Einbeziehung der Atems durch Atem- und Körperwahrnehmungsübungen (z.B. Atemarbeit nach Ilse Middendorf oder der Body Scan nach Jon Kabat Zinn), Übungen zur Leiberfahrung (z.B. Gebetsgebärden, sakraler Tanz), die mentale Reflektion geistlicher Texte, die Einbeziehung des Alltags (Alltag als Übung), die Schattenintegrationsarbeit (z.B. die via purgativa in Gestalt ergänzender therapeutischer und/oder geistlicher Begleitung), grundlegende Elemente der spirituellen Wegerfahrung. Diese vielfältigen Übungsformen und didaktischen Zugänge sind an den meisten Orten, in denen das Herzensgebet weitergegeben wird, fest verankerter Bestandteil der angebotenen Seminararbeit.

Bei aller kenntnisreichen Machbarkeit durch Techniken und gut durchdachten Übungen schätze ich es, dass auf dem Weg des Herzens die Dimension der Gnade und die Unverfügbarkeit des Gelingens betont werden. So kann, in einem vom Vertrauen auf das göttliche Mysterium getragenen Erfahrungsweg, die Zusage "Alles ist getragen, fürchte dich nicht!" Anwendung finden und durch leere Wüstenzeiten und zweifelhafte Erfahrungen hindurchtragen. Wie und wann, wodurch, warum oder warum auch nicht, sich individuelle bzw. kollektive Entwicklungen vollziehen, wird in seiner letzten Tiefe Geheimnis bleiben und das ist gut so. Dieses Bewusstsein und die entsprechende Haltung können die Demut und Bescheidenheit schulen und lehren die bedingungslose Akzeptanz gegenüber den unberechenbaren und unplanbaren Widerfahrnissen und Fragwürdigkeiten des Lebens.

VI. Das HERZ DES LEBENS - ein neues Symbol für das integrale Herzensgebet

Die Herz-des-Lebens-Symbolik stellt die transformative Verwandlungslehre des Herzensgebetes und seine mehrdimensionale Dynamik in einer verdichteten Bildgestalt dar. In diesem Symbol-Bild kann die universal gültige und interkonfessionell/mystische Einheitswirklichkeit (das ICH BIN) aufleuchten. In den zwei sich vereinigenden Herzen finden sich Ansätze und Spuren, um die essenziellen Wahrheitsaspekte, die Weite und die Tiefe in den verschiedenen Weisheitstraditionen wahrzunehmen und bewusst zu machen. In seiner Einfachheit und seiner tief in die Tradition der sogenannten Heiligen Geometrie hineinreichenden Grundgestalt, bildet dieses Zeichen ein harmonikales Eingangstor und Schwingungsfeld zur Wahrnehmung des jedem Menschen innewohnenden spirituellen Bewusstseins ab, dessen Rück-Erinnerung letzter Tiefengrund und Sinn menschlichen Erlebens und Sehnens ist. Wo die sakramentale Einung des Irdischen mit dem Himmlischen, des

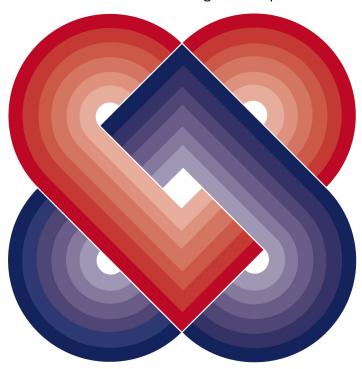
Transzendenten mit dem Immanenten, des Unendlichen mit dem Endlichen die Grunderfahrungen des spirituellen Weges sind, da findet diese Formgestalt ihre Entsprechung und integrale Ausdrucksweise in der vorliegenden Symbolik des vereinigten Herzens (Herz des Die für Symbol konstituierenden Lebens). dieses raumzeitlichen Felder (oben/unten/links/rechts), lassen sich auf das bekannte integrale Vier-Quadrantenmodell übertragen. Die Verbindung vom Herz des Lebens mit dem Vier-Quadrantenmodell bezüglich der gegenseitigen Durchdringung kann für beide Seiten neue Interpretationsräume öffnen. Der vorab eingeführte Begriff des Werdeseins ist eine entsprechende Wort-Analogie für dieses Symbolzeichen und verbindet auf grafische Weise das Werden in seiner dynamischen Beziehung zum Sein. Das Herz des Lebens als konfessionsfreies und interreligiöses Wegzeichen, kann an die atmende Lebensfülle der verheißenen Transzendenz in Gestalt der Liebe erinnern. Diese allumfassende Liebe ist in jedem menschlichen Wesen der unsichtbare und tragende Grund. In jedem JETZT, in der ganzen Schöpfung und in jeder Erfahrung des Alltäglichen leuchtet diese Lebenstiefe aus dem Verborgenen auf und möchte von dort her kommend, in der Welt sichtbar werden. Wurzelnd in der Tradition des hesychastischen Herzensgebetes findet das Herz-des-Lebens-Symbol in diesem Gebetsweg willkommene Beheimatung. Das Herz-des-Lebens-Symbol erscheint darin wie eine im Verborgenen wirkende Signatur für eine bestimmte innerliche Bewusstseins- und Gebetshaltung, die in einem "hörenden Sprechen" oder einem "sprechenden Lauschen" gründet. Was meint dieses Hören-und-Sprechen, dieses Senden und Empfangen, wenn es sich zugleich vollzieht?

Der integrale Alleinklang der Liebe im Herz des Lebens-Symbol

Die Bedeutung der Umkehrung im Herzensgebet

In der klassischen Form oder traditionellen Praxis wiederholt die/der Praktizierende das Jesusgebet z.B. in der Form "Herr, Jesus Christus, erbarme Dich meiner". Das Bewusstsein empfindet dieses Gebet dabei primär an ein personales Gegenüber gerichtet. In diesem Fall liegt die Betonung auf den Adressaten Jesus Christus und vollzieht sich in eine Richtung. Die innere Haltung entspricht dabei oftmals einer personalen Vorstellung von Gott, die objekthaft jenseits von mir existiert und an die ich mich wende. Das Transzendente wird damit nach außen verlagert und jenseitig von meinem menschlichen Dasein verortet. Wenn auch in dieser Form der Namensanrufung das Innewohnen des Transzendenten im Immanenten als höchste Wirklichkeit verheißen wird (in Gestalt der theosis), so geschieht doch unbewusst die Trennung und der unverbindliche Abstand zum Heiligen wird aufrechterhalten. Um diesen Subjekt/Objekt Abstand zu verwandeln und aufzulösen, verweise ich seit einigen Jahren auf die mögliche Umkehr der inneren Ausrichtung, die in vielen Mantren möglich ist. Mit der Öffnung des Gebetsmantras für eine weitere Dimension der Erfahrung durch die Umkehrung, erinnere ich die Möglichkeit der wechselseitigen Ausrichtung. Einerseits eine Ausrichtung auf die Dynamik der empfangenden Dimension und anderseits eine Ausrichtung auf die Dynamik der gebenden Dimension. In dieser Form ist das Herzensgebet ein Klanggebet, das einer empfangend/hörenden und einer sendend/schauenden Perspektive zugleich Raum und Ausrichtung bietet. Für viele Menschen ist diese Möglichkeit der Umkehr ein wirklich neues und vertiefendes Erleben. Das Symbol des Auges ist dabei *schauend* ebenbürtig gegenüber dem *empfangenden* Symbol des Ohres. Das ICH BIN kann hierbei wie ein Schlüssel zum Verstehen wirken.

Ein Beispiel: Im Herzensgebet "Ja, ich bin Dein" wird vielleicht auch zunächst die Dimension vermutet, in der der Mensch dieses Gebet an Gott richtet. Der Mensch betet: "Gott, ich Mensch bin dein. Ich gehöre dir Gott und ich rufe dich mit meinem Gebet an. Ich gebe mich dir ganz hin." Wenn ich mein Ja-ich-bin-dein-Gebetsmantra spreche, geschieht genau diese ausstrahlende und sendende Kraftausrichtung. Symbolisch und als Analogie können wir für dieses Geschehen das schauende Auge und das Herz, im Herz-des-Lebens-Symbol, mit der Spitze nach *oben* verorten. Das aufgerichtete Dreieck wird als Gottessymbol, in vielen Darstellungen mit einem Auge darin, abgebildet. Es ist der Bildausdruck für die göttlich/transzendente Dimension. Ich richte mich an das Göttliche. Das ist auch richtig so und zugleich wirkt in dem neuen Herzensgebet noch eine weitere Dimension. Wenn ich dieses Gebetswort nun in der Haltung und Perspektive des *Hörens* und *Empfangens* wiederhole, dann



kehrt sich die Richtung um. Ich höre, wie Gott zu mir spricht: "Mensch, Ja, ICH Dein Gott, BIN dein." "ICH BIN die Wirklichkeit, die sich dir, oh Mensch übergibt und die dich durchströmt. Du bist mein geliebtes Kind. ICH BIN dir immer ganz nah." Da geschieht nun etwas ganz anderes. Ich kann mich in diesem Hören auf Gott zurücknehmen. Mich ganz zurücknehmend empfange und erlausche ich diese immerwährende Zusage Gottes an mich und lasse mich ganz von ihr berühren und verwandeln. Symbol und Analogie für diese Haltung ist das empfangende

und hörende Ohr. Im Herz des Lebens zeigt dementsprechend das Herz mit der Spitze nach unten. Die Gestalt des nach unten gerichteten Dreiecks kann dem Weiblichen und der Materie (mater - der Mutter Erde) zugeordnet werden. Dieses hörende Gebet (Herz mit der Spitze nach unten zeigend) gilt als Symbol für unser irdisches raumzeitlich/vergängliches Werden. Gott richtet sich an meine irdische Dimension. Und obwohl unser Bewusstsein nun einmal primär in dem linear ablaufendem Nacheinander beheimatet ist, kann dieses raumzeitlich personale Nacheinander als ein mystisch apersonales Ineinander wirken und erfahren werden. Im Ineinander beider Klangstrukturen kann der betende Mensch z.B. in der Gestalt des JA, ICH BIN DEIN an der sich ursprungsgegenwärtig offenbarenden dynamischen Präsenz des Mysteriums Anteil nehmen. Diese besondere Gestalt des Herzensgebetes ist der sogenannte

Alleinklang der Liebe. Dem Dogma der Zwei-Naturen-Lehre folgend, erscheint das Eine imAlleinklang der Liebe ungetrennt und unvermischt. In der allumfassenden Klangstruktur des All-Einen findet der Eine-Same zugewiesene Heimat und bewohnbaren Raum. Das Herzensgebet als Alleinklang der Liebe ist darin der All-Eine-Same; Wortfrucht und Ausdruck der Inkarnation des Transzendenten in der Immanenz. Die Herz-des-Lebens-Symbolik steht hierbei für eine mantrische Klangform, die zum Erwachen dieser Wahrnehmung einlädt. "Gott ist Mensch geworden, damit der Mensch Gott wird." (Augustinus) Für jedes der nachfolgend aufgeführten Beispiele lässt sich die Umkehrung anwenden.

Beispiele für den Alleinklang der Liebe – das Klangtra des Herzens:

JA, DEIN, LIEBE, LEBEN, ICH BIN, FRIEDEN, SCHALOM, JEHOSHUA, DEIN JESUS, ICH BIN DA, ICH BIN DIR GANZ NAH, DU BIST EINS, DU BIST MEIN, ICH BIN LEBEN, DU BIST FRIEDEN, ICH BIN DEIN WEG, GEBORGREN IN DIR, ICH BIN DEIN LICHT, ICH BIN DEINE LIEBE, DU BIST MEINE LIEBE, DU IN MIR - ICH IN DIR, DEIN WILLE GESCHEHE, ALLES FLIESST DURCH MICH, ICH BIN CHRISTUS, DEINE LIEBE, HEILUNG GESCHIEHT DURCH MICH ...

VII Meditation mit dem integralen Herzensgebet ist Mitverantwortung in der Einen Welt

Das Herzensgebet und das Integrale Modell können gute Antworten auf die komplexen Fragestellungen dieser fragilen Welt geben und einen Weg der Mitverantwortung ebnen und ermöglichen. Beide Geistesströmungen bieten die Grundlage einer spirituellen Lebensgestaltung und laden uns ein, den derzeitig sich schmerzhaft abbildenden globalen Geburts- und Wandlungsprozess kraftvoll mitzugestalten. Beide Weisheitsdimensionen sind darüber hinaus eingeladen, sich anzunähern, sich zu ergänzen und mit einem kraftvollen Beitrag den spirituellen Aufbruch dieser Zeit voranzubringen. Die integrale Bewegung und Praktizierende des Herzensgebetes sind aufgerufen, aus der vernetzten Haltung einer "ethischen Konsequenz" (Franz-Xaver Jans-Scheidegger), in die Gesellschaft hineinzuwirken und die Gestaltungskraft eines neuen Bewusstseins in ihr sichtbar zu machen. Beide Ausdrucksformen des Einen können voneinander lernen und dürfen sich gegenseitig beschenken lassen. Einige Spuren mögen in diesem Text aufgezeigt worden sein und können die Perspektiven des jeweils Anderen und Fremdartigen ergänzen und inspirierend erweitern. In vielen Aspekten braucht es vielleicht zunächst eine zeitgemäße Übersetzung der gefundenen Symbole, Landkarten und Bilder. Die derzeitige spirituelle und kulturelle Atmosphäre scheint transparent und offen genug zu sein, um den "integralen Dünger" in die unterschiedlichen Lebenswelten aufnehmen zu können und das individuelle und kollektive Wachstum zu fördern und ich kann mir gut vorstellen, dass die historisch gewachsenen Einsichten und transformativen Erfahrungen aus dem christlichen Kulturraum die "integrale Kartographie" weiter ausgestalten und bebildern können und ihr ein paar neue Landschaftsansichten und Perspektiven hinzufügen.