

# Dem betenden Geist Raum lassen

Sebastian Painadath, Kalady (Indien)

In der christlich-abendländischen Tradition wird das Beten verstanden als *elevatio cordis ad Deum*, die Erhebung des Herzens zu Gott. Das Herz ist das Symbol für den Kernbereich der Person, für die Mitte des Personseins. Das Gebet ist also die ganzheitliche Hinwendung des Menschen als Geschöpf zu Gott dem Schöpfer. Dazu möchte ich fünf Aspekte hervorheben.

1. Gott wird hier als personales Du angesehen, angesprochen und angebetet. Aber kann das menschliche Ich Gott einfach als Du bezeichnen? Eigentlich ist die Wirklichkeit Gottes jenseits von der menschlichen Ich-Du-Struktur.
2. Wenn Gott als Du angesprochen wird, spielt das Sprechen eine prägende Rolle im Gebetsvorgang. Das Worthafte beherrscht also die Formen des Betens. Unser Gebet ist zu laut geworden. Was hier zu kurz kommt, ist das Schweigen, die Stille, in der der Mensch die Gegenwart Gottes tief wahrnimmt.
3. Wenn das Wort den Gebetsvorgang prägt, wird der Verstand stark eingeschaltet. Daher legt man beim Beten viel Wert auf Denken und Fragen, auf bildhafte Vorstellungen und Gefühlsreaktionen. Was dabei vernachlässigt wird, ist die intuitive Wahrnehmung der Wirklichkeit, die rezeptive Haltung in der Gegenwart des göttlichen Geistes.
4. Im Gebet wird zudem das Bitten, das Erbitten, betont. Wenn Gott als Du angesehen wird, neigt der Mensch dazu, dem allmächtigen Gott sein Gebetsanliegen darzubringen. Die damit verbundene Problematik hat Jesus ausgesprochen, indem er sowohl mahnt, „unverschämt“ zu bitten, als auch darauf hinweist: Euer Vater weiß, was ihr braucht, bevor ihr ihn um etwas bittet. (Mt 6,8). Was ist dann das Wesen des Gebetes?
5. Im worthaften und Du-bezogenen Gebetsvorgang wird der Leib meistens ausgeklammert. Das Beten wird als eine *geistliche Übung*, als eine *Angelegenheit der Seele* dargestellt und praktiziert. Der Leib spielt kaum eine gestaltende Rolle. Darum legt man keinen Wert auf Haltungen und Gebärden im Gebet.

Bei der Reflexion über diese Fragestellung geht es mir nicht um eine theologisch abgeklärte Antwort auf diese Grundfragen des geistlichen Lebens, sondern um ein tieferes Verständnis des Gebetsvorgangs in sich. Seit vier Jahr-

zehnten beschäftigte ich mich mit dem Dialog zwischen den Elementen der hinduistischen Mystik und der christlichen Spiritualität. Aus dieser Dialogerfahrung möchte ich einige spirituelle Perspektiven aufzeigen, die vielleicht die christliche Theologie des Gebets vertiefen und erweitern können.

Also die Grundfrage lautet: Was geschieht, wenn wir beten? Zu wem beten wir eigentlich? Wenden wir uns nur zu einem Gott, der *vor* uns steht? Neigen wir unser Haupt vor einem Gott, der nur *über* uns sitzt? Wenn ja, dann geschieht im Gebet eine Entfremdung vom eigenen Selbst, von unserem wahren Sein. Dürfen wir nicht das Beten zunächst als die ganzheitliche Hinwendung zur eigenen göttlichen Mitte verstehen? Das Göttliche ist eigentlich die Mitte unseres Seins: das, *woraus* wir entstehen, das, *wodurch* wir bestehen und das, *wohin* wir zurückkehren. (Tait. Upanishad 3:1). Gott ist in uns, oder besser, wir sind im Göttlichen, wie Paulus mehrfach schreibt.

Erinnern wir uns an die kleine Geschichte: Tief im Meer treffen sich zwei Fische, ein kleiner Fisch und ein großer. Der kleine, junge Fisch fragt den Großen: Du, sag mir, wo ist das Meer? Alle sprechen hier vom Meer, wo ist das Meer? Der große Fisch aus seiner langen Erfahrung antwortete: Du Kleiner, Du schwimmst im Meer! Aber der kleine Fisch war unzufrieden mit dieser Antwort und schwamm weiter auf der Suche nach dem Meer. So suchen wir Gott, so beten wir, so wenden wir uns zu einem personal *aufgefassten* Gott. Dabei vergessen wir, dass wir aus dem transpersonalen göttlichen Grund heraus leben und atmen. „In Ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir“ (Apg 17,28).

Gott kann nicht einfach zum *DU* werden, wenn er nicht gleichzeitig *Ich* ist und letztlich die Ich-Du-Struktur transzendierte. Gott ist nicht bloß ein *Objekt* in unserer religiösen Praxis, sondern ebenso das *Subjekt* in unserem spirituellen Bewusstsein: das, *woraus* wir leben und beten. Diese Umschaltung von der nur du-haften, objektbezogenen Gottesbeziehung zu einem tiefen mystischen selbstbezogenen Gottesbewußtsein ist die Grunddialektik des Gebetsvorganges. Diese Dialektik ist spürbar, wenn das worthafte Gebet durch die symbolbezogene Meditation vertieft wird und in der verharrenden Kontemplation zum Blühen kommt. Die Mystiker des abendländischen Christentums haben durchgehend auf diese Dialektik hingewiesen und die suchenden Gläubigen in die Formen der Kontemplation initiiert. Meister Eckhart sagte: Du musst *gottlos* werden, um das Göttliche zu erfahren. Eine Wiederbelebung der Mystik ist eine epochale Aufgabe in der Kirche heute, damit viele Menschen den verlorenen Zugang zum Beten anders und vertieft neu entdecken können. Denken wir an das prophetische Wort Karl Rahners: „Der Fromme der Zukunft wird ein Mystiker sein, einer, der etwas erfahren hat, oder er wird nicht mehr sein“ (GuL 1966,335).

In den hinduistischen und buddhistischen Gebetsschulen wird diese Dialektik der mystischen Umschaltung ständig betont. Die auf dem Weg des Budd-

hismus suchenden Menschen sind von dem letzten Geheimnis der Welt so ergriffen, dass sie ihm keinen Namen geben wollen; es wird per *via negativa* als das *absolute Nichts* bezeichnet. Im Hinduismus, trotz der vielfältigen und farbenreichen Darstellungen der Erscheinungsformen Gottes, wird das Eine, das Göttliche, durchgehend als *Brahman* bezeichnet. Das Sankritwort *brahman* bedeutet das immer Transzendentierende, das immer Größere. Wenn gefragt wird, was eigentlich die Form des Brahman sei, wird geantwortet: Seine Form ist *Formlosigkeit*. In der großen Tradition des Judentums wird immer der Grundansatz aufrechterhalten: Du darfst dir von Gott kein Bild machen, denn Gott ist das unbeschreibbare Geheimnis. Im Islam bedeutet die arabische Anredeform *Allah* der große Gott, der erhabene Gott. Und Jesus hat uns gelehrt, Gott als *Vater in den Himmeln* anzusprechen: Das Symbol *Himmel* ( Mehrzahl !) weist auf das Unfassbare, auf das Unerkennbare, auf „den je-größeren Gott“, *Deus semper major*.

Das Grundanliegen der Religionen ist also, das Gespür für das Geheimnis des Göttlichen zu wecken. Wenn die Betenden der Religionen sich auf diese geistige Grundlage besinnen würden, öffneten sich Wege der gemeinsamen geistigen Pilgerfahrt. Alle Menschen aller Religionen und Kulturen in allen Zeiten erfahren das göttliche Geheimnis als den Ursprung und das Ziel ihres Lebens. Wie Papst Johannes Paul am Gebetstag der Weltreligionen 1986 in Assisi sagte: „Auf dieser Erde sind wir Pilger zu dem Absoluten, zu dem Ewigen. Wir befinden uns auf einer geschwisterlichen Pilgerreise, in der wir uns gegenseitig begleiten. Durch interreligiösen Dialog machen wir Gott in unserer Mitte gegenwärtig, denn wenn wir uns gegenseitig öffnen, öffnen wir uns auf Gott hin.“

Drei Elemente sind also wichtig in einer integrierten und integrierenden Gebetspraxis:

1. Das Gebet muss ständig die Sensibilität für das unfassbare Geheimnis des Göttlichen in uns wachhalten.
2. Dafür muss das Beten durch die Meditation vertieft und für die mystische Erfahrung der Einheit mit dem göttlichen Grund offen bleiben.
3. In der heutigen pluralistischen Welt verlangt das Beten eine Grundoffenheit, um von den mystischen Traditionen der anderen Religionen bereichert zu werden.

Wie geschieht diese mystische Umschaltung von einem vergegenständlichten Gottesverständnis zu einer *verinständlichten* Gotteserfahrung? Um diesen Vorgang zu verdeutlichen, möchte ich die Einsichten der upanishadischen Meister heranziehen. Diese geistigen Seher, die zwischen dem 9. und dem 5. Jahrhundert vor Christus im Himalayagebiet lebten, beschreiben drei Bereiche

des Bewusstseins, die jeweils von drei inneren Wahrnehmungsorganen gesteuert werden:

1. Das Wachbewußtsein, in dem der Mensch alles durch seinen Verstand (*manah*) als Gegenstand betrachtet und begreift.
2. Das Unterbewusstsein (*chittah*), in dem die Erinnerungen und Erbanlagen, die unausgedrückten Gedanken und Gefühle gespeichert werden.
3. Das mystische Bewusstsein, in dem der Mensch die Tiefendimension der Wirklichkeit intuitiv (*buddhi*) wahrnimmt.

Im alltäglichen Umgang mit den Menschen und mit den Dingen sind wir ständig vom Verstand gesteuert und daraus entstehen unsere Gedanken und Gefühle. Aber es gibt Momente in unserem Alltag, wenn der tiefere Zusammenhang der Wirklichkeit in unserem Bewusstsein aufleuchtet. Der Verstand verobjektiviert alles, um zu begreifen: auch Gott wird verobjektiviert, damit der Mensch ihn verstehen und lieben kann. Der Mensch als personales Wesen braucht diese Art der Beziehung mit dem personalen, Du-haft aufgefassten Gott. Erst durch das Du wird das Ich zum wahren Ich. Durch die Begegnung mit dem liebenden Gott, welche die Religionen den Menschen nahe bringen, wächst im Menschen ein Selbstwertgefühl, eine innere Sicherheit und Freiheit. Aber dieses Gottesbild unterliegt der Gefahr der Projektion aus der personalen oder kollektiven Psyche. Viele Elemente des Mittelbereichs (*chitta*) bestimmen unvermeidbar unsere Verhaltensweisen sowie Gottesvorstellungen.

Das Beten als ein Vorgang in der Ich-Du Struktur des Verstandes projiziert unausweichlich ein Gottesbild aus der eigenen Erfahrungswelt oder aus dem Erbe einer Offenbarungsreligion. Der Mensch als ein personhaft konstituiertes, geschichtlich geformtes und gesellschaftlich orientiertes Wesen braucht solche Bilder, um zu beten. Aber gleichzeitig soll es klar sein, dass *Gott über Gott* ist (Meister Eckhart), dass das Göttliche eigentlich über allen unseren vertrauten und beliebten Gottesbildern steht. „Unsere Begriffe und Bilder verbergen Gott mehr als sie ihn offenbaren. Darum – wenn du meinst Gott zu begreifen – ist es nicht Gott, den du begreifst“ (Augustinus).

Das worthafte Beten geschieht ausdrücklich im mentalen und emotionalen Bereich des Bewusstseins. In der Meditation tauchen Bilder und Symbole auf, die die Elemente des Unterbewusstseins ansprechen und heilen. In der Tiefenmeditation erwacht der Mensch zum inneren göttlichen Licht. Hier wird das Wissen zur Weisheit verwandelt, die objektive Erkenntnis zur subjektbezogenen Erfahrung umgewandelt. Gott ist nicht nur ein Du vor mir, sondern ebenso das wahre Selbst in mir. Auf diese Weise wird Gott als der Seinsgrund und die Lebensquelle erfahren, als der verborgene Wurzelgrund, *woraus* wir entstehen, *wodurch* wir wie ein Baum heranwachsen und *wohin* wir zurückkehren. Hier wird Gott als die letzte Tiefe unseres Seins erfahren. Hier können wir nicht

mehr mit Worten *beten!* Wir können nur dem in uns und durch uns ständig *betenden* göttlichen Geist Raum lassen. Und so erfahren wir: der Gott, zu dem wir in Worten beten möchten, ist eigentlich der Geist, der aus unserem Herzen wortlos seufzt (Röm 8,26).

Darum hat Jesus uns ausdrücklich vor langen und lauten Gebeten gewarnt. „Wenn du beten willst, geh in deine innere *Kammer*, schließe deine Türe zu und bete zu dem Vater, der im Verborgenen ist“ (Mt 6,6). Dies ist eine Einladung zur mystischen Erfahrung. Jesus wollte, dass wir an seiner Tiefenerfahrung Anteil haben. Darum sagte er: „Ich komme aus dem Vater, ich lebe durch den Vater und ich gehe zum Vater zurück. Der Vater ist in mir, und ich bin im Vater. Wie ich im Vater bin und der Vater in mir ist, so seid ihr in mir und ich bin in euch. So sollt ihr eins sein und zur Vollkommenheit der Einheit gelangen“ (aus dem Johannes-Evangelium). Wenn gefragt wird, wie und wo man Gott anbeten soll, hat Jesus geantwortet: „Gott ist Geist, und alle, die ihn anbeten, müssen im Geist und in der Wahrheit anbeten“ (Joh 4,24). Beten heißt, den Geist Gottes beten lassen, seufzen lassen (Röm 8,26), uns und die Welt verwandeln lassen.

Wo und wie erfahren wir diesen inneren göttlichen Geist? Hier kommen wir zu einer wichtigen Einsicht, die im Neuen Testament und in den östlichen Schriften vorkommt: Der Leib ist der Tempel des göttlichen Geistes. In der Bhagavad Gita (ca. 300 v. Christus) beschreibt der sich offenbarende Gott den menschlichen Leib – aber auch den ganzen Kosmos – als den Ort (*kshetram*) der Manifestation Gottes (13:2, 15:15). Paulus sagt ausdrücklich: „Verherrlicht Gott in euerem Leib, weil der Leib der Tempel des Heiligen Geistes ist“ (1 Kor 6,19). Durch die Fleischwerdung des göttlichen *Logos* ist jeder Mensch berufen, in seinem Leib die verborgene Gegenwart Gottes zu beleben und Gottes Offenbarung als Logos in der Materie, im Kosmos, zu verwirklichen. Inkarnation bedeutet auch, dass Gott unseren Leib zum Medium seines heilenden Entgegenkommens gemacht hat. Als Antwort darauf sollen wir zunächst im Leib und durch den Leib Gottes Licht und Gnade erfahren. Darauf hat Jesus hingewiesen, indem er sagte: „Wenn dein ganzer Leib vom göttlichen Licht erfüllt ist, und nichts Finsternes in ihm ist, dann wird dein Leib so hell sein, wie wenn die Lampe dich mit ihrem Schein beleuchtet“ (Lk 11,36).

Der Leib ist also der erste Ort der Gotteserfahrung. Der Leib ist das Grundsakrament. In der Bejahung der eigenen Leiblichkeit, mit all den Licht- und Schattenseiten, mit all den gesunden und kranken Elementen, erwacht der menschliche Geist zum göttlichen Geist. Am Leib geschieht eine ganzheitliche Selbstannahme. Wer seinen Leib liebevoll annimmt, nimmt sich selbst ganz an, nimmt seine Geschichte und seine Umwelt respektvoll an, nimmt die anderen Menschen in ihrer Eigenart achtungsvoll an. Gleichzeitig erwacht man zu dem im Leib verwandelnd wirkenden göttlichen Geist. Darum legen die östlichen

Meister viel Wert auf die aufrechte Sitzhaltung und auf ausdruckgebende Gebärden beim Beten und Meditieren. Leib ist die Ursprache des Gebetes. Der Leib ist der Wurzelboden des Betens. Ein Gebetsvorgang, der sich nur im Kopf und im Herzen vollzieht, also nur in Gedanken und Gefühlen, ist wie ein Baum ohne Wurzeln. Unser Gebet braucht Wurzeln im Leib , unsere Spiritualität braucht Wurzeln in der Muttererde.

Die Erfahrung des eigenen Leibes als Ort der heilenden Wirkung des göttlichen Geistes ist daher die Grundlage eines integrierenden Gebetsprozesses. Dieser entfaltet sich ganz konkret in leibbezogenen Formen des Betens, wodurch der Leib als das transparente Medium des Geistes erfahren wird. Die im Leib vollzogene Gebärde wirkt gleichzeitig heilend auf meine innere Haltung. Der Betende sitzt oder steht verankert in der eigenen Leibmitte, die die Erdmitte des Menschen ist. Aus dieser Grundhaltung heraus entfalten sich bestimmte Gebärden, durch welche die Grundeinstellungen des Lebens meditativ zum Ausdruck gebracht werden. Dabei betet man nicht mit vielen Worten, sondern verweilt in Stille in der leibhaften Wahrnehmung des Göttlichen. Das Sein ist grundlegender beim Beten als das Tun\*.

---

\* Eine Form der leib-bezogenen Meditation ist das Sonnengebet. In den Meditationskursen der letzten 20 Jahre in der Bundesrepublik Deutschland und in Österreich habe ich zahlreiche Menschen in diese einfache Übung eingeführt. Viele von ihnen beginnen den Tag mit dieser Übung, die etwa 12 Minuten dauert. Immer wieder habe ich Rückmeldungen erhalten, dass sie deswegen ganz anders ihren Tag gestalten können, viel ausgeglichener, engagierter und barmherziger. Solche Erfahrungen haben mich ermutigt, diese Form der leibbezogenen Meditation in einem Buch darzustellen: Sebastian Painadath, *Das Sonnengebet. Ein Übungsbuch zum Tagesbeginn.* (Siehe die Rezension in diesem Heft S. 239)