

Praktische Hinweise

1. Die Minimalzeit für das zentrierende Gebet beträgt 20 Minuten. Es werden täglich zwei Sitzungen empfohlen: Eine als erstes am Morgen und die andere nachmittags oder am frühen Abend. Durch Übung kann die Zeit bis zu 30 Minuten oder darüber hinaus verlängert werden.
2. Das Ende der Gebetszeit kann durch eine Uhr angege- ben werden, vorausgesetzt, daß sie nicht hörbar tickt und nicht zu laut läutet.
3. Mögliche physische Symptome während des zentrier- enden Gebetes
 - a) Es können milde Schmerzen, Jucken, Zucken in ver- schiedenen Körperteilen oder eine allgemeine Unruhe auftreten. Diese sind meistens auf die Auflösung emotionaler Knoten im Körper zurückzuführen.
 - b) Man kann auch eine gewisse Schwere oder Leichtig- keit der Extremitäten erfahren, was oft durch tiefe spirituelle Aufmerksamkeit verursacht wird.
 - c) In all diesen Fällen lassen wir den Geist kurz in der Empfindung ruhen und kehren dann behutsam zum heiligen Wort zurück.
4. Wir erfahren die Hauptfrüchte des Gebetes in tägli- chen Leben und nicht während der Gebetszeit.
5. Das zentrierende Gebet macht uns mit der ersten Sprache Gottes vertraut, die Schweigen ist.

Hinweise zur weiteren Entwicklung

1. Während des zentrierenden Gebetes machen sich ver- schiedene Arten von Gedanken bemerkbar.
 - a) Das gewöhnliche Umherschweifen der Phantasie.
 - b) Gedanken und Gefühle, die Zustimmung und A- neigung auslösen.
 - c) Einsichten und psychologische Durchbrüche.
 - d) Selbstreflexionen, z.B.: „Komme ich weiter?“ Oder: „Dieser Frieden ist großartig.“
 - e) Gedanken und Gefühle, die aus dem Unbewußten auftauchen.
 - f) Wenn dich solche Gedanken ablenken, kehre behut- sam zum Heiligen Wort zurück.
2. Während des zentrierenden Gebetes vermeiden wir un- sere Erlebnisse zu analysieren, Erwartungen zu hegen oder bestimmte Ziele anzustreben, wie z.B.:
 - a) Das Heilige Wort ununterbrochen zu wiederholen.
 - b) Keine Gedanken zu haben.
 - c) Den Verstand zu entleeren.
 - d) Gefühle des Friedens und Trostes zu erfahren.
 - e) Eine geistliche Erfahrung zu erlangen.

Wege zur Vertiefung unseres Verhältnisses zu Gott

1. Übe das zentrierende Gebet für 20-30 Minuten zwei- mal täglich.
2. Höre das Wort Gottes in der Heiligen Schrift und lese spirituelle Bücher, z.B.: „Open Heart, Open Mind“ von Thomas Keating.
3. Wähle eine oder zwei spirituelle Übungen für das tägli- che Leben. Z.B. wähle ein Stoßgebet für die Arbeitszeit. Pflege die unbedingte Annahme deiner selbst und aller anderen.
4. Schließe dich einer wöchentlichen Gebetsgruppe an.
 - a) Es ermutigt die Gruppenmitglieder in den täglichen Übungen auszuharren.
 - b) Es bietet Gelegenheit für zusätzlichen regelmäßigen Input durch Tonbänder, Videokassetten, Bücher und Diskussion.
 - c) Es bietet Gelegenheit für gegenseitigen Unterstützung und zum Teilen des spirituellen Weges.

Was das zentrierende Gebet ist und was es nicht ist

- a. Es ist keine Technik, sondern ein Weg zur Pflege der Freundschaft mit Gott.
- b. Es ist keine Form von Selbsthypnose, sondern ein Mittel zur Beruhigung des Geistes, während dessen die Aufmerksamkeit erhalten bleibt.
- c. Es ist keine charismatische Gabe, sondern ein Pfad zur Transformation.
- d. Es ist kein parapsychologisches Phänomen, sondern eine Übung des Glaubens, der Hoffnung und der selb- stlosen Liebe.
- e. Es ist kein parapsychologisches Phänomen, sondern eine Übung des Glaubens, der Hoffnung und der selb- stlosen Liebe.
- f. Es ist nicht beschränkt auf die „gefühlte“ Anwesenheit Gottes, sondern es ist eine Vertiefung des Glaubens an die bleibende Anwesenheit Gottes.
- g. Es ist kein reflektierendes oder spontanes Gebet, sondern einfach ein Ruhen in Gott.

Kontakt für Informationen und Materialien:

Dr. Paul Voelkel: pwvoelkel@yahoo.com

Contemplative Outreach, Ltd.

Tel: (973) 838-3384

Email: office@coutreach.org

Website: www.contemplativeoutreach.org

Die Methode des ZENTRIERENDEN GEBETES



Das Gebet der Zustimmung Thomas Keating

„Sei still und wisse, daß ich Gott bin“. Psalm 46:10

Das kontemplative Gebet

Wir können Gebet als den wörtlichen Ausdruck von Ge- danken und Gefühlen betrachten. Das ist jedoch nur eine der Möglichkeiten. In der christlichen Tradition wird das kontemplative Gebet als reine Gabe Gottes betrachtet. Es ist das Öffnen von Verstand und Herz – unseres ganzen Seins – für Gott, das tiefste Geheimnis jenseits von Ge- danken, Worten und Gefühlen. Durch Gnade öffnen wir unser Bewußtsein für Gott, von dem wir auf Grund unseres Glaubens wissen, daß er in uns ist, näher als Atmen, näher als Denken, näher als Entscheiden – näher als das Bewußt- sein selbst.

Das zentrierende Gebet

Das zentrierende Gebet ist eine Methode, die die Entwick- lung des kontemplativen Betens fördert, in dem es unsere Fähigkeiten für diese Gabe vorbereitet. Es ist ein Versuch, die Lehre vergangener Jahrhunderte in einer modernen Form darzustellen. Es ist nicht beabsichtigt, andere Ge- betformen zu ersetzen, sondern es wirft neues Licht auf sie und verleiht ihnen neue Tiefe und Sinn. Zur gleichen Zeit ist es auch ein Verhältnis mit Gott und eine Übung, dieses Verhältnis zu vertiefen. Es ist eine Bewegung, die über das Gespräch mit Christus hinaus zur Vereinigung mit ihm führt.

Theologischer Hintergrund

Wie alle Methoden der christlichen Kontemplation beruht auch das zentrierende Gebet auf dem Innewohnen der Hei- ligen Dreifaltigkeit: Vater, Sohn und Heiliger Geist. Sein Ziel ist die Vertiefung unseres Verhältnisses mit dem leben- digen Christus. Seine Früchte kommen zum Vorschein im Ersten von Glaubensgemeinschaften, deren Mitglieder durch Freundschaft und Liebe verbunden sind.

Das Hören des Wortes Gottes in der Heiligen Schrift

Die traditionelle Weise, die Freundschaft mit Christus zu pflegen, ist das Hören des Wortes Gottes in der Heiligen Schrift (Lectio Divina). In ihr hören wir die Heilige Schrift, als ob wir im Gespräch mit Christus wären und als ob er das Gesprächsthema wählte. Die tägliche Begegnung mit Christus und das Reflektieren über sein Wort führen über bloße Bekanntschaft hinaus zu einem Verhältnis der Freundschaft, des Vertrauens und der Liebe. Das Gespräch wird vereinfacht und verwandelt sich in eine Kommunion mit Gott, oder wie Gregor der Große (6 A.D.) die christliche kontemplative Tradition zusammenfassend ausdrückt: „Ruh in Gott“. Das war die klassische Umschreibung von Kontemplation bis zum 16. Jahrhundert.

Die Bergpredigt

Das zentrierende Gebet beruht auf dem folgenden Satz der Bergpredigt:

„Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest und schließ die Tür zu, dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten“. Matthäus 6.6 (Das Neue Testament. Einheitsübersetzung 1998)

Es ist auch inspiriert von den Schriften der großen christlichen Mystiker wie: Johannes Cassian und dem anonymen Verfasser des Buches „Die Wolke des Nichtwissens“. Hinzu kommen Franziskus von Sales, Theresa von Avila, Johannes vom Kreuz, Therese von Lisieux und Thomas Merton.

Richtlinien für das zentrierende Gebet

I. Wähle ein Heiliges Wort als Symbol deiner Intention, der Anwesenheit und Aktion Gottes in dir zuzustimmen. (aus Open Mind, Open Heart, Kapitel. 5)

1. Das Heilige Wort drückt unsere Intention aus, der Anwesenheit und Aktion Gottes in uns zuzustimmen.
2. Das Heilige Wort wird während einer kurzen Gebetsperiode gewählt, in der wir den Heiligen Geist bitten, uns

Die Richtlinien

1. Wähle ein Heiliges Wort als Symbol deiner Intention, der Anwesenheit und Aktion Gottes in dir zuzustimmen.
2. Bequem sitzend und mit geschlossenen Augen sammle dich kurz und schweigend, führe das Heilige Wort ein als Symbol deiner Bejahung der Anwesenheit und Aktion Gottes in dir.
3. Wenn du von deinen Gedanken* abgelenkt wirst, kehre behutsam zum Heiligen Wort zurück.
4. Am Ende der Gebetszeit verweile ein paar Minuten mit geschlossenen Augen in Stille.

* „Gedanken“ ist hier ein Sammelbegriff für körperliche Empfindungen, Gefühle, Vorstellungen und Reflexionen.

ein für uns passendes Wort einzugeben.

- Beispiele: Gott, Jesus, Abba, Vater, Mutter, Maria, Amen.

- Andere Möglichkeiten: Liebe, Frieden, Barmherzigkeit, Hören, Gelassenheit, Stille, Schweigen, Glaube, Vertrauen, Ja.

3. Anstelle des Heiligen Wortes kann für manche Personen ein innerer Blick auf den anwesenden Gott oder die Beachtung des eigenen Atems besser geeignet sein.
4. Das Heilige Wort ist nicht heilig auf Grund seines eigenen Wertes, sondern auf Grund seiner von uns gegebenen Bedeutung als Ausdruck unserer Intention und Zustimmung.
5. Während der Gebetsperiode ändern wir das Heilige

Wort nicht, da dies eine Rückkehr zum Denken wäre.

II. Bequem sitzend und mit geschlossenen Augen, sammle dich kurz und schweigend, führe das Heilige Wort ein als Symbol deiner Bejahung der Anwesenheit und Aktion Gottes in dir.

1. „Bequem sitzend“ bedeutet verhältnismäßig bequem, nicht zu bequem, damit wir während des Gebetes nicht einschlafen.
2. Achtlos der gewählten Sitzlage halten wir den Rücken gerade.
3. Wir schließen die Augen und lassen alles los, was um uns und in uns ist.
4. Wir führen innerlich behutsam das Heilige Wort ein, als ob wir eine Feder auf ein Stück Watte legen würden.
5. Sollten wir einschlafen, setzen wir das Gebet nach dem Erwachen für ein paar Minuten fort, wenn es die Zeit erlaubt.

III. Wenn du von deinen Gedanken abgelenkt wirst, kehre behutsam zum heiligen Wort zurück.

1. „Gedanken“ ist hier ein Sammelbegriff für jede Wahrnehmung, einschließlich von Sinneswahrnehmungen, Vorstellungen, Erinnerungen, Reflexionen, Begriffen, Kommentaren und spirituellen Erlebnissen.
2. Gedanken sind unvermeidlich und bilden einen integralen Bestandteil des zentrierenden Gebetes.
3. „Kehre behutsam zum Heiligen Wort zurück“ bedeutet: Minimale Anstrengung. Das ist die einzige Aktivität, die wir während des zentrierenden Gebetes unternehmen.
4. Während des zentrierenden Gebetes kann das Heilige Wort vage werden oder sogar verschwinden.

IV. Am Ende der Gebetszeit verweile ein paar Minuten in Stille mit geschlossenen Augen.

1. Die zusätzlichen 2 Minuten befähigen uns, die Atmosphäre des zentrierenden Gebetes in den Alltag zu übertragen.
2. Findet das zentrierende Gebet in einer Gruppe statt, kann der Leiter in den 2 Minuten langsam das Vaterunser rezitieren, während die anderen zuhören.