



3.2. Die Rolle der Hände im Gebet

Eine praktische Einführung zur Rolle der Hände im Herzensgebet habe ich erstmals durch das Buch **Die Praxis des Herzensgebets von Andreas Ebert und Peter Musto** erhalten.

Es ist ein empfehlenswertes Kursbuch für den Einstieg in das Herzensgebet. Dem Buch liegt sogar eine CD mit geführten Meditationen und Übungen bei.

Besonders angesprochen hat mich der Ansatz zum Umgang mit den Händen im Gebet.

Das Besondere war für mich, wie behutsam an die Empfindung und Haltung der Hände herangeführt wird. Es gibt keine vorgegebene Haltung – vielmehr finden die Hände ihre Gebetshaltung durch achtsames Spüren.

Zunächst legt man die Hände auf den Oberschenkeln ab und nimmt sie bewusst wahr. Nach einer Weile dreht man sie um, sodass die Handflächen nach oben zeigen. Dann wartet man achtsam, bis sich die Hände von selbst anheben und ihre Gebetsposition finden.

Dieses Vorgehen fördert einen sehr achtsamen Umgang mit den Händen, die im Gebet eine wichtige Rolle spielen.

Es geht dabei nicht nur um die physischen Hände, sondern auch um ihren energetischen Aspekt. Mit zunehmender Gebetspraxis entwickelt sich eine feine energetische Wahrnehmung. Man spürt die Energie in den Handtellern, die auch als „Herzen der Hände“ bezeichnet werden.

Andreas Ebert und Peter Musto waren Schüler von **Franz Jalics, einem ungarischen Jesuitenpater**, der zuletzt in Deutschland das Herzensgebet unterrichtete. Franz Jalics führte uns dazu, in die Hände zu beten, weil sie uns ins Herz führen.

Mit einiger Übung wird die Verbindung zwischen der Energie der Handteller und des Herzens spürbar.

Diesen großartigen Betern und Autoren bin ich sehr dankbar und kann ihre Bücher wärmstens empfehlen.

Meine persönlichen Erfahrungen mit den Händen im Gebet

Als ich begann, mit Gebetshänden zu meditieren, entwickelte sich eine eigene Dynamik. Die Hände fanden von selbst ihre Haltung – zum Beispiel positionierten sie sich so, dass die Handflächen einander zugewandt waren und sich die Fingerspitzen leicht berührten. Die Energie in den Handtellern wurde deutlich spürbar.

Immer wieder geschah es, dass die Hände wie von selbst in eine andere Haltung wechselten – beispielsweise mit abgewinkelten Ellbogen und nach oben geöffneten Handflächen.

Diese Bewegungen setzten oft ein, wenn ich in einen tieferen Gebetszustand eintrat.

Häufig nahmen die Hände auch eine Haltung mit erhobenen Armen ein. Selbst wenn das mit der Zeit anstrengend wurde, ließ ich den Händen freien Lauf und beeinflusste es nicht willentlich.

So spiegelte die Haltung der Hände direkt meine Gebetsverfassung wider.

Besonders in Momenten, in denen ich spürte, dass geistige Gnade über mich kam und ich in einen höheren Zustand gehoben wurde, begannen sich die Hände wie von selbst zu bewegen.

Den eigenen Bezug zu den Gebetshänden entwickeln

Ich will damit nicht aussagen, dass man so etwas bewusst anstreben sollte.

Mein Anliegen ist es vielmehr, anzuregen, dass du selbst deinen Bezug zu deinen Gebetshänden entwickelst und ihre spirituelle Bedeutung nicht unterschätzt.

Source URL: <https://baum-des-lebens.org/node/454>