



### **3.3. Was geschieht beim Herzensgebet?**

Das Herzensgebet verwendet eine kurze Phrase, die im Rhythmus des Atems still im Geist gesprochen wird – ohne bildhafte Vorstellung und ohne darüber nachzudenken.

Es ist ähnlich wie das Praktizieren einer Mantrameditation und kann als eine Form der Kontemplation verstanden werden. Kontemplation ist eine Meditation, die auf einen bestimmten Inhalt ausgerichtet ist.

Die Phrase kann zum Beispiel das Wort „Gott“ oder „Jesus Christus“ sein.

#### **Die drei Phasen des Herzensgebets**

Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich mehrere Phasen unterscheiden:

##### 1. Gedanke und Atemrhythmus

- Zu Beginn wird die gewählte Phrase bewusst im Rhythmus des Atems gedacht.
- Durch regelmäßige Wiederholung – beispielsweise über sechs Wochen täglich 30 Minuten – beginnt sich der Prozess zu vertiefen.

##### 2. Automatische Wiederholung

- Nach längerer Praxis scheint das Gebet sich von selbst zu sprechen.
- Es fühlt sich an, als würde der Atem das Mantra wiederholen.
- Der bewusste Gedanke tritt in den Hintergrund, und das Gebet entfaltet eine eigene Kraft.

##### 3. Bewusstsein der göttlichen Präsenz

- Schließlich wird die Phrase selbst zu einem reinen Bewusstsein der göttlichen Gegenwart.
- Der Name Jesus Christus ist nicht mehr ein Gedanke, sondern eine unmittelbare Erfahrung seiner Präsenz.
- Etwas geschieht, das nicht aus einem selbst kommt – es öffnet sich ein geistiger Bereich.
- Die Atmosphäre verändert sich oft plötzlich: Es fühlt sich hell, leicht und voller Liebe an. Häufig wird das Herz tief berührt.
- Diese Phase ist bereits ein Gnadengeschenk Gottes

## **Das Mantra als Tor zur göttlichen Gegenwart**

Das Gebet führt uns zum Bewusstsein dessen, was wir aussprechen – nicht durch Gedanken oder bildhafte Vorstellung, sondern als unmittelbare geistige Erfahrung.

Hier wirkt auch das Prinzip der Wiederherstellung durch Wiedergutmachung:

- Der Prozess erfordert ein geduldiges Durchleben über eine längere Phase, in der sich die Hingabe entwickelt.
- Erst nach einer gewissen Zeit kann die Gnade des erweiterten Bewusstseins empfangen werden.

---

### **Source URL:**

*<https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/was-geschieht-beim-herzensgebet>*