1.3. Das Prinzip der Übung als Vorbereitung

Die mystische Praxis soll uns auf die himmlischen Gnadengaben vorbereiten. Das Zentrale ist die Haltung – die Reinheit und Offenheit unseres Herzens. Dorthin führt der innere Weg.

Dies erfordert zunächst, einen eigenen Zugang zu dieser Ebene unseres Wesens zu finden.

Ganzheitliche Vorbereitung

Die Vorbereitung ist jedoch nicht auf unser Herz begrenzt, sondern umfasst unser gesamtes Wesen – Körper, Psyche und Geist. Es handelt sich um eine Praxis, die zur Einheit unseres ganzen Wesens führt, das vom innersten Wesenskern geleitet ist.

Aspekt der Übung

Im Buddhismus werden Meditation und Achtsamkeit oft als Übung bezeichnet. Im Christentum hingegen ist es eher unüblich, das Gebet als Übung zu verstehen.

Im Grunde vereint das Gebet jedoch beide Aspekte:

Wir bereiten uns mit Körper, Psyche und Geist auf die Begegnung mit Gott vor – das ist der **Übungsaspekt** – und zugleich wenden wir uns mit unserer ganzen Hingabe Gott zu – damit wird jedes Gebet auch zu einem **mystischen Ereignis**.

Wo die Übung endet

Wenn wir in einen tieferen Zustand eintreten, beginnt die Gnade zu wirken. An diesem Punkt dürfen wir die Übung loslassen und uns mit der Kraft des realen Geistes im gegenwärtigen Moment mittragen lassen.

Hier zählt nur noch die mystische Erfahrung in der Gegenwart. Wir überlassen uns vollständig dem göttlichen Geschehen.

Die Stufen der inneren Vorbereitung

Die Praxis beginnt meist mit äußeren Übungen, die uns Schritt für Schritt nach innen führen. Sie bereiten jene Aspekte vor, die in der Erfahrung der Gnade wirksam werden:

- Sich erden
- Sich sammeln
- Defokussieren – in die Weite öffnen
- Das spirituelle Herz wahrnehmen
- Nach innen gehen

Für jeden dieser Aspekte gibt es eine entsprechende Übung.

Irgendwann geschieht alles gleichzeitig – dies ist der Zustand, den wir selbst

vorbereiten können, um der Gnade Raum zu geben.

Dann nimmt uns die Gnade mit in die mystische Erfahrung.

Source URL:
https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/das-prinzip-der-uebung-als-vorbereitung