

Das Herzensgebet

Rüdiger Maschwitz

Das Herzensgebet

Die Fülle des Lebens entdecken

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2015 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © Papyrus, James Bruce (Abyssinian Bruce)/Yale
Center für British Art, Paul Mellon Collection, USA/Bridgeman
Images BildNr. XYC 289234
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37144-0

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter www.koesel.de

Inhalt

- 9 Das Herzensgebet – was Sie erwarten können
- 11 Der Anfang
- 17 Was ist das Herzensgebet?
- 25 Was ist Meditation? Kontemplation?
- 33 Was will das Herzensgebet, wohin führt es?
- 39 Gott? Göttliche Wirklichkeit? Glauben?
- 49 Das tägliche Zähneputzen oder
wie übe ich das Herzensgebet?
- 91 Erfahrungen auf dem Weg
- 105 Die Kraft der inneren Bilder,
aktive Imagination und das Herzensgebet
- 115 Das Herzensgebet im Alltäglichen –
wenn ich in der Übung bin
- 123 Mein Dank
- 124 Ausgewählte Literatur
- 125 Kontakt und Links für Kurse
und Begleitung zum Herzensgebet
- 125 Material zur Meditation und Körperarbeit

*Wenn ich ganz still bin,
kann ich von meinem Bett aus
das Meer rauschen hören.
Es genügt aber nicht, ganz still zu sein,
ich muss auch meine Gedanken vom Land abziehen.
Es genügt nicht, die Gedanken vom Festland abzuziehen,
ich muss auch das Atmen dem Meer anpassen,
weil ich beim Einatmen weniger höre.
Es genügt nicht, den Atem dem Meer anzupassen,
ich muss auch Händen und Füßen die Ungeduld nehmen.
Es genügt nicht, Hände und Füße zu besänftigen,
ich muss auch die Bilder von mir weggeben.
Es genügt nicht, die Bilder wegzugeben,
ich muss auch das Müssen lassen.*

*Es genügt nicht, das Müssen zu lassen,
solange ich das Ich nicht verlasse.
Es genügt nicht, das Ich zu lassen,
ich lerne das Fallen.
Es genügt nicht, zu fallen,
aber während ich falle
und mir entsinke,
höre ich auf,
das Meer zu suchen,
weil das Meer nun
von der Küste heraufgekommen,
in mein Zimmer getreten,
um mich ist.
Wenn ich ganz still bin.*

(DOROTHEE SÖLLE, IN SCHMEISSER:
IN DER MITTE LEBEN)

Das Herzensgebet – was Sie erwarten können

Manchmal werde ich gefragt: Kannst du, was du eben über das Herzensgebet gesagt hast, aufschreiben?

Manchmal werde ich gefragt: Wo können wir nachlesen, wie wir heute in unserer Zeit das Herzensgebet praktizieren können, mitten in unserer Lebenssituation?

Manchmal werde ich gefragt: Wie hängen die biblische Tradition und der Meditationsweg des Herzensgebets zusammen?

Manchmal werde ich gefragt: Was ist beten? Was ist Meditation? Ist dies ein christlicher Gebetsweg? Und kann man wirklich schweigend beten?

Manchmal werde ich gefragt: Wie gehören meine gesellschaftliche Verantwortung und die Meditation zusammen? Verhindert Meditation Frustration? Vielleicht sogar Kraftlosigkeit und Burn-Out?

Ich kann nicht sagen, ob ich diese Fragen alle beantworten kann, nun – ich will es versuchen. Aber dieses Buch ist einseitig. Es schildert meine Sicht und meine Erfahrungen mit dem Herzensgebet. Und ... dieses Buch ist auch vielschichtig. Es nimmt die Traditionen und Erfahrungen anderer mit dem Herzensgebet auf. Denn beides gehört zusammen: die Tradition des Herzensgebetes und die persönliche Auseinandersetzung und die persönliche Erfahrung mit dem Herzensgebet.

Darüber möchte ich nun schreiben und Sie einladen, sich mit dem Herzensgebet, mit meiner Sicht und den Traditionen persönlich auseinanderzusetzen. Diese Auseinandersetzung kann und sollte nicht abstrakt geschehen. Sie bedarf der Praxis, der eigenen Einübung in das und mit dem Herzensgebet.

Der Anfang

Am Anfang steht oft die Sehnsucht. Die Sehnsucht nach Begegnung mit Liebe, Vertrauen, Geborgenheit, Lebenssinn und vielleicht nach Ruhe, Frieden und auch dem Geheimnis des Göttlichen. Bei mir war es ähnlich. Ich bin mit einer pietistisch geprägten Frömmigkeit aufgewachsen – mit allen Vor- und Nachteilen. Ich habe die Weite und Stille – die stille Zeit in Zeltlagern und Natur, aber auch eine gewisse religiöse Enge erlebt. Ich habe gesagt bekommen, was richtig und falsch im »christlichen Glauben« ist, aber man hat mir auch Verantwortung und große Gestaltungsmöglichkeiten mit jungen Jahren übertragen.

Und ... es gab eine religiöse Praxis, die mir zwar manchmal unbehaglich war, von der ich später aber auch Wertvolles aufnahm. Aber es gab eine religiöse Praxis! Was immer dies im Einzelnen bedeuten mag! Dann habe ich Theologie studiert.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Rüdiger Maschwitz

Das Herzensgebet

Die Fülle des Lebens entdecken

Gebundenes Buch, Pappband, 128 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-466-37144-0

Kösel

Erscheinungstermin: November 2015

Das Herzensgebet zählt zu den großen spirituellen Wegen der christlichen Tradition. Klar, einfach und getragen von großer Lebensweisheit, führt Rüdiger Maschwitz in diese Meditationsform ein. Lebensklug bereitet der Autor seinen Erfahrungsschatz aus, erzählt von Alltagssituationen und Schwierigkeiten und macht stets Mut, sich selbst zu vertrauen.

 [Der Titel im Katalog](#)