

## Teil 4: Das innere Gebet

*Wie das Wachstum einer Beziehung erfolgt das Wachstum im Gebet in Etappen. Wenigen Christen ist bekannt, dass es so etwas wie „mystisches Gebet“ gibt und es nichts Esoterisches ist. Gebet ist in erster Linie ein Akt des Herzens, der ganz unabhängig von äußeren Tätigkeiten und intellektueller Aktivität sein kann.*

### 1. Das innere Gebet

- Wenn die alte Gebetsweise „nicht mehr funktioniert“ und das nicht daran liegt, dass man in Kompromissen lebt, bahnt sich meist eine neue Gebetsform an.
- Mehr Wahrnehmen als Denken.
- Mehr Innen als Außen.
- Mehr Anschmiegen als Aktivität.
- Definition „Kontemplation“: ein einfacher Blick auf die Wahrheit unter dem Einfluss der Liebe

*Denn meiner Meinung nach ist inneres Beten nichts anderes als Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.<sup>1</sup>*

### 2. Was Kontemplation nicht ist

- völliges Leerwerden
- Vernichtung des Ego
- das Ersehnen von Wohlgefühlen
- Trance
- verdächtig, weil es um Erfahrung geht (vgl. Ps 16; Ps 63 etc.)
- eine katholische Sonderlehre, die der biblischen Gnadenlehre widerspricht

### 3. Inneres Gebet praktisch (vgl. Lk 10,38-42)

- mit aktiver Sammlung starten (mündliches Gebet, liturgisches Gebet, Bibelmeditation, Proklamation, Lobpreis etc.)
- dann passiv wahrnehmen
- Fokus auf Jesus
- eine Kette von Glaubensakten, die göttliche Wirklichkeit erreicht, egal ob von Gefühlen begleitet
- Ablenkungen nicht überbewerten

#### Der Name Jesu

- umfasst seinen Charakter (Kol 1,3)
- ist erhaben (Hebr 1,4)
- rettet (Apg 4,12; Joh 20,31)
- löst aus der Ich-Bezogenheit

#### Das Blut Jesu

- rettet vor Gericht (Röm 5,9)
- entsühnt für Gottesdienst (Hebr 10,19)
- versöhnt mit Gott (Eph 2,13)
- reinigt täglich (Hebr 12,24; 1 Joh 1,7)

---

<sup>1</sup> Teresa von Avila: Das Buch meines Lebens 8.5