

Sebastian Painadath • Rose Pudukadan

Das Herz in *Schwingung* bringen

Beten mit Mantras und Melodien

Übersetzung aus dem Englischen: Irmgard Dieterich, missio

Redaktion: Prof. Dr. Simone Rappel, missio

missio
glauben.leben.geben.



Vier-Türme-Verlag

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie. Detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



1. Auflage 2014

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2014

Alle Rechte vorbehalten

Covergestaltung: bürosüd, München

Covermotiv: bürosüd, München

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-89680-883-7

www.vier-tuerme-verlag.de

Vorwort	8
Einleitung	13
Das Namensgebet in den Weltreligionen	17
Geschichtliche Entwicklung des Jesus-Gebets	23
<i>Im Sinai (ab dem 4. Jh.)</i>	24
<i>Auf dem Berg Athos (ab dem 14. Jh.)</i>	25
<i>In Russland (ab dem 18. Jh.)</i>	28
Der kontemplative Weg nach innen	31
<i>Der Verstand – der mentale Bereich</i> <i>(die bewusste Ebene, manah)</i>	31
<i>Das Unterbewusstsein</i> <i>(der psychische Bereich, chitta)</i>	33
<i>Die intuitive Erkenntnis</i> <i>(das Metabewusstsein, buddhi)</i>	34
<i>Die kosmische Silbe OM</i>	36
<i>Das Herz</i>	38

Der innere Weg Jesu	44
<i>Der Baum</i>	45
<i>Der Brunnen</i>	46
<i>Das Wort</i>	47
<i>Jesu göttliches Bewusstsein</i>	49
<i>Der Verwandlungsprozess in Jesus</i>	50
<i>Vergöttlichung des Menschen (theosis)</i>	51
<i>Barmherzigkeit als Frucht des göttlichen Lebens</i>	54
Spiritualität des Jesus-Gebets	56
<i>Atmung</i>	56
<i>Mantra</i>	57
<i>Der Name</i>	57
<i>Wiederholung des Namens</i>	58
<i>Das Gebet im täglichen Leben</i>	59
<i>Drei Phasen des Jesus-Gebets</i>	61
<i>Spirituelle Achtsamkeit</i>	64
<i>Christuszentriertes Leben</i>	68
Theologie des Jesus-Gebets	69
<i>Hesychia</i>	69
<i>Christus in uns</i>	71

<i>Der Heilige Geist in uns</i>	73
<i>Der Heilige Geist im Gebet</i>	74
<i>Die Vergöttlichung</i>	75
<i>Das neue Leben in Christus</i>	76
Die spirituellen Früchte des Jesus-Gebets	78
Auf dem Weg zur Stille	87
<i>Meditationsübungen</i>	
Im Innenraum der Stille	91
<i>Übungen des Jesus-Gebets mit Mantras</i>	
Spirituelle Meister des Jesus-Gebets	122
Bibliographie	126
Inhalt der beiliegenden CD	127

Vorwort

Der interreligiöse Dialog in der Auseinandersetzung mit den spirituellen Wegen unterschiedlicher Traditionen hilft zur Befriedung fundamentalistischer Tendenzen in den verschiedenen »Heilsangeboten«. Auf die Frage eines Teilnehmers bei einem Symposium: »Was ist ein spiritueller Mensch?«, antwortete Karl Rahner: »Ein spiritueller Mensch ist eine Person, die mit einer Wirklichkeit jenseits der Begrenzung von Raum und Zeit rechnet und diese gleichzeitig wirkmächtig in der konkreten Begrenzung erlebt.« Es handelt sich also um ein Mysterium, das sich in das Leben des jeweiligen Menschen und in die Dynamik der Schöpfung hinein auswirkt. »ES« ist nicht fassbar, aber erfahrbar. »ES« wird im Laufe der Jahrtausende mit zahllosen Namen *belegt* und in allen Sprachen besungen. »ES« offenbart sich in der Thora als »Ruach«-Kraft, die den Menschen lebendig und bewusstenwach macht, als die »all-eine Gegenwart«, die »seiend sein wird« (vgl. Ex 3,14), die als »Allah« mit 99 Namen gepriesen wird, weil der 100. nicht ausgesprochen werden kann. »ES« belebt den Menschen als »Atman«, als innewohnendes Gottesbewusstsein, in das hinein ein Mensch erwachen kann. Eine beglückende Stimme ertönt dann in der »Höhle des Herzens«, in der zentralen Mitte des Menschseins: »ICH rufe dich beim Namen, MEIN bist du ...« (vgl. Jes 43,1). Die mystagogischen Wege aller religiösen Traditionen der verschiedenen Völker suchen das Erwachen in dieser Einheitswirklichkeit mit dem göttlichen Geheimnis, frei von zeitgebundenen Fixierungen an Bildern und rationalen Überlegungen. Die Einheit mit dem göttlichen Mysterium wird als ein allumfassendes Gegenwärtig-Sein in der Atmosphäre »ICH bin da!« erlebt. Es sind immer »nur« analoge Bilder und Befindlichkeiten, die diesen Zustand auszudrücken suchen.

Es gibt ein archetypisches Ursprungswissen im vernunftbegabten Menschen, dass diese Einheit mit dem Urgrund des Lebens ei-

ne zeitlose Befindlichkeit ist. In ihr erfährt sich der Mensch geborgen, ganz, bejaht. In der Dimension des Raumes und der Zeit erlebt sich Mann/Frau begrenzt, suchend und oft isoliert. Die Sehnsucht nach einer allumfassenden Geborgenheit im Einssein mit diesem Quellgrund des Lebens bleibt stets eine verborgene Dynamik und sucht Befriedigung in einer Fülle von *vergänglichen* Angeboten, die menschliche Erfindung ermöglicht hat. In immer neuen Empfehlungen wird diese Bedürfnisbefriedigung gesucht und findet doch keine Erfüllung. Das sehrende Suchen entdeckt sein Genügen erst beim Erwachen im Ursprung des Seins. Diese Erfahrung ist »ein Ergriffensein von dem, was jemanden unbedingt angeht« (Paul Tillich). Der suchende Mensch ist in diesem Zustand frei von allen Bedingungen, die das Leben bestimmen. Es ist eine bedingungslose Hingabe in das Unbedingte, ein allumfassendes Umfängen- und Eingebettetsein im unverfügbaren göttlichen Geheimnis. In der Kontemplation erleben die Suchenden dieses Einssein mit Gott. Das Wort *kontemplation* bedeutet das »Zusammensein in Einheit mit dem göttlichen Mysterium im gleichen Raum«. Meister Eckhart drückt diesen Zustand so aus: »Gott und ich, wir sind eins, Gott wirkt und ich werde!« (vgl. Meister Eckhart, Predigt 5b, in: Meister Eckhart. Werke in zwei Bänden. Band I, hg. v. N. Largier, Frankfurt/M. 1993, 87) Er sagt aber auch an anderer Stelle: »Wer kommen will in Gottes Grund, in SEIN Innerstes, muss zuvor kommen in seinen eigenen Grund, in sein eigenes Innerstes, denn niemand kann Gott erkennen, er muss zuvor sich selbst erkennen.« (vgl. Meister Eckhart, Die deutschen Werke 2P 54b, 565,13–566,2) Dies bedeutet: Erkenne, wer *du* bist als Ebenbild des göttlichen Geheimnisses, und du findest die Spur in die Einheit mit Gott!

Die Erfahrung der Kontemplation ist einerseits ein Zustand und gleichzeitig ein Weg in diesen Zustand. Gerade darin ereignet sich die Auseinandersetzung mit jeder Form von Spiritualität. Werfen wir einen Blick in die jüdische und christliche Tradition, so verdichtet sich ihre Erfahrung in die zentrale Aussage: »Gott lebt einen Bund mit seiner Schöpfung, eine Liebesgeschichte mit dem Menschen«. Darin

kann der Mensch das allumfassende Ja Gottes zu jeglicher Kreatur und zu seiner persönlichen Existenz schon in einem einzigen Atemzug erleben. Zu dieser Einsicht ist auch der Mensch Jesus erwacht und geht für diese Erfahrung, also im Bewusstsein, dass er ein »geliebter Sohn des Ewigen« ist, durch alle Grenzen des zeitlichen Lebens hindurch, selbst durch den Tod, in die Auferstehung eines gewandelten Seinszustandes. So wird sein Name »Jeschua« (hebräisch) zur zentralen Erfahrung: »Gott ist Hilfe«, Gott ist Rettung, Gott ist Heil, Gott ist Glück, Gott ist Befreiung, Gott erlöst, Gott ist zärtlich, wohlwollend, barmherzig, bergend und so weiter. Diese göttliche Fülle, welche in diesem Namen aufleuchtet, lässt das Herz des Menschen aufhorchen und lädt ein, in den großen Lobgesang des Universums einzustimmen. Er wird zum Gesang des Herzens, zum Klang aus der Mitte der Person.

In den Ausführungen von P. Sebastian Painadath und Sr. Rose Pudukadan wird der Weg des Herzens als mystisches Gebet den Lesenden nahegebracht. Es ist ein uralter mystischer Weg, dessen Wurzeln lange vor dem Christentum in den spirituellen Traditionen nachgewiesen werden können. Eine Form dieses Weges entfaltet sich im Namensgebet und findet seine Ausprägung besonders im Jesus-Gebet der Ostkirche und meines Erachtens in jeder Ausprägung des mystischen Gebetes, geht es doch stets um die Einwardung mit dem ursprünglichen, göttlichen Wort: »Im Urfang ist der Ton, der Klang, der Laut, das Wort ...« (vgl. Joh 1,1ff) Im Singen des Alphabetes werden alle Möglichkeiten von Worten angetönt. »Wenn jemand keine Worte mehr findet für sein Gebet, möge dieser Mensch einfach das Alphabet singen; es enthält alle Wortmöglichkeiten in sich«, sagt uns die chassidisch-jüdische Mystik. Das Geheimnis besteht aber darin, dass in der hebräischen Sprache die Vokale nicht geschrieben werden. Sie stammen aus der zeitlosen Dimension und können nur erlauscht werden. Die Konsonanten gehören der Begrenzung von Raum und Zeit an und sind wie das Kleid der *verborgenen* Vokale, in das diese eingebettet werden, Schalen, in denen das Zeitlose Klang wird. Wort ist nichts anderes als verdichtete Klangmelodie.

Im Singen eines Gottesnamens wird etwas vom Geheimnis des Lebens hör- und erfahrbar, das einen Menschen als Person durch-

tönt. Das Wort *Person* kommt aus der lateinischen und griechischen Sprache und hat in beiden unterschiedlichen Bedeutungsinhalten eine innere Verbindung. Die Wortbedeutung im Lateinischen leitet sich von »*per-sonare*« her, das heißt »hindurch-tönen«, im Griechischen bedeutet *Persona* die »Maske«, welche ein Schauspieler im Theater trägt. Durch jede Maske tönt etwas vom Wesen des Schauspielers trotz seiner gespielten Rolle hindurch. (Sie hat ja bekanntlich Löcher, um zu sehen, zu hören, zu riechen, zu sprechen!) Es ist stets ein verborgener Aspekt des allumfassenden Lebens, der hindurchtönt und erfahrbar wird. Zudem gibt der persönliche Klang Resonanz in einem Meer von Klängen, die im Lobpreis der Gottesnamen durch alle Jahrtausende bisher schon ertönt sind und ein gewaltiges morphogenetisches Feld gestaltet haben. Das göttliche Mysterium selber wird Klang, Laut, Wort im Sprechen: »Es werde!« (vgl. Gen 1,1ff) Die Schöpfung *seufzt*, tönt in ihrer Antwort zurück. Das ist ein Dialog der Geschöpfe mit Gott, oder man kann auch sagen: Das ist die Urform des Gebetes. Alles Geschaffene, was Atem, Leben, Geist, Seele hat, besitzt eine Stimme, ist nach jüdischer und christlicher Sichtweise ins Dasein gerufen worden und kann antworten.

Was der göttliche Odem in uns anrührt beziehungsweise *anstimmt*, versuchen wir Menschen in Wort-Klänge zu kleiden. So betont die Osterliturgie die Christuswirklichkeit auch mit einem einfachen »A« und »O«. Höre ich, wie Sr. Rose das »AUM Jesu« singt und die Anwesenden mit dem gleichen Klang antworten, berührt plötzlich eine in sich verhaltene und doch gewaltige, heilvolle Atmosphäre nicht nur die Mittönenden, sondern auch die Zuhörenden. Das Jesus-Gebet wird auch das Mantra der Ostkirche genannt. In jedem Mantra wird etwas vom Geheimnis des Klanges erlebbar und will in die Erfahrung des allumfassenden, göttlichen Klanges hineinführen, in dessen Raum wiederum wortlose Stille wirkt, beziehungsweise eine Atmosphäre der totalen Geborgenheit im göttlichen Mysterium.

Im Vollzug eines Wiederholungsgebetes (Mantra) geht es nicht um den Primat des Kopfes oder Bauches, sondern um jenen des Herzens als der eigentlichen Wesensmitte des Menschen. Der

gleichzeitige Klang beim mantrischen Beten in Verbindung mit dem Pochen des persönlichen Herzens führt immer tiefer in die Personmitte, also zum eigentlichen Herzen, in der das Lebenslicht als göttlicher Funke aufleuchtet. Dieses göttliche Licht wird kontinuierlich als »Taborlicht« aus dem übenden Menschen hervorstahlen, je mehr er eins wird mit dem Inhalt seines Herzensgebetes (vgl. Das Herzensgebet, Die Centurie der Mönche Kallistus und Ignatius, München 1955, Kp. 68, S. 93ff). Der Zustand solchen Betens entspricht einer Geborgenheit, die aus der Beziehungsliebe erwächst. Die ursprüngliche Schönheit der Gottebenbildlichkeit breitet sich in der betenden Person aus. Das »Nimm alles von mir, was mich hindert zu DIR« (vgl. Niklaus von Flüe) wird zu einer Grundeinstellung des Bewusstseins. Der Klang, die Atmosphäre der friedvollen Ruhe in der göttlichen Gegenwart wird immer deutlicher zur zentralen menschlichen Befindlichkeit. Im Singen, Sprechen und Betrachten des Mantra nähern sich die Übenden der göttlichen Wirklichkeit hinter dem Klang an.

Auf diesem Weg des Herzens begegnen Suchende dem Mysterium des Allumfassenden (Gottes) im Innersten der menschlichen Existenz, um ES als letztinnige Einheit zu erfahren. Die Gottesbegegnung geschieht nicht außerhalb, sondern immer in der Innenwelt der eigenen Wirklichkeit. Es handelt sich nicht um einen Weg zu Gott, sondern stets um eine Liebesgeschichte mit dem göttlichen Mysterium. Das vorliegende Buch ermuntert uns, diesen Weg der Berührung durch den Klang heilbringender Laute und Worte neu zu wagen.

*Franz-Xaver Jans-Scheidegger
Via Cordis, Flüeli, Schweiz*

Einleitung

Wir leben in einer neuen Phase der spirituellen Entwicklung der Menschheit. Die günstigen interkontinentalen Reisemöglichkeiten und Kommunikationsmedien haben das globale Bewusstsein geschaffen, dass wir als menschliche Wesen eine Weltfamilie bilden. In diesem Prozess spielen auch die Religionen eine einende Rolle, obwohl sie ab und zu Dissens schaffende Kräfte freisetzen. Das tiefe Gespür für das Mysterium des Göttlichen, die Sorge um das ganzheitliche Wohl der Menschen und der aktive Einsatz für die Schöpfung sind wichtige gemeinsame Anliegen aller Religionen. Charakteristisch für die heutige Zeit ist vor allem das intensive Verlangen nach einer mystischen Erfahrung des Göttlichen. In den Herzen der Suchenden entwickelt sich zunehmend die Sehnsucht nach einer globalen Spiritualität, die die herkömmlichen Religionen bejaht und gleichzeitig transzendiert. Allein aufgrund dieser Entwicklung sind wir herausgefordert, die Vielfalt der Religionen zu respektieren und die Einheit in der Menschen befreienden Spiritualität zu suchen.

In diesem Prozess müssen wir Christen fragen: Was ist der spezifische Beitrag des christlichen Glaubens zu einer befreienden globalen Spiritualität? Das ist nicht nur eine Sache theologischer Klärungen, sondern vielmehr eine Aufforderung zu gelebter Praxis. Zu allen Zeiten und in den Herzen aller Menschen offenbart sich das göttliche Mysterium auf unterschiedliche Weise. Christen haben in Jesus Christus die leibhafte Selbsthingabe des Göttlichen in der Geschichte erkannt. Wenn die Person und das Wirken Jesu Christi das Kernstück des christlichen Glaubens sind, müssen wir nach Wegen suchen, um diese mystische Realität Christi zu erfahren und die befreiende Botschaft Jesu zu leben. Obwohl wir durch den historischen Jesus Gottes Selbstoffenbarung erleben, ist der Fokus unseres Glaubens die Reali-

tät Christi in der Gegenwart. So machen Paulus und Johannes klar, dass wir »in Christus« leben, uns bewegen und unser Dasein haben. Christus ist die Gegenwart des Göttlichen in uns und um uns. Eine Revitalisierung dieser mystischen Dimension des christlichen Glaubens ist heute eine epochale Aufgabe.

Vor diesem Hintergrund wenden wir uns der Praxis des Jesus-Gebets zu. Dies hilft uns, die mystische Dimension in unserer christlichen Glaubenserfahrung neu zu beleben. Das Jesus-Gebet wird als das kontemplative Gebet schlechthin betrachtet. Es ist eine ganz und gar christuszentrierte Form der Kontemplation. Denn wir verehren nicht den historischen Jesus von Nazareth, der vor zweitausend Jahren lebte, sondern öffnen unser Bewusstsein für die heilende Gegenwart des Göttlichen, für die Realität des auferstandenen Christus hier und jetzt.

Es gibt fünf Faktoren, die die Praxis des Jesus-Gebets heute relevant machen:

1. Das Jesus-Gebet ist eine *klassische Form* des Gebets in der christlichen Tradition. Seit der Zeit der Wüstenväter wird das Jesus-Gebet mit der andächtigen Wiederholung des Namens Jesu praktiziert. Es erhielt im Lauf der folgenden Jahrhunderte zunehmende Anerkennung in den Kirchen des Ostens. Nun breitet es sich auch im Westen aus.

2. Das Wesen des Jesus-Gebets ist, dass es ein *mystisches Gebet* ist: Die Aufmerksamkeit konzentriert sich auf die dem Herzen innewohnende Gegenwart Christi. Das laute Rezitieren des göttlichen Namens *Jesus* ist eine Vorbereitung auf das innere spirituelle Gebet. Das Jesus-Gebet ist für jeden spirituell Interessierten zugänglich, der mitten im täglichen Leben nach Gotteserfahrung sucht. Durch die disziplinierte Wiederholung wird der Name des Herrn so tief im Herzen eingepflanzt, dass sich der Name schließlich selbst wiederholt, ohne dass einem dies bewusst ist.

3. Das Jesus-Gebet bringt uns direkt zum Herzen christlicher Gotteserfahrung. Das Bewusstsein sinkt vom Verstand in die Tiefe des Herzens. Dort erfahren wir eine innige *Einheit mit Christus-in-uns*. Es ist das Erleben eines mystischen Einsseins im Göttlichen. Dabei erschließt sich uns, was Jesus mit den Worten meinte: »Alle sollen eins sein: wie du, Vater, in mir bist und ich in dir bin, sollen auch sie eins sein.« (Joh 17,21) Wir erkennen, dass sich unser Leben nicht einfach *vor* Gott, sondern *im* Göttlichen entfaltet. Das höchste Ziel des Jesus-Gebets ist es, Christusbewusstsein zu erlangen. Das heißt, sich bewusst zu werden, dass wir in Christus sind und er in uns. »Christus nimmt Gestalt in uns an.« (vgl. Gal 4,19) »Wir wollen uns, von der Liebe geleitet, an die Wahrheit halten und in allem wachsen, bis wir ihn erreicht haben.« (Eph 4,15)

4. Das Jesus-Gebet kann in unserem Leben zu einer *heilenden Erfahrung* werden. Auf unserem spirituellen Weg nach innen durchqueren wir den Dschungel der Psyche, wo uns viele unterdrückte Emotionen und Verwundungen fortwährend beunruhigen. Die spirituellen Meister empfehlen die Praxis des Jesus-Gebets als Lampe, um unseren Weg durch das Dickicht zu finden.

5. Die meditative Wiederholung des göttlichen Namens ist eine weit verbreitete Praxis, die *in verschiedenen Religionen* zu finden ist. Das Jesus-Gebet der christlichen Tradition gehört zu diesem spirituellen Erbe. Die Überzeugung, dass der Name des Herrn göttliche Energie enthält, steht hinter der universalen Praxis. Durch die Wiederholung des göttlichen Namens verwandelt die göttliche Kraft das menschliche Leben.

Dieses Buch ist aus unserer Praxis in der indischen Ortskirche entstanden. Das Namensgebet ist ein wichtiger Bestandteil des spirituellen Erbes Indiens. Da der Hinduismus eine enorme Weite im Bereich der spirituellen Entfaltung erlaubt, hat jede/r Suchende die Freiheit, den Namen Gottes zu wählen, der ihn/sie tief anspricht. Das göttliche Mysterium übertrifft all die Namen und Formen. Wir Christen öffnen unser Herz zu der heilenden Gegenwärtigkeit Gottes mit der

Rezitation des Namens Jesu. Aber wir tun es mit klassischen indischen Mantras und Melodien, die eine geistige Schwingung in uns hervorrufen können. In diesem Buch und der CD versuchen wir, die Kraft dieser einmaligen östlichen Form des Jesus-Gebets zu vermitteln.

Wir bieten zunächst einige grundlegende theologische Reflexionen zum Verständnis des Jesus-Gebets. Diese werden durch ausgewählte Lehrsätze der klassischen christlichen Meister begleitet und belegt. Wir schauen auch in die Innenerfahrung Jesu mit der Frage: Wie hat Jesus die Gegenwart des Göttlichen in sich und um sich erfahren? Durch die Praxis des Jesus-Gebets wachsen wir eigentlich in seine Innenerfahrung hinein, denn dazu hat er uns eingeladen. Dafür bieten wir einige Übungshinweise zur Praxis des Jesus-Gebets mit indischen Mantras und Melodien.

Wir hoffen, dass dieses Buch zu einer fruchtbaren spirituellen Begegnung zwischen Ost und West beiträgt. *Missio*, dem internationalen katholischen Missionswerk, sind wir dankbar für die alljährliche Einladung, solche Meditationsformen in den europäischen Ortskirchen zu vermitteln.

Wir bedanken uns bei Frau Prof. Dr. Simone Rappel für die Ermutigung, dieses Buch zu verfassen, bei Frau Irmgard Dieterich für die Übersetzung aus dem Englischen und bei Elmar Rettelbach für die sprachliche Verbesserung. Wir danken Franz-Xaver Jans-Scheidegger für das theologische Vorwort. Dem Vier-Türme-Verlag und *missio* sind wir dankbar für die Publikation dieses Buches.

P. Sebastian Painadath SJ und Sr. Rose Pudukadan

Das Namensgebet in den Weltreligionen

Das Namensgebet ist eine Gebetsform, die zum mystischen Erbe der Menschheit gehört. Gläubige aller Religionen wiederholen den Namen Gottes, der in der eigenen Glaubenswelt die Gegenwart des Göttlichen spürbar macht. Obwohl der Name variiert, gibt es so viel Gemeinsames in der Übungsform sowie in der mystischen Erfahrung. So gesehen ist es eine universelle Form des Gebets. Das Namensgebet verbindet die ganze Menschheit auf einer tiefen spirituellen Ebene. Mit den Gläubigen anderer Religionen sind wir alle mitpilgernde Schwestern und Brüder. In der Tiefe der Mystik treffen sich alle Religionen.

Hinduismus

Alle Hindu-Traditionen fördern das Namensgebet in seiner Einfachheit und Wirksamkeit. Diese Gebetsform ist sehr stark in der Volksreligiosität verankert, aber auch bei den Gelehrten und Mystikern ist es eine beliebte Form des kontemplativen Betens. Der Name Gottes wird nicht einfach mit den Lippen wiederholt, sondern zunächst laut und dann innerlich gesungen. Dabei spielen die aufrechte Leibhaltung, das Summen der klassischen Melodien und die Verwendung des Mantra *OM* eine prägende Rolle. So wird das Namensgebet im Innenraum heilende Schwingungen erzeugen. Es gibt drei klassische Traditionen des Hinduismus, die Śiva, Vishnu und der Mutter-Göttin Śakti zugeordnet sind.

Diejenigen, die Śiva als den Höchsten verehren, summen andächtig *OM namah Śivaya* (ich verehere Śiva). Der Gottesname *Śiva* bedeutet:

Gott der Gnädige. Durch die rhythmische Wiederholung des Namens Śiva kommt man in Einklang mit dem Gnadenstrom des Göttlichen, der das ganze Universum durchfließt. Dabei ruft man im Innenraum ein bestimmtes Bild von Śiva wach, um ganz auf seine Gegenwart fokussiert zu bleiben. Langsam verschwindet das Bild, und der Übende sinkt in die bildlose, lautlose, formlose Stille des Herzens. Dort meldet sich die Formel *Śivo-ham Śivo-ham* (ich bin Śiva). Letztlich führt die Übung mit dem Namen Śivas zu einer mystischen Verschmelzung.

Vishnu ist der Gott, der alles im Sein hält. Der Name Vishnu bedeutet den all-gegenwärtigen Gott. Die Vishnu-Verehrer verwenden Namen wie *Hari* (Erlöser) oder *Nārāyana* (der Menschgewordene), welche die lebenspendende Gegenwart Vishnus wachrufen, oder Namen wie *Krishna* (der Heranziehende) oder *Rāma* (der Beglückende), welche die Inkarnationsformen Gottes darstellen. So gibt es Formeln des Namensgebets wie: *Hari OM, OM namō Nārāyanāya* (ich verehere Nārāyana), *Harē Rāma, harē Rāma, Rāma Rāma harē harē ... harē Krishna, harē Krishna, Krishna Krishna harē harē ..., Sri Rāma jai Rāma ... jai jai Rāma OM ...* (Rāma sei gelobt). Hierbei wird auch vom Übergang aus einer Haltung interpersonaler Hingabe zur Erfahrung transpersonaler Einheit gesprochen. »Es gibt nichts anderes als Hari. Er ist der, der summt, der, der angerufen wird, sowie das Summen selbst.« (Śankaracharya, der große Theologe des 8. Jh.s über das Namensgebet Vishnus, Nr. 681)

Die dritte Ausrichtung bezieht sich auf die Mutter-Göttin, die die weibliche Kraft des Göttlichen verkörpert. In den Vorformen des Hinduismus beherrschte eigentlich die weibliche Gestalt des Göttlichen das Hindu-Pantheon. Mit der arischen Einwanderung meldeten sich stark vermännlichte Formen der Gottesvorstellung. Die weibliche Seite von Śiva wird *Śakti* (Kraft) genannt und die von Vishnu als *Lakshmi* (Wunsch erfüllende) bezeichnet. Es gibt farbenreichen Formen, die beiden darzustellen, und unzählige Namen, die beiden anzurufen. Im Namensgebet wird die Mutter-Göttin in der einen oder anderen Gestalt betrachtet und mit dem entsprechenden Namen angeredet. Die universelle Formel ist: *OM Śakti ... OM Śakti ... OM Śakti ... OM ...*

Letztlich geht es dabei um die Einswerdung mit der alles durchdringenden und alles verwandelnden göttlichen Energie.

Eine erweiterte Form des Namensgebets in allen drei Traditionen ist die *Sahasranāma-japa*: Sie ist ein Hymnus mit tausend Namen von Śiva oder Vishnu oder Śakti. Durch die meditative Rezitation des Hymnus wird die Psyche von negativen Elementen gereinigt und der Betende erwacht zu einer mystischen Erfahrung der Gegenwart Gottes in sich und überall um sich.

Mahatma Gandhi nennt das Namensgebet »die Medizin der Armen«. Das war die Form seines täglichen Gebets. Als er erschossen wurde, starb er mit den Worten auf den Lippen: »*Rām ... Rām ... Rām ...*«. *Rām* ist die Bezeichnung für die heilende und beglückende Gegenwart des Göttlichen im Universum.

Buddhismus

Im klassischen Buddhismus wird Buddha niemals als eine Gestalt der Gottheit angesehen oder angerufen. Dennoch ist der Name *Buddha* für Buddhisten heilig, um ins Nirwana zu kommen. Daher wurde im Laufe der Zeit die andächtige Wiederholung des Namens Buddhas eine beliebte spirituelle Übung. Dabei geht es um das innere Erwachen zum Buddha-Bewusstsein.

Eine klassische Formel lautet: »*Buddham śaranam gacchāmi*« (ich nehme Zuflucht in Buddha), »*Dharmam śaranam gacchāmi*« (ich nehme Zuflucht im Dharma = Rechtschaffenheit), »*Sangam śaranam gacchāmi*« (ich nehme Zuflucht in der Gemeinschaft). In den verschiedenen Traditionen entwickelten sich andere Formen, wie zum Beispiel »*Om mani padmey hum*« (Perle/Juwel in der Lotusblüte des Herzens) oder »*Namō amita butsu*« (Ich huldige dem ewigen Amita Buddha) oder »*Nam myo ho rengo kyo*« (Ich verneige mich vor dem Erleuchteten). Es ist üblich, das Namensgebet mit einer Perlenkette oder einer Gebetsmühle zu üben.

Islam

Der heiligste Name für Gott im Islam ist *Allah*. Diese Bezeichnung verweist sowohl auf die unfassbare Größe Gottes als auch auf die liebende Nähe Gottes. Der zweite Name ist *Rahim* (= Gott ist Barmherzigkeit) mit *Rahman* (Gott ist barmherzig). Nach *Allah* gibt es 99 Namen Gottes im ganzen Koran. Die andächtige Wiederholung des Namens Gottes ist eine Gebetsform, die seit dem Anfang des Islam weit verbreitet war. Die Gläubigen beginnen jedes Werk mit dem Summen der Formel *bismillahi rahmani rahim* (im Namen des barmherzigen Allah, der Barmherzigkeit ist). Dadurch weiht man das Tun dem heiligen Willen Gottes. *Islam* bedeutet: die vertrauensvolle Hingabe; *Muslim* bedeutet: der, der sich im Glauben hingibt. So gehört das Namensgebet zur Grundübung des islamischen Glaubenslebens.

Es wird empfohlen, den ganzen Tag bewusst in dieser Glaubenshaltung zu verbringen. Dafür wiederholt man oft *la ilaha illallah* (Es gibt keinen Gott als Zuflucht außer Allah). Diese Form des immerwährenden Gebets wird als *dikr* (Erinnerung an Gott) bezeichnet. Für die Muslime ist sie wie der Atem der Seele.

Nach jedem vorgeschriebenen Gebet fünfmal am Tag wiederholen die Muslime 33-mal *subhan-allah* (Allah ist heilig), 33-mal *alhamdu-li-lla* (Ehre sei Gott) und 33-mal *allahu akbar* (Gott ist groß). Man nennt dies *tesbih*.

Die Sufis, die islamischen Mystiker, entwickelten viele andere Formen des Namensgebets. Die Übung wird getragen durch andächtige Melodien, kreisende Bewegung und eine einprägsame Art des Summens des Namens *Allah*. Der ganze Mensch mit Leib und Seele schwingt mit der Gegenwart Gottes, die das Namensgebet vermittelt.