

GEBET IN DEN WELTRELIGIONEN

Traditionelle Religionen (Stammesreligionen)

Der einzelne Mensch ist in einer Ahnenreihe, und somit Bestandteil einer Gemeinschaft, die Lebende und Tote umfasst. Gebete in Gemeinschaft sind integraler Bestandteil des Kultes. Der Mensch erfährt sich als eingebettet in die Natur, die von Geistern und höheren Wesen durchwaltet ist. In Gebeten werden Naturmächte angerufen; der Mensch erhält dadurch selber Kräfte von den Mächten. Magische Riten und Formeln helfen das Leben zu meistern.

Hinduismus

Das Gebet hat vor allem kultische Bedeutung. Gebete werden im Tempel oder vor dem Hausaltar verrichtet.

Jede Hindufamilie hat in ihrer Wohnung einen Altar, manchmal sogar einen Andachts- oder Meditationsraum, zumindest aber ein Abbild der Familiengottheit, vor dem die Puja



ausgeführt werden kann (Puja = ritueller Gottesdienst, in dessen Zentrum die Verehrung eines Götterbildes steht). Der Tagesablauf des frommen Inders ist eingeteilt in bestimmte geregelte Zeiten des Gebetes und der Meditation. Vor allem die Meditation soll helfen, sich von allen äußerlichen Eindrücken und Einflüssen zu lösen und in den Zustand der Erleuchtung zu kommen.

Mantras sind heilige Worte, deren Klang und nicht so sehr deren Bedeutung entscheidend sind, da die spirituelle Kraft eines Mantras in der geistigen Schwingung, die in dem Wort enthalten ist, liegt. Im Hinduismus kann ein Mantra z. B. ein Göttername sein, den der Schüler von seinem Guru bei der mystischen Einweihung erhält und über den er meditieren soll. Das bekannteste hinduistische Mantra ist der Laut „Om“.

Die Gebetsschnur heißt Mala, was übersetzt so viel wie „Kranz“ oder „Rose“ bedeutet. Auf ihr sind 108 Perlen aufgezogen. Die Zahl 108 gilt im Hinduismus als heilig, der fromme Hindu kennt 108 Namen für seine Gottheit. Diese Perlen lässt man beim Rezitieren eines Mantras oder eines Gottesnamens durch die Finger gleiten. Bei jeder Perle wird das Mantra oder der Gottesname vergegenwärtigt.

Die Mala ist eine Konzentrationshilfe, dass die Aufmerksamkeit nicht abschweift und man sich nicht mit dem Zählen beschäftigt.

Mandala (= „Kreis“) werden gerne als Meditationshilfe verwendet, da sie die Gesamtheit des Universums darstellen. Meist werden Mandalas auf Papier oder Stoff gemalt, manchmal auch auf den Boden. Ihre Linien repräsentieren die Energiefelder, die den Kosmos durchdringen und sich um ein Zentrum gruppieren. An Stellen, wo sich diese Linien kreuzen, herrscht ein besonders energetisches Kraftfeld.



Buddhismus

Nach der buddhistischen Lehre ging der Buddha ins Nirvana ein und hat deshalb zu existieren aufgehört. Gebete zu ihm sind deshalb logischerweise sinnlos, weil kein Gegenüber mehr dafür da ist. Und doch beten sehr viele Buddhisten zu Buddha oder sie sprechen Bittgebete für die Menschen.

Darin wünschen sie sich, dass die Menschen von ihrem Leid befreit werden, keine schlechten Gedanken und Gefühle haben, klar denken und zur Erleuchtung gelangen.

Ein namhafter buddhistischer Gelehrter, Lama Anagarika Govinda, erklärt das buddhistische Gebet so:

„Gebete im buddhistischen Sinn sind nicht Bitten an eine außer uns stehende Macht zur Erlangung persönlicher Vorteile, sondern ein Anrufen der in uns wohnenden Kräfte, und dies kann nur dann erfolgreich sein, wenn wir frei sind von selbstischen Wünschen. Mit anderen Worten: Der Buddhist setzt seine Hoffnung nicht auf die Macht der Götter, die in einem jenseitigen Himmel thronen, sondern er glaubt an die Macht der rechten Absichten und Motive, die Reinheit des Herzens.“

Die meisten Buddhisten, unabhängig von der Richtung, der sie angehören, beten vor dem Hausaltar morgens und abends zu Buddha, nachdem sie sich gewaschen haben. Die wörtliche Bedeutung beim Beten ist für Buddhisten eher unwichtig; der Sinn wird „mit dem Herzen“ verstanden. Anschließend rezitieren („chanten“) manche auswendig oder aus einem entsprechenden Buch Palitexte. Freie Gebete für Gesundheit, Wohlergehen oder ein anderes Anliegen werden in der Muttersprache gesprochen.

Die Buddhisten kennen auch die Mala (Gebetsschnur), hier verkörpern die 108 Perlen die 108 Bände der gesammelten Lehren Buddhas. Seine Verehrung steht an erster Stelle, da nur die Buddhaschaft eine Befreiung aus dem Leid darstellt. Daher wendet man sich auch in besonderer Weise diesen Lehrreden zu. Die Malas verwendet man hier zum Zählen von Mantras bei Meditationen.



Die Gebetsmühle (auch Mani-Mühle) ist ein Rad oder eine Walze, die auf einer Papierrolle aufgedruckte Gebete oder Mantras enthält oder außen mit solchen verziert ist. Im tibetischen Buddhismus werden Gebetsmühlen gedreht, um körperliche

Aktivität und geistig-spirituelle Inhalte miteinander zu verbinden. Jede Umdrehung der Mühle entspricht dem einmaligen Sagen eines Gebetes.

Wie im Hinduismus gibt es bei den Buddhisten meist einen Hausaltar oder ein eigenes Zimmer dafür. Sie sind mit Blumen geschmückt und von Räucherstäbchen umgeben. Vor dem Hausaltar wird täglich gebetet, an den Montagen werden die vorgeschriebenen Riten durchgeführt, und wenn sich die Zeit dafür findet, wird vor dem Hausaltar auch meditiert. Das häufigste Gebet, das immer dreimal gesprochen wird, ist folgendes: „Namo tassa bhagavato arahato samma sambuddhasa“ – „Ich verehere den erhabenen Buddha.“

Judentum

Für fromme Juden ist das ganze Leben Gottesdienst. Gebete sind daher ein Teil des Alltags; Gott zu preisen gehört zum wichtigsten Vollzug religiösen Lebens.

Nach der Zerstörung des Tempels in Jerusalem (70 n. Chr.) wurde das Gebet besonders wichtig: Als „Lobopfer mit den Lippen“ ersetzt es das nicht mehr mögliche Tempelopfer. Jüdischer Gottesdienst ist daher ein Gebetsgottesdienst in der Synagoge ebenso wie in der Familie. Gebet bedeutet für die Juden „Dienst des Herzens“: Im Glaubensbekenntnis der Juden, dem Sch'ma Jisrael (Dtn 6,5), heißt es, dass Israel den Herrn mit „ganzem Herzen“ lieben soll.

Form und Art der Gebete

Die Gebetssprache ist Hebräisch, einige Gebete wie das Kadisch werden auf Aramäisch gesprochen. Grundsätzlich gibt es für das jüdische Gebet keine Einschränkungen, was Inhalt und Form betrifft. Dennoch sind neben den biblischen Psalmengebeten die Gebete für Haus- und Synagogengottesdienst fest formuliert und schriftlich fixiert.

Gebete im Tages- und Lebenslauf

Alle Ereignisse des Tagesablaufes werden von Gebeten begleitet. Der Tag wird mit dem Schacharit (Morgengebet) begonnen. Dieses ist das ausführlichste Gebet an Werktagen. Es besteht aus dem Sch'ma Jisrael und Sch'mone Esre sowie einer Erinnerung an Gottes Gesetz in der Tora und weiteren Gebeten. Im Nachmittags- und im Abendgebet, die meist zusammen verrichtet werden, finden sich Elemente vom Morgen wieder, abends wird auch um Vergebung für die Sünden des Tages gebetet.

Auch die verschiedenen Stationen des Lebenswegs (Beschneidung, Hochzeit, Sterben ...) werden von Gebeten begleitet, es gibt eigene Gebete für häusliche Feiern und den Gottesdienst.

Berachot (Segenssprüche)

In früherer Zeit wurden beinahe alle Handlungen des frommen Juden und alle Ereignisse (Antritt einer Reise, Beginn der Arbeit, Erblicken eines Regenbogens ...) von einer Beracha begleitet, die meist eingeleitet wird mit: „Gelobt seist du, Ewiger, unser Gott, der du ...“.

Sch'ma Jisrael (Höre Israel)

Das Sch'ma Jisrael („Höre Israel, der Herr ist unser Gott, der Herr ist einzig“) ist das Glaubensbekenntnis und zugleich das Kerngebet der Juden. Es wird in den täglichen Gebeten und beim Gottesdienst – und auch in der Todesstunde gesprochen.

Sch'mone Esre (Achtzehn-Bitten-Gebet)

Das Hauptgebet beim Morgen-, Nachmittags- und Abendgebet ist das Achtzehn-Bitten-Gebet. Es kann nur beim Gemeindegottesdienst gesprochen werden, d. h. wenn ein Minjan versammelt ist. Im Sch'mone Esre sind zentrale jüdische Glaubensinhalte enthalten. Unter anderem besteht es aus Lob- und Segenssprüchen über die Größe Gottes und Dank-sagungen. Außerdem werden persönliche Bitten um Vergebung und Verzeihung, sowie Bitten, die sich auf das ganze Volk Israel beziehen, einbezogen.

Kaddisch

Das Kaddisch ist eines der häufigsten Gebete. Es ist ein Heiligensgebet und soll zehn Mal am Tag rezitiert werden.

Beim Beten verwenden die Juden einen Gebetsriemen (Tefillin = kleines Kästchen in denen das Sch'ma Jisrael enthalten ist) und den Gebetsschal oder Gebetsmantel (tallit). Am Kopf tragen sie - als Zeichen der Demut - eine Kipa.

Islam

Der Islam ist in seinen Ursprüngen aus dem einsamen Beten seines Propheten Mohammed in der Stille der Wüste hervorgegangen. Einige dieser Gebete sind in den Koran eingegangen. Das tägliche rituelle Gebet (salat = Fürbitte, Segenswunsch) gehört zu den fünf „Säulen“, auf denen der Islam ruht.

Voraussetzung für das Beten ist die Erstellung einer reinen Umgebung:

- * Saubere Kleidung;
- * sauberer Ort, ausgelegt mit Teppich, oder eine Moschee;
- * sauberer Beter, wobei die äußere Reinigung mit Wasser oder mit Sand u. ä. die Reinheit des Herzens, die innere Be-Reinigung des Menschen vor Gott



versinnbildlicht; denn im Gebet wäscht Gott die Sünden fort, geschieht Läuterung. Teilwaschungen des Gesichts, der Unterarme, der Nase, der Ohren, der Geschlechtsteile, u. U. auch Ganzwaschungen gehören zum Gebet.

* Rezitieren in arabischer Sprache; der weitgehende Verzicht auf persönliche Formulierungen betont die weltweite Einheit der Gemeinde (freies Gebet kann in der Muttersprache gemacht werden, ist aber nicht selbstverständlich).

* Körperhaltungen; der Betende kniet und berührt mit der Stirn den Boden, er macht sich klein vor Allah.

* Ausrichtung nach Mekka.

Die Beter lassen sich sammeln durch den immer gleichlautenden Ruf des **Muezzin**: Allahu akbar (= Allah ist größer). Vom Minarett wird das moslemische Credo ausgerufen.

Der Muslim erhofft sich als Frucht des Gebets göttliches Weggeleit, da er als orientierungsloser Sünder der Ausleuchtung seiner Wege durch Gott bedarf. Geduld und Beharrlichkeit im Glauben, Vertrauen und Standfestigkeit in der Entgegennahme des Willens Gottes werden erlehrt.

Der zeitliche Zyklus des Gebets

1. Gebet vor Sonnenaufgang,
2. am Mittag,
3. am Nachmittag,
4. bei Sonnenuntergang,
5. zur Nacht vor dem Schlafengehen.

Muslime, die gemeinsam beten können, sollen versuchen, die Gebete gemeinsam zu verrichten. Dabei soll einer von ihnen als Vorbeter fungieren (Imam). Kommt ein Gläubiger verspätet zum Gebet, so beginnt er mit seinem Gebet an der Stelle, an der auch die anderen sind. Nach dem Ende des gemeinsamen Gebetes bleibt er in betender Haltung und holt für sich allein die fehlenden Teile nach.

Von besonderer Bedeutung ist das **Freitagsgebet**, zu dem der Muezzin aufruft.



Frauen beten entweder daheim, in einem gesonderten Raum der Moschee, oder, von den Männern durch Sichtschutz getrennt, ebenfalls im Hauptraum der Moschee.