

Meditation & Mystik, Achtsamkeit & Spiritualität Workshop Tagung „Achtsamkeit ist die Antwort“ HdB

- Am 21.März startet im HdB mein **8-Wochen-Kurs „Mystik & Achtsamkeit“**. Infos & Anmeldung hier: <https://hdb.dibk.at/de/Termine/Mystik-Achtsamkeit>
- Schreiben Sie mir an steve@steveheitzer.at und ich nehme Sie gerne in meinen Verteiler auf, wo ich in gewissen Abständen Blog-Beiträge und Hinweise auf aktuelle Veranstaltungen sende. Infos und Artikel auch unter www.steveheitzer.at
- Aktuelle Artikel zu allen meinen Arbeitsfeldern unter: <https://www.steveheitzer.at/aktuelle-artikel>
- Ebenfalls gratis kleine geführte Übungen bzw. Meditationen sind hier zu finden: <https://www.steveheitzer.at/audios-zur-meditation>

Workshop-Beschreibung: Die moderne Achtsamkeitspraxis kommt ohne religiöse Bezüge aus und kann doch eine große spirituelle Tiefe haben. Wenn wir Berührungsängste ablegen, können wir Achtsamkeit als Gebet verstehen und kontemplatives Leben und Gebet als Weg der Achtsamkeit. Eine kleine Übung, eine interspirituelle Begegnung von buddhistischer, christlicher und zeitgenössischer Spiritualität und Weisheitslehre.

Ursprüngliches Skript: 4 Schnittpunkte zwischen christl. Mystik & moderner Achtsamkeits- & Meditationspraxis:

- 1 Gegenwart, Präsenz, Ich-bin-(da)
- 2 Atem – Spirit – Geist
- 3 Verbundenheit, Begegnung, Natur, Kontemplation
- 4 Stille

Aus aktuellem Anlass: *Was ist Achtsamkeit angesichts des Krieges?*

Als Chruschtschow in seiner berühmten Rede die Stalin-Ära brandmarkte, soll jemand in der Kongresshalle gesagt haben: „Wo waren Sie, Genosse, Chruschtschow, als alle diese unschuldigen Menschen hingeschlachtet werden?“

Chruschtschow hielt inne, blickte sich in der Halle um und sagte: „Würde derjenige bitte aufstehen, der das gesagt hat!“

In der Halle wuchs die Spannung. Niemand stand auf. Dann sagte Chruschtschow: „Nun, das ist die Antwort, wer Sie auch immer sein mögen. Ich war damals genau in der gleichen Lage wie Sie jetzt.“¹

→ möchte hier auch auf den Krieg eingehen, käme mir sehr komisch vor, an dem vorbei über Achtsamkeit zu sprechen...

→ was hat diese Geschichte mit Achtsamkeit zu tun, Meditation und Spiritualität?

* Achtsamkeit ist keine „Schön-Wetter-Veranstaltung“, Achtsk & Gebet sind nicht dazu da, uns gute Gefühle zu machen, uns zu entspannen.

→ Wenn wir („ernsthaft“?) meditieren, kann es nicht darum gehen, uns **gute Gefühle** zu machen, uns zu **entspannen**. Wir sitzen vielleicht überhaupt nicht, *um zu ...*

→ Wenn wir in der Tradition der Mystik wie der Meditation aus der buddh. Tradition in der Stille sitzen, sitzen wir

/ [nicht, um irgendeine Erfahrung zu machen, oder zu verändern, sondern]

\ mit unserer Erfahrung – was auch immer sie sein mag – so vollkommen präsent wie möglich. ... Das Entscheidende, dass wir bewusst sind und die Fähigkeit kultivieren, in dem zu verweilen, was ist.“ (E.Bayda, Wahres Glück, Arbor, S.110)

Zitat Ezra Bayda, Wahres Glück 13:

Jede Religion und jeder spirituelle Weg beruht auf einer fundamentalen Aussage: Es ist möglich, ein grundlegendes Glück zu erfahren, aber dieses Glück kommt von innen; es ist nicht von den äußeren Lebensumständen abhängig. Und es kann auch nicht allein darauf beruhen, dass wir uns emotional gut fühlen.

* Hell wach statt Heile Welt: A & Spiritualität, die dem Leben in all seiner Ambivalenz gerecht werden soll, schafft nicht die Illusion einer heilen Welt, sondern weckt uns auf, auch in den dunkelsten Stunden hell wach zu sein, in Kontakt zu sein mit uns selbst, den Menschen um uns, dem Großen Ganzen des Lebens, dem JETZT

ThNH: (neben dem Dalai Lama der vielleicht wichtigste Achstk. / buddh. Lehrer im Westen der vergangenen Jahrzehnte) spirituelle Lehrer, der wie der Dalai Lama auch Krieg, Vertreibung und Exil erleiden musste:

¹ Anthony de Mello, Warum der Vogel singt. Weisheitsgeschichten. Freiburg, Herder Spektrum, 7.Aufl. 1995, S.67.

Im Februar 1956 hielt der damalige sowjetische Staatschef Nikita Chruschtschow im Anschluss des 20. Parteitags der KPdSU eine historische Geheimrede. Dort verurteilte er den Personenkult und die „Säuberungen“ Stalins. Mit dieser Rede leitete Chruschtschow die sogenannte „Entstalinisierung“ und „Taufwetterpolitik“ ein. Auszüge der Rede im Wortlaut:

<https://www.geschichte-abitur.de/quellenmaterial/quellen-kalter-krieg/chruschtschow-rede-auf-dem-20-parteitag-der-kpdsu-entstalinisierung>

Meditation bedeutet, dass wir uns bewusst sind, was geschieht [hell-wach!]- in unserem Körper, in unseren Gefühlen, in unserem Geist und in der Welt.

/ Tagtäglich verhungern Tausende Kinder. Jeden Tag sterben Pflanzen- und Tierarten aus. [Täglich fallen Bomben & Granaten, fallen Schüsse und fürchten Menschen um ihr Leben]

\ Doch der Sonnenschein ist schön, und die Rose, die an der Wand entlangwächst und an diesem Morgen erblüht ist, ist ein Wunder. Das Leben ist beides: schrecklich und wundervoll. Meditationspraxis beinhaltet, mit beiden Aspekten des Lebens in Berührung zu sein.

*** Achtsamkeit bedeutet wahrnehmen, was passiert, hell wach, und ohne zu urteilen...**

→ bei allem Verständnis für das Bedürfnis, dass nun alle Flagge zeigen, alle sich von Putin und seinem Krieg distanzieren – wären WIR denn bereit dazu, wenn wir selbst in Russland zuhause wären, dort unsere Familie und Freunde hätten, dort ggf. gebrandmarkt oder gar mit dem Tode bedroht wären ??? → siehe den mutigen Mann in der Geschichte, als Chruschtschow seine Rede gegen Stalin hielt... !

→ All die **jungen russischen Soldaten** – Selenski bezeichnete sie als „verirrte Kinder“! Ja auch sie sind Opfer dieses Krieges, manche wissen vielleicht nicht einmal, wo sie hier sind und wie sie in diesen Krieg geraten sind... Wie sehr wünschte ich mir, sie würden sich „einfach weigern“ diesen entsetzlichen Plan Putins umzusetzen...

Und wie sehr würde ich mir wünschen, die verbleibenden Menschen, v.a. **Männer in der Ukraine** würden auch lieber ihre Waffen wegwerfen und sich gewaltlos den Soldaten entgegenstellen, manche machen das auch ...

Und die **mutigen Demonstrant:innen in Russland** selbst und in **Belarus** ...

→ in diesem Sinne nicht urteilen über alle, die „zu feig“ sind, die sich nicht „von Putin distanzieren“ - da reden wir uns leicht...!

→ Und auch uns selbst nicht ver-urteilen, wenn wir aktuell all diese großen Emotionen in uns aufsteigen sehen, aber uns auch zugleich nicht darin verlieren, die nun unweigerlich kommen: Angst (Atomkraftwerke im Kriegsgebiet, Atomwaffen...), Wut, Ohnmacht, Verzweiflung...

*** Achtsamkeit & Mystik bedeuten, einen Halt, einen Boden in aller Tiefe zu finden / wachsen zu lassen,**

wo selbst unser Fallen noch getragen wird, wo wir uns loslassen und ent-lassen können (Fulbert Steffensky) in ein größeres Geheimnis, das wir nicht mehr *verstehen* und wo wir nichts mehr *machen* können.

„Die Blätter fallen, fallen wie von weit,/ als welkten in den Himmeln ferne Gärten;/ sie fallen mit verneinender Gebärde./ Und in den Nächten fällt die schwere Erde/ aus allen Sternen in die Einsamkeit./ Wir alle fallen. Diese Hand da fällt./ Und sieh dir andre an: es

ist in allen./ Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen/ unendlich sanft in seinen Händen hält.“

- <https://gutezitate.com/zitate/?q=Fallen+sanft+in+seinen+H%C3%A4nden&t=1>

→ **A., Meditation wie das stille Gebet der Mystik nähren ein Vertrauen** und eine **Furchtlosigkeit**, ein **Sich-Lassen-Können**, das nicht mehr den alten Konditionierungen und Reaktionen des steinzeitlichen bis heute lebenden Menschen ausgeliefert sind: *fight, flee or freeze*.

Bsp. Dalai Lama, der gegenüber den Chinesen, die sein Volk tyrannisiert(e), seine Kultur und Religion zu vernichten versucht(e) sagen kann: „Ich habe keine Feinde, nur Menschen, die ich noch nicht so gut kenne...“

*** Achtsamkeit, Meditation, Kontemplation helfen „einen Raum kultivieren“ zwischen Reiz und Reaktion.**

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion [besser noch: Antwort statt Reaktion]. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ Viktor Frankl, Begründer der Logotherapie & Existenzanalyse, der das KZ Auschwitz überlebte und trotzdem Ja zum Leben sagen konnte (Vgl. Titel eines seiner bekanntest Bücher).

→ dieser Raum gibt Menschen die Kraft, sogar das **Unannehmbare anzunehmen** und **menschlich zu bleiben**, wo alles um uns grausam und unmenschlich geworden ist (Bonhoefer, Mandela, Etty Hillesum, ThNH & Dalai Lama)

→ dieser Raum gibt Menschen die Freiheit, Glück uns Sinn nicht an den Lebensumständen festzumachen, sondern in der inneren Haltung zum Leben.

→ dafür ist m.E. eine Erfahrung nötig, die wir religiös, spirituell nennen *können*, aber nicht müssen: Geborgenheit, Halt, Verbindung und Verbundenheit in der Tiefe unserer Existenz, mit dem Großen Ganzen des Lebens – vertikal und horizontal, wenn wir so wollen.

*** Achtsamkeit, Spiritualität, Gebet geben uns Werkzeuge an die Hand**

Text, der einem gewissen Häuptling „White Eagle“ von den Hopi zugeschrieben wurde:

Du bist bereit, dich dieser Krise zu stellen. Hole deinen Werkzeugkasten und benutze alle Werkzeuge, die dir zur Verfügung stehen.

Lerne Widerstand am Beispiel der indigenen und afrikanischen Völker: Wir wurden und werden ausgerottet. Aber wir haben nie aufgehört zu singen, zu tanzen, ein Feuer anzuzünden und uns zu freuen.

Fühle dich nicht schuldig, wenn du in diesen schwierigen Zeiten glücklich bist. [NUR] Traurig oder wütend zu sein, hilft überhaupt nicht.

Widerstand ist Widerstand durch Freude!

Du hast das Recht, stark und positiv zu sein. ...

Es hat nichts mit Entfremdung (Unwissenheit über die Welt) zu tun. Es ist eine Strategie des Widerstandes.

Wenn wir die Schwelle überschreiten, haben wir einen neuen Blick auf die Welt, weil wir uns unseren Ängsten und Schwierigkeiten gestellt haben. Das ist alles, was du jetzt tun kannst [besser: *entwickeln* und kultivieren kannst??]

- Gelassenheit im Sturm
- Ruhe bewahren, jeden Tag beten
- Mache es dir zur Gewohnheit, dem Heiligen jeden Tag zu begegnen.

Zeige Widerstandsfähigkeit durch Kunst, Freude, Vertrauen und Liebe.

→ Es nützt nichts + Niemandem, wenn wir nur noch an das Schlimmste denken und in Panik verfallen, aber es nützt auch nichts, wenn wir uns „drüberschwindeln“, oder uns aus allem raushalten - „die anderen werden’s schon richten“:

* Achtsamkeit ist nicht (oberflächlich) „positives Denken“

Christoph Quarch in Ethik-Heute.org zum Krieg in der Ukraine:

„Vielleicht ist es auch ein – unsanftes – Erwachen aus einer Trance des „Alles wird gut“, in die sich so viele Menschen in der Postmoderne eingerichtet haben.

→ Die A.-praxis kann wie andere moderne (oberflächliche) Formen von Spiritualität und auch das Religiöse dazu verleiten, **das Leid zu schnell zu überspringen**, uns **drüberzuschwindeln**, uns oberflächlich zu **vertrösten**: „Alles ist gut / wird gut.“

→ Natürlich ist es möglich und wünschenswert, dieses Ur-Vertrauen in der Tiefe zu erfahren, und dieser Erfahrung auf einem entschlossenem spirituellen Weg auch den Boden bereiten. Aber ich glaube, dafür müssen wir durch manches **hindurch** gehen, wie es E.Tolle mit dem Weg des Kreuzes beschreibt:

Wenn es keinen Weg heraus gibt, gibt es immer einen Weg hindurch. Das hat uns nicht nur Jesus gezeigt, sondern auch viele andere Menschen über die Jahrhunderte und Jahrtausende.

→ Christoph Quarch schreibt vielleicht dagegen an, es sich hier zu leicht zu machen, und dieser Erfahrung ausweichen zu wollen mit dem Satz „Wird ja alles gut.“: Der Krieg in der Ukraine und die russische Drohung einer nuklearen Eskalation führen uns in aller Schonungslosigkeit vor Augen: Nein. Es wird nicht alles gut. Und in der Ukraine schon mal gar nicht.“ ... jedenfalls nicht so schnell!

* Und wenn nicht (schnell) „wieder alles gut wird“, lohnt sich Achtsamkeit, Meditation und das Gebet trotzdem? Was nützt es, wenn es scheinbar nichts ausrichtet gegen Gewalt und Krieg???

→ Zitat aus „Heute achtsam leben“: Das Maß der Gewaltlosigkeit ist nicht der politische Erfolg....

*** Achtsamkeit = Über das DENKEN hinausgehen!**

Die Realität des Leides gehört zum Leben dazu, genauso wie Vergänglichkeit und Tod. Es ist und bleibt etwas Geheimnisvolles, das auch nicht durch Denken zu bewältigen ist, sondern dadurch **keinen Versuch mehr zu unternehmen, etwas zu verstehen oder etwas zu ändern.**

/ Bei allem verständlichen und nötigen **Widerstand** gegen die Bedrohung des Lebens – auch jetzt im Krieg stellt sich diese Frage wieder vehement –

\ greifen zutiefst spirituelle Menschen noch auf eine Form von **Vertrauen** und Verbundenheit mit dem großen Ganzen des Lebens zurück, die in **Hingabe** münden

→ das spüren wir, wenn wir buddhistische Autor:innen (Neben ThNH auch Ajahn Brahm, Ezra Bayda, Pema Chödrön!) genauso wie bei allen Mystiker:innen!

→ Dafür braucht es das, was in der christl. Tradition und der Botschaft Jesu „Leidensbereitschaft“ heißt (so schwer dieser Begriff auch missbraucht worden ist!)

Der säkulare Weisheitslehrer E.Tolle schreibt (StSpr 76):

Im Laufe der Geschichte hat es immer Frauen und Männer gegeben, die im Angesicht eines großen Verlusts, einer Krankheit, eines Gefängnisaufenthalts oder ihres nahe bevorstehenden Todes das scheinbar Unannehmbare annahmen und so den Frieden fanden, „welcher höher ist als alle Vernunft“ [Paulus!].

Das Unannehmbare anzunehmen ist die tiefste Gnadenquelle auf dieser Welt.

StSpr 78: „Lass das Leben in Ruhe. Lass es sein.“

→ die entscheidende Lebenskunst scheint im Angesicht von Schrecken, Gewalt, Krieg und großem Leid der Umgang mit der Angst zu sein und die Fähigkeit, loszulassen und sich hinzugeben. Wenn wir nichts mehr **tun** können, spätestens dann Frieden zu schließen mit dem, was ist, uns hingeben.

+ Neu für mich bei Kermani, [Jeder soll von da, wo er ist, einen Schritt näher treten, Hanser 2022, S.35f]: das Wort ISLAM von **salam** (arabisch) / shalom (hebr) = sich unterwerfen, sich hingeben, Frieden schließen – allein diese 3 Bedeutungen eines Wortes sprechen Bände...

1 Gegenwart – Präsenz – Ich bin (da)

Menschsein bedeutet in Gedanken verloren sein. E.Tolle

→ Weitere Zitate von Tolle dazu: Stille Spricht 20ff:

* Der Strom der Gedanken hat eine enorme Triebkraft, die dich leicht mitreißen kann. Jeder Gedanken gibt vor, sehr wichtig zu sein. ... Hier ist eine neue spirituelle Übung für dich: Nimm deine Gedanken nicht so ernst.

* Wenn du die Gedanken, die dir durch den Kopf gehen, auch nur gelegentlich als bloße Gedanken erkennen kannst, wenn du Beobachter deiner eigenen mental-emotionalen Verhaltensmuster sein kannst, eröffnet sich dir diese Dimension bereits als das Gewahrsein, in dem Gedanken und Emotionen aufsteigen als zeitloser innerer Raum (durch Meditation und Achtsamkeitspraxis, bzw. stillem Gebet/ Kontemplation??), in dem sich den Lebensinhalt entfaltet.

* Weisheit ist nichts Erdachtes. (22)

* Spirituelles Erwachen ist das Aufwachen aus dem Traum des Denkens. (24)

E.Tolle StSpr 54-55 + 19: Beschreibung des „Ich-bin“ (ohne es hier zu nennen): Bewusstseinsdimension, die viel tiefer reicht als das Denken, Präsenz, Gewahrsein, unkonditioniertes Bewusstsein, in den alten Lehren: „innerer Christus“ oder „Buddha-Natur“.

Brückenschlag auch zu Navid Kermani, der „Unendlichkeit in uns“, wie er es im inneren Dialog mit seiner 12jährigen Tochter nennt und bis hin zur Quantenphysik „begründet“: „Nenn es wie du willst, nenn es Allmacht oder Unendlichkeit, das schöpferische Prinzip, den Urgrund allen Seins, die Weltseele oder den Heiligen Geist, die Liebe, das Nichts oder den Atem der Barmherzigkeit.“ (wie der Koran die ganze Schöpfung nennt: vgl. Kermani 20)

zurück zu Tolle und zum Körper: StSpr 82

Du hast weder deinen Körper geschaffen, noch bist du in der Lage, die Körperfunktionen zu kontrollieren. Eine Intelligenz, die größer ist als der menschliche Geist, ist am Werk. Es ist die gleiche Intelligenz, die die gesamte Natur erhält. Dieser Intelligenz kannst du nahe kommen, wenn du dir deines eigenen inneren Energiefeldes bewusst wird – wenn du die Lebendigkeit, die belebende Präsenz im Körper spürst.

=> MBSR, Yoga, „Leibes-Erweckung in der Traditionellen Europäischen Medizin“ (christliche Mystiker:innen) etc. setzen auf die Kraft, hell-wach unseren LEIB zu spüren und lebendig werden zu lassen.

=> Der Leib, der lebendige Mensch selbst ist Ort dessen, was wir in den theistischen Religionen mit Gott beschreiben. Wir finden ihn nicht im Denken, sondern im Leib und im BEWUSSTSEIN, das Denken und Leib und Gefühle umfasst und erfasst!

Der achtsame (bewusste, lebendige) Mensch trifft auf den lebendigen Gott.

Gott ist immer schon da. Vgl. geheimnisvoller Name Gottes bei Mose/Dornbusch: Ich bin da. Ich bin der, der ich sein werde. Ich bin der Ich-bin. Martin Buber: „Ich bin da, *wo du bist!*“ Wo du lebendig bist, gegenwärtig, und in diesem tieferem Sinne Tolles: Gottes „Ich-bin“ trifft auf das tiefere „Ich-bin“ des Menschen.

Gott ist immer schon da (christliche Predigt!) - wieso spüren wir nichts davon???

Vielleicht weil **WIR nicht da sind!!**

2 Atem – Spirit – Geist

Große Weisheit im Atem → in vielen Traditionen Schnittstelle zwischen Mensch und Göttlichem, was auch in den Begriffen für den Atem zum Ausdruck kommt: ruach, pneuma, spiritus, das chinesische Qi, das indische prana ...

→ Atem = das belebende Prinzip, das uns geschenkt ist und unser Leben zwischen dem 1. und dem letzten Atemzug begrenzt.

→ der Atem lehrt uns letztlich alles → im Zentrum vieler meditativer Praktiken.

→ für mich „software des Lebens“: Ein-Aus-Pause. Einlassen-Auslassen. Sich ganz auf das Leben einlassen – von Moment zu Moment; und gleichzeitig sich ganz loslassen, auslassen, überlassen, hingeben, „sich ent-lassen“

Fulbert Steffensky, Schwarzbrot-Spiritualität 37:

Kann man in einer solchen Kultur [des Machens] auf etwas anderes hoffen als auf die eigene Stärke? Kann man sich hergeben? Kann man **sich entlassen in das große Geheimnis der Welt?** ... die Kunst der Endlichkeit und der Bedürftigkeit.

ÜBUNG 3: Sitz-/Atem-Meditation

Schließen mit dem schönen Bild von RUMI, persisch Dichter und Sufi-Mystiker: gefunden bei A. de Mello, Der Dieb im Wahrheitsladen, S. 210:

„Eine stets geöffnete oder stets geschlossene Hand ist eine verkrüppelte Hand. Ein Vogel, der seine Schwingen nicht öffnen und schließen kann, wird nie fliegen.“

3 Natur - Verbundenheit

Franz Jalics, Kontemplative Exerzitien: Natur als unsere 1.Lehrmeisterin!

Umwelt - und *Innenwelt*-Verschmutzung Umwelt und *Innenwelt*-Schutz

E.Tolle StSpr 79: Von der Natur hängt nicht nur unser physisches Überleben ab. Wir brauchen die Natur auch, weil sie uns den Weg nach Hause zeigen kann, den Weg aus dem Gefängnis unseres Denkens heraus. Wir haben uns [verloren] im Handeln, Denken, erinnern und Vorausplanen – haben uns verirrt in einem Labyrinth verwirrender Komplexität und in einer Welt voller Probleme.

Wir haben vergessen, was Steine, Pflanzen und Tiere noch immer wissen. Wir haben vergessen, dass wir einfach sein können – still sein, da sein, wo das Leben ist: hier und jetzt.

„Mystischer“, blumiger, spiritueller, sinnlicher:

Hinduistisches Bild von Gott dem Tänzer und seinem/ihrem Tanz = unsere Schöpfung.

Vgl. dazu A.de Mello, Warum der Vogel singt, Herder Spetkrum, 19-21

Auf der Suche nach Gott denkt der Mensch zu viel, überlegt zuviel, redet zuviel. Selbst wenn er diesen Tanz betrachtet, den wir Schöpfung nennen, grübelt er die ganze Zeit, spricht, überlegt, analysiert und philosophiert. Worte, Worte, Worte. Lärm, Lärm, Lärm. Sei still und sieh dem Tanz zu. Nur hinschauen: ein Stern, eine Blume, ... ein Vogel, ein Stein. Jeder Teil des Tanzes ist geeignet. Schauen, lauschen, riechen, berühren, schmecken. Und sicher wird es nicht lange dauern, bis du Ihn siehst, den Tänzer selbst!

Vgl. auch Kermani / Islam: Die ganze Schöpfung als „Atem des Barmherzigen (= Gott)“ - Brücke zum ATEM vorher!!

4 Stille

A.de Mello, Jahreslesebuch 12.Nov: Sanskrit (Latein, Hebräisch, Arabisch ...?) - die Sprache des Göttlichen?

Als der Meister mit wohlklingender Stimme Sanskritverse sang, hörte ihm ein Schüler wie gebannt zu und sagte: „Ich habe immer gewusst, dass es keine Sprache auf der Welt gibt, die göttliche Dinge so zum Ausdruck bringt wie das Sanskrit.“

„Mach dich nicht lächerlich“, sagte der Meister. „Die Sprache des Göttlichen ist nicht Sanskrit, sondern Schweigen.“

→ deswegen vielleicht auch das „Schweigen für den Frieden“ das bessere Gebet als alle Parolen und Feindbilder zu bedienen

ÜBUNG: Schluss – Stille & Lauschen auf die Stille.

Und was ist jetzt mit dem Gebet??

SCHLUSSGESCHICHTE

Nochmal A. de Mello Jahreslesebuch 330 bzw. 1.Nov:

Ein alter Mann konnte stundenlang still in der Kirche sitzen. Eines Tages fragte ihn ein Priester, worüber Gott mit ihm spräche.

„Gott spricht nicht. Er hört nur zu“, war die Antwort.

„Was redest du dann mit ihm?“

„Ich spreche auch nicht. Ich höre nur zu.“