

DAS VATERUNSER ALS ÜBUNG DER ACHTSAMKEIT ODER ACHTSAMKEIT ALS GEBET

Das Vaterunser ist eine überraschend einfache Zusammenfassung der Lehre Jesu, angewandte Lebensklugheit

Eine undogmatische Zusammenfassung des Glaubens, mit der auch kirchenferne und Gotteskritiker leben könnten.

In jeder Bitte des Vaterunser verberg sich ein spirituelles Prinzip.

Das Vaterunser als Übung der Achtsamkeit oder Achtsamkeit als Gebet“ ist eine einfache geistliche Praxis, die sich gut in den Alltag integrieren lässt.

Wie oft sprechen wir das Grundgebet des Christentums privat, im Gottesdienst und bei seelsorglichen Anlässen? Aber sehr oft hindert uns gerade unsere Rolle daran, bei der Sache zu sein, mitzudenken und mit zu vollziehen, was wir da aussprechen.

Dieses Gebet ist eine überraschend einfache und tiefe Zusammenfassung der Lehre Jesu, die eine angewandte Lebensklugheit verbirgt und uns hilft, mit den großen Fragen und Herausforderungen des Lebens umzugehen. Und es ist eine undogmatische Zusammenfassung des Glaubens, mit der wahrscheinlich auch kirchenferne und Gotteskritiker leben könnten, wenn sie sie denn kennen würden. Um seine Verheißung und Wirkung zu erfahren, müssen wir lernen, das Vaterunser achtsam und aufmerksam durchzugehen. Dann werden wir erfahren, welche Bedeutung und Kraft einige Minuten Achtsamkeit auf dieses Gebet auf die Lebensqualität haben können.

Im Angebot „Das Vaterunser als Übung der Achtsamkeit oder Achtsamkeit als Gebet“ führe ich in eine einfache geistliche Praxis ein. In einer kurzen Achtsamkeitsübung werden wir von den Überzeugungen, die hinter den einzelnen Bitten des Vaterunser stehen, berührt und ermutigt, aus ihren Verheißungen zu leben. Diese Art und Weise, achtsam zu sein und zu beten, lässt uns erfahren, was Jesus mit seinem Wirken und seiner Verkündigung den Seinen erschließen wollte: die Erfahrung der unbedingten und unbegrenzten Güte Gottes.

Dadurch, dass jeder Bitte eine spirituelle Haltung oder ein Prinzip zugeordnet wird, werden die Bitten oder die Zusagen des Vaterunser konkret. Prinzipien sind, unabhängig von Kultur und Zeit, gültig. Wir treffen die Prinzipien, die hinter den Bitten des Vaterunser stehen, in allen spirituellen Traditionen der Religionen und in den Weisheitstraditionen der Kulturen. Deshalb lässt sich die hier vorgestellte Übung der Achtsamkeit auch mit allen spirituellen Traditionen verbinden.

Im Angebot, das aus einem Tag, einem Wochenende oder mehreren Tagen bestehen kann, wird in Impulsen in die Spiritualität des Vaterunser eingeführt. Das Vaterunser wird nicht so sehr exegetisch analysiert, sondern vor seinem spirituellen Hintergrund dargestellt. Es geht schlussendlich darum, diesen Text als Spur für das geistliche Leben zu erschließen.

Kontaktieren Sie mich, wenn Sie daran Interesse haben: Georg Reider; Tel. 0049 1522 2182 092, Mail: georgreider7@gmail.com Homepage: www.wegenachinnen.com