

Die große Gebetsgebärde (In ihr fließen mehrere traditionelle Gebärden zusammen.)

- Ich nehme mich im festen Stand wahr (Füße schulterbreit, Knie nicht durchgedrückt, eher ein wenig gebeugt, also durchlässig und fest mit dem Boden verbunden; Oberkörper aufrecht, gerade nach oben ausgerichtet, als würde ich an einem Faden sanft nach oben gezogen).

- Nun vollziehe ich **zu Beginn die Gebärde der Sammlung, Begrüßung und des Dankes** wie zu Beginn und zum Schluss einer Meditation: Ich führe die Hände nach oben und vor dem Herzen mit den Handinnenflächen zusammen und verneige mich. (Im Sinn:* Ich hole mich aus aller Zerstreutheit zusammen und vertraue mich dir an. Ich bin ganz aufmerksam da.)

Die Hände gehen wieder nach unten.

Die folgende Gebärde wird langsam und mit großer Aufmerksamkeit vollzogen.

- Ich führe die Arme seitlich mit den Handinnenflächen nach oben geöffnet langsam nach oben bis sie **über dem Kopf** zusammen kommen. (Im Sinn: Ich strecke mich zu dir aus, um die Kraft aus der Höhe zu empfangen.)

- Dann führe ich die sich berührenden **Hände zum Kopf herunter.** (Im Sinn: Ich nehme das, was ich von oben – vom Göttlichen - empfangen in mein Denken und Bewusstsein.)

- Die Hände gehen ein Stück tiefer und bleiben **in der Augenhöhe** stehen und öffnen sich ca. 30 - 40 cm auseinander. Dabei öffnen sich die Augen und danach mit dem Wiederausammenführen der Hände schließen sie sich wieder. (Im Sinn: Ich öffne den Blick - meine Aufmerksamkeit - für die Schöpfung und Welt und sehe, was in ihr geschieht. Dies nehme ich in mein Denken und Bewusstsein.)

- Die Hände gehen tiefer und bleiben **beim Sprachzentrum** stehen – Zeigefinger bei den Lippen, Daumen beim Kehlkopf. (Im Sinn: Ich setze das von oben Empfangene und das in der Schöpfung und in der Welt erfahrene ins Wort, in Sprache; ich nehme es ins Bekennen.)

- Die Hände gehen herunter **zum Herzbereich.** (Im Sinn: Das alles bewege ich in meinem Herzen.)

- Nun gehen die Hände bis zur Bauchmitte (Hara) und dabei etwas nach vorne - nur die Fingerspitzen (bzw. einige) berühren sich, so dass die Arme mit den Händen und dem Körper einen Kreis bilden. (Im Sinn: Ich nehme mich wahr in meiner Kreatürlichkeit als Frau oder Mann, in meiner Vitalität und bin dankbar für mein Sein.)

- Dann nehme ich die **Hände - sich zu einer Schale formend** - wieder zur Bauchmitte zurück (im Sinne das ist mein Maß für den heutigen Tag)

- Mit den so geformten Händen gehe ich etwas in die Knie (Hocke), und ich **neige mich zum Boden** und vollziehe eine **schöpfende Bewegung.** Nun richte ich mich wieder auf und führe die **Hände als Schale nach oben bis zum oberen Bauchbereich** vor mir. (Im Sinn: Ich nehme die Erdschätze und die Früchte, einfach alles, was mir die Erde < Mutter Erde - Gott > schenkt und hebe es wie einen Schatz.)

- Nun öffne ich die Hände und Arme weit zu den Seiten – **offene Arme und Hände.** (Im Sinn: Ich behalte das, was ich empfangen habe nicht für mich allein, wir teilen miteinander.)

- Nun führe ich die Arme und Hände wieder zusammen zum Kreis und ziehe die **Hände, die eine kleine Schale bilden, zur Leibesmitte an den Körper heran.** (Im Sinn: Im Miteinanderteilen werde ich wieder beschenkt und ich bin dankbar zu Gott, den Menschen und der Natur.)

Nun kann die **Gebärde mehrmals weiterfließen** und wird am Ende mit der kurzen Anfangsgebärde wie bei der Meditation mit einer **Verneigung** abgeschlossen. Beim Vollzug der Gebärde kann ich mich jeweils in die verschiedenen Himmelsrichtungen drehen. Die Gebärde kann auch sehr gut im Freien geübt werden.

*„Im Sinn:“ bedeutet, es ist auch mit anderen Worten deutbar – hier nur ein Vorschlag.

(Literaturhinweis: Diese „große Gebetsgebärde“ ist inspiriert von Franz-Xaver Jans. Dazu siehe die Seiten 80 bis 109 in seinem Büchlein: „Das Tor zur Rückseite des Herzens, die große Radvision des Nicolaus von Flüe als kontemplativer Weg“ Vier-Türme-Verlag 2004.)

Segensgebärde besonders für Kinder

Text:

Gott, du bist innen –
und außen –
und um mich herum. –
Gieß deinen Segen über mich aus. –
Komm in mir wohnen. –
Ich bin dein Haus.

Gebärde

Arme und Hände überkreuz auf der Brust
Arme und Hände öffnen sich etwas nach vorn
Arme und Hände öffnen sich weit zu den Seiten
Arme und Hände gehen nach oben geöffnet zum Himmel
Arme und Hände überkreuz auf der Brust
Hände zu einem Dach geformt auf dem Kopf

Segensgebet:

Gott, Ursprung des Lebens, Quelle der Liebe,
du bist vor uns und führst uns,
du bist hinter uns und schützt uns,
du bist neben uns und begleitest uns,
du bist zwischen uns und verbindest uns,
du bist in uns, und erfüllst uns mit deiner Liebe,
du bist über uns und segnest uns:
Es segne uns Gott, Ursprung des Lebens, Quelle der Liebe,
der in uns wirkt durch seine Geistkraft.

Was ist Kontemplation?

Kontemplation ist die Bezeichnung für den christlich-mystischen Weg, sich in der Gegenwart Gottes zu erfahren, ja in liebender Hingabe an die letzte Wirklichkeit sich mit dieser als Einheit zu erfahren.

Siehe dazu auch das Lied: „**Gott ist gegenwärtig...**“

Das Wort „Kontemplation“ kommt vom Lateinischen und setzt sich zusammen aus „con“, das bedeutet „gemeinsam“ oder „mit“, und „templum“, das bedeutet „Betrachtungsraum“, Heiliger Raum der Gottheit, wo die Priester betrachten, beobachten und beschauen, was der Wille der Gottheit sei. So bedeutet auch das lateinische Verb „contemplari“ aktiv „betrachten“, „beschauen“ und passiv „beschaut werden“.

Es geht in der Kontemplation darum, sich selbst als Tempel, als Ort der „Gottesbeschauung“ und Einwohnung Gottes zu erfahren und dessen gewahr zu werden.

Eine sehr gute Formulierung fand 1992 **Bede Griffiths** (1906 – 1993 – Benediktiner, christlich - hinduistische Verständigung und Erfahrungsaustausch):

„Kontemplation ist das Erwachen zur Gegenwart Gottes im Herzen des Menschen und im uns umgebenden Universum. Kontemplation ist Erkenntnis im Zustand von Liebe.“

Gerhard Tersteegen, Lied EG 165:

1.) Gott ist gegenwärtig,
lasset uns anbeten
und in Ehrfurcht vor ihn treten.
Gott ist in der Mitten.
Alles in uns schweige
und sich innigst vor ihm beuge.
Wer ihn kennt, wer in nennt,
schlag die Augen nieder,
kommt, erget euch wieder

5.) Luft, die alles füllet, drin wir immer schweben,
aller Dinge Grund und Leben,
Meer ohn Grund und Ende,
Wunder aller Wunder.
Ich senk mich in dich hinunter.
Ich in dir, du in mir,
lass mich ganz verschwinden,
dich nur sehen und finden.

6.) Du durchdringest alles,
lass dein schönstes Lichte,
Herr, berühren mein Gesichte.
Wie die zarten Blumen
willig sich entfalten

und der Sonne stille halten,
lass mich so, still und froh,
deine Strahlen fassen
und dich wirken lassen.

7.) Mache mich einfältig,
innig abgeschieden,
sanft und still in deinem Frieden;
mach mich reines Herzens,
dass ich deine Klarheit
schauen mag in Geist und Wahrheit;
lass mein Herz
überwärts
wie ein Adler schweben
und in dir nur leben.

8.) Herr, komm in mir wohnen,
lass mein Geist auf Erden
dir ein Heiligtum noch werden; komm, du nahes Wesen,
dich in mir verkläre,
dass ich dich stets lieb und ehre,
wo ich geh,
sitz und steh,
lass mich dich erblicken
und vor dir mich bücken.