

... und dabei dem
UNSICHTBAREN
eine Form geben

Ritus des ABSCHLUSSES

Man stellt sich im Kreis auf; der/die Anleitende spricht:

Gott segnet uns:

*- Die Hände bilden eine „unsichtbare Kugel“ etwa vor dem Bauch;
die TeilnehmerInnen vollziehen ebenfalls diese Geste -*

**Ich halte den Segen des Himmels in meinen Händen
so darf ich sein, wer ich bin
und werden, wer ich wirklich bin
so darf ich sein.**

- Die TeilnehmerInnen wiederholen: So darf ich sein.

**Ich halte göttliches Wohlmeinen in meinen Händen
so darf ich meinen Sehnsüchten folgen
und werden, wer ich wirklich bin
so darf ich sein.**

- Die TeilnehmerInnen wiederholen: So darf ich sein.

**Ich halte die Freiheit als Gotteskind in meinen Händen
so darf ich in mein Leben hinaus tanzen
und werden, wer ich wirklich bin
so darf ich sein.**

- Die TeilnehmerInnen wiederholen: So darf ich sein.

**Der Segen des Himmels,
das Wohlmeinen Gottes und
die Freiheit als Gotteskind sind
in mir**

*- Hände legen sich mit den Handinnenseiten auf die Brust -
und um mich herum.*

*- Hände öffnen sich nach außen hin
oder bilden einen Bogen über dem Kopf als Segensgeste -*

Wiederholen der Gesten und des Satzes

„in mir und um mich herum“.

- Kurze Pause bzw. Zäsur -

**Mit einer äußerlichen und innerlichen Verneigung
verabschiede ich mich jetzt bewusst
von dieser Zeit, dieser Weile der Andacht und
Achtsamkeit,
ich trete hinaus aus dem Kreis
und weiß mich gesegnet.**

- Verneigung -

Ritus des ANFANGS

Man stellt sich im Kreis auf. Der/die Anleitende spricht:

**Mit einer äußerlichen und innerlichen Verneigung
sage ich jetzt bewusst JA zu einer Zeit, zu einer Weile der
Andacht und Achtsamkeit.**

- Verneigung; die TeilnehmerInnen vollziehen die Gesten nach -

**Ich bin getragen vom festen Boden unter meinen Füßen
und kräftig eingewurzelt in meine erdige und bunte
Lebensgeschichte.**

*- breiter, fester Stand und Hände seitlich auf die Oberschenkel;
anschließend mit den Handflächen nach unten „drücken“ -*

**Über mir wölbt sich der sichtbare und der unsichtbare
Himmel
und in meiner Seele spiegelt sich das vertraute Licht alles
Himmlischen.**

*- erst einen Arm über den Kopf heben und quasi in den Himmel zeigen;
dann den zweiten -*

**So stehe ich hier im Kreis von Frauen und Männern
um mich herum
und bin in meinem Leben eingebettet in tragende
menschliche Herzbeziehungen.**

*- Geste nach rechts, anschließend nach links;
die Arme noch einen Moment offen lassen -*

**Und dennoch bin ich jetzt ganz bei mir und mit mir
und dabei ganz und gar im Zentrum göttlichen
Wohlmeinens.**

*- nacheinander Arme verschränken vor der Brust;
danach leichtes Verneigen*

dann: man begibt sich nun auf die Plätze im Sitzkreis -



Die beiden Texte und die dazugehörenden Gesten verstehen sich als Einstiegs- bzw. Ausstiegseinheit einer möglichen spirituellen Andacht oder einer Einheit religiöser Achtsamkeit; ich spreche gern bei solchen Feiern von einer „**Andacht&Achtsamkeit**“. Ihre Grundausrichtung – *und diese sollte immer mitbedacht werden!* – ist tendenziell ruhig und zur Ruhe und Sammlung führend, Offenheit und eine Disposition der Bewusstheit und Achtsamkeit unterstützend. Für ausgelassene und lebensbunte Gebetsfeiern eignen sich bestimmt andere Rituale besser.

Eine konkrete Absicht dieser Rahmenphasen ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Körper und Geist anzusprechen und zur Sammlung zu führen, bzw. am Ende daraus zu entlassen. Der/die Anleitende spricht - und zwar nicht als herausgehobener Vorsteher, sondern bewusst als Gleichgestellter - stellvertretend für die sich Besinnenden die Worte, die sie - hauptsächlich innerlich - mitvollziehen sollen. Unterstützt und begleitet werden die Worte durch Gesten, die der/die Anleitende vormacht und die spirituelle Gruppe nachbildet.

Eine andere Intention ist eine inhaltliche: Die Selbstverständlichkeit des Daseins, genauer des *wohlmeinenden* Daseins Gottes soll ganz unaufgeregt und fast beiläufig eingebracht werden. Schließlich sind wir ja tatsächlich von Gott umgeben und schließlich ist ER uns ja tatsächlich wohl gesinnt und schließlich haben wir als Gotteskinder ja tatsächlich „göttliche Gene“, die dürfen auch in der angemessenen Selbstverständlichkeit zum Ausdruck kommen, denke ich. Hier soll also eine gute, zeitgemäße, frohbotschaftliche Theologie mit einem entsprechenden lebensbejahenden und angstfreien Gottesbild mittransportiert sein.

Diese paar wenigen Erklärungen mögen als Hintergrundinformation zum „Bauplan“ der beiden Rituale genügen. Schließlich ereignet sich das Wesentliche

ohnehin zwischen dem, was man angedacht hat. Und Symbolhandlungen müssen im Erleben ihre Wirkung und damit ihre Existenzberechtigung belegen, nicht über kluge Erklärungen.

Hans-Peter Eggerl



Daran arbeiten wir!



... und woran wir sonst noch arbeiten, können Sie gern auf unserer Homepage nachlesen.