

Spirituelle Grundhaltungen

- körperliche Haltung (Leib) Ganzheitliches SEIN
- innerliche Haltung
- alle Ebenen des Menschseins

① LEIB = Empfangsraum — in die inner Welt

außen Still = innen Still

GANZHEITLICH: Leib, Seele, Geist
schließt nichts aus

② Spiritueller Weg muß im Mittlen des Alltags sein

③ Hat auch was physisches, politisches, soziologisches

④ Den LEID verschmeckt uns ALLE

STILLE:

Hören und Lauschen — Schweigen

aktives Schweigen — innere Stimme

SITZEN:

• längere Zeit entspannt — gespannt

• bleibe ich wach — stehen zu austrenpend

1 äußerlich still 2 innerlich still

WEG:

Sehnsucht + Verzweiflung → Spiritualität

Christliche Spiritualität

INNEN — AUSSEN

Spiritus, Pneuma = Geist Gottes / Atem Wind

kommt von aussen

Mensch muß sich öffnen —

Spinal = Atmen (Gott haucht den Atem ein)

= Lebenswichtig

Impuls kommt von außen

System das sich abschließt ist nicht überlebensfähig

Weg geht von außen nach innen UND wieder hinaus

RUHE - AUFGESCHRECKT

- wenn vom Geist erfasst wird der Menschheit
- Etwas neues tritt ein - Revolutionäres tritt ein
- Ruhe des Herzens + Herausgerissen werden

AKTIV - PASSIV

- Mensch sein heißt in Beziehung stehen
- Passiv - vorgegebenen Beziehungen, ohne was zutun
- aktiv - Beziehungen eingehen
- machen uns auf die SUCHE
- oder etwas treibt sich
- niemand wacht sich auf den Weg ohne Gabe Gottes
- ES sucht uns
- Wir müssen selber gehen — und werden angezogen
- ohne Suchen finden wir es nicht
ohne Suchen werden wir nicht gefunden

DIESSEITS - JENSEITS

- Mensch am 6. Tag geschaffen
- Buchstabe (Wort) Hesäaisda 6. Buchstabe Y
- Mensch verbindet Himmel und Erde ✓
- Menschen im HIER und JETZT verwurzelt
- SENSUCHT - wir gehören zu beiden Welten

GEISTIG - LEIBLICH

- ist eine Spiritualität die den Leib einbezieht
- Biblisch + Philosophisches Verständnis
- Spiritualität ist NICHT nur GEIST
- Leib - Seele - Geist wieder als Einheit zu sehen

Beten Sprechen

Stille $\rightarrow$ führt zu Wahrnehmung

- Dauernd, kommen Gedanken Fluss zieht vorbei
Wolken am Himmel
Vogel am Himmel - keine Nester bauen
- Meditation = Deautomation
- Konzentration auf einen Fokus = Atem
Wort
Satz

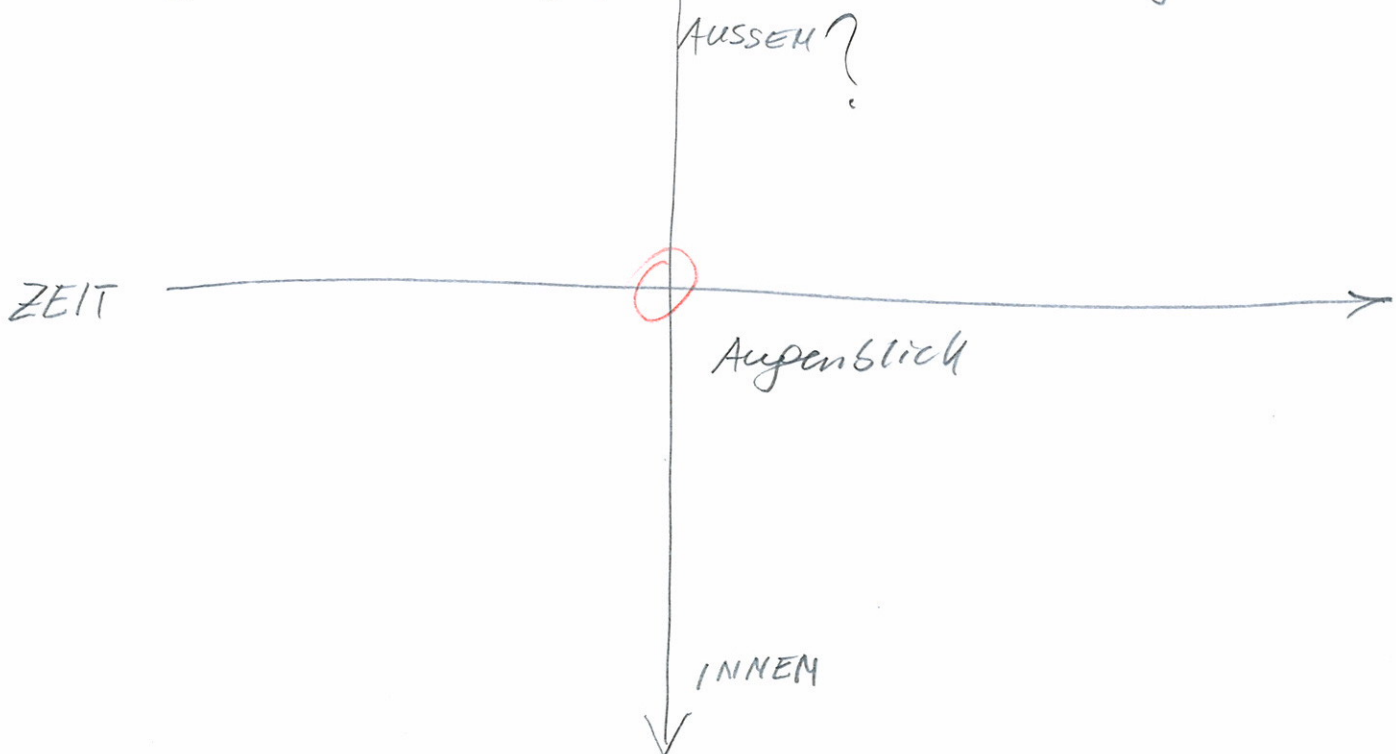
$\rightarrow$ Immer wieder zurückkommen
 $\rightarrow$ auf das HIER und JETZT

- Johannes Tauler: "Wenn der Mensch in der Übung der inneren Enkkehr bleibt..."

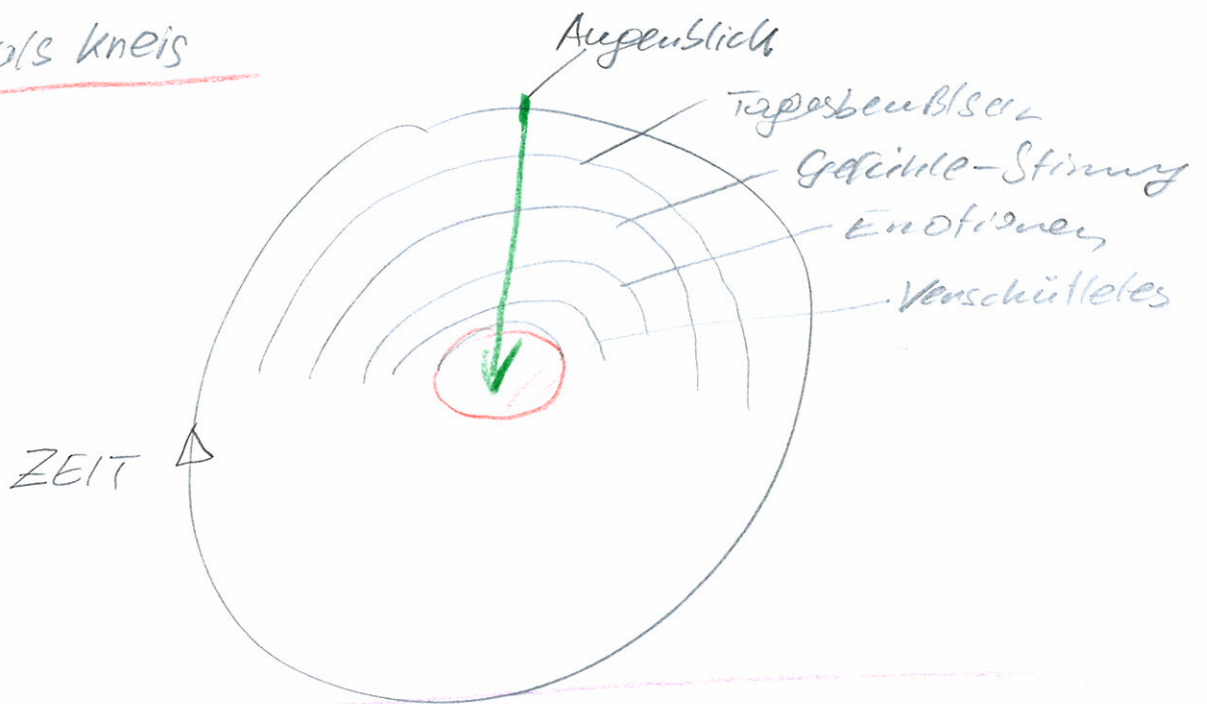
ICH hätte gerne WAS möchte WAS

$\rightarrow$ Hinter das ICH gehen

- Als erstes kommen viele Gedanken - aus dem inneren und zieht mich weg vom JETZT
- Den Weg zu sich selbst - mich kennenlernen
- Im innersten begehre ich GOTT - im Seelengrund



Zeit als Kreis

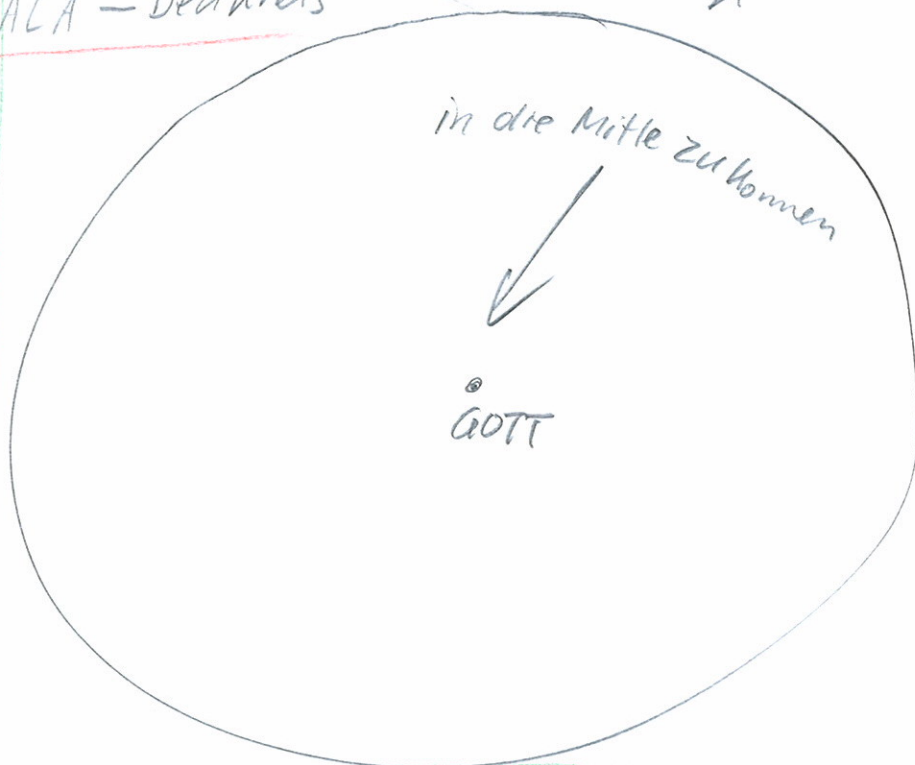


WER BINKH - weg aus dem Augenblick in die TIEFE

Das ICH ist der Hausmeister
ABER nicht der Hausherr!
Führt sich aber so auf

MANDALA - Der Kreis

KOSMOS



4 Jahreszeiten
Elemente
Himmels

Mittelpunkt ist der versorgende Punkt
Geheimnisvolle Mitte
Peripherie ist das Sichtbare
Das außen wird NICHT entwertet → es wird gerichtet!

Den Alltag aus der Mitte heraus lesen

- Nicht den Alltag verändern
- Sondern zum inneren finden

Vorstellung von GOTT

"Einen GOTT den ich mir vorstellen kann
kann ich mir auch wieder wegstellen"

- Personales GOTTESbild
- Evolutionärer Weg des Menschen zum Nachdenken über uns SELBST
- DU - ICH - Beziehung = Mensch
Person sein → auf GOTT angewendet
- Grenze des personalen GOTTES ist also Menschlich
↳ also zu kurz für GOTT
- GOTT ist alles, das Ganze, das Andere, das NICHTS
- GOTT ist immer noch größer - für Menschen nicht fassbar
- DU - GOTT ist die höchstmögliche Aussage über GOTT
- Darüber hinaus ist das TRANSPERSONALE
- GOTT geht über das personale hinaus
- Christentum - DU - GOTT
- Transpersonale beschreibt GOTT noch besser
- "Anselmus Delesius" - Text
- Wenn GOTT in mir → dann ist personales in Frage gestellt
- Wahrnehmung, Zeit, Raum, Sprache IST zu kurz für GOTT

• GOTT ist weder NOCH

↳ Alles was Menschen sich ausdenken ist zu kurz

• Dichtung, Musik, Malerei, Computer

• "Ich sah den Herrn mit den Augen des Herzens"

• Das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar

• Erkenntnis:

1. Die SÄNNLICHE
2. Der VERSTAND
3. Die MYSTIK

• Spannung zwischen Theologie & Mystik

• Ratio als 17. Jh — verschwinden der Mystik

• Ostkirchen weniger Rationalismus

• Rationalismus → 19. 20. Jh → Positivismus
→ Religion stirbt aus

↳ Gegenthese → Individualisierung
↳ Mystik — Erfahrung
als Individueller

• Spirituelle Impulse aus der Naturwissenschaft

PAXIS der Kontemplation

• Beginn im 3. Jh (Wüstenväter — Wüstenmitten)

• Leben in Stille — Hinwendung zu GOTT

• Zuniidyltopen als Einzelne

• Hingeseht, gesessen

• Ein Wort innerlich wiederholt

↳ Erfahrung vom Kam-el — wieder kommen

• Danous

← Wiederholendes Gebet: JESUS GEBET:

"KYRIE ELSON"

• Solange beten - bis "Es betet in mir"

Das HERZENSBETET

- Buddhismus: Anrufung des Namen Buddhas
- Islam: 99 schönen Namen Gottes
- Christen: Herr Jesus Christus - Erbarme Dich unser

WIEDERHOLUNG

- Körperlich
gesungen

"Vertiefung an wenigem"

Meisterkurs

- Religionssoziologie

David Steindl-Rast VORTRAG
in der AULA in Salzburg

Eterno
Tra un fiore colto
e l'atro
donato
l'inesprimibile
nulla

KONTEMPLATIVE Haltung im Alltag

- Gott ist überall also auch in mir
- ZIEL: Mensch zu werden — Manfred

1. HABITUS entwickeln
2. PRAXIS
3. LEBENSSTIL

Habitus:

Unterschied zwischen einer selbstpersönlichen und einer geschenkten ist eine unentlicher nicht ausprechbarer Unterschied.

GEHEIMNIS (ÖFFNUNG) ^{Empfunkt} Fähigkeit trainieren öffnen und berühren lassen in Kontakt mit Geheime Mystik

GESCHENK Dankbarkeit einüben
Jeden Abend Danke
Für alles kann man Danke
Alles ist gegeben

PRAXIS:

a) Schlaf

(Franz Jolics)

RYTHMUS

aufstehen und schlafengehen zur gleichen Zeit

b) Gesunder Lebensstil

- gesund essen
- pump bewegung
- gehen und laufen

finde das eigene Maß

c) Beten

Meditieren, Übung 20 min
Feste Zeit vornehmen
Pause zum Wodanende

d) Zeit für Menschen

e) Anserfen