

Spiritualität – Handmeditation mit dem Vaterunser

Diese Übung lädt ein, sich für Gottes Wirken zu öffnen, auch jenseits der gewohnten Orte und Handlungen. Ziel ist es, das eigene Empfinden von Dankbarkeit zu stärken, um sich so für die Beziehungsqualität der Barmherzigkeit zu öffnen.

Hinführung:

„Legt Eure rechte oder linke geöffnete Hand auf den Oberschenkel mit der Innenseite nach oben. Spürt dem Gedanken nach: Ich bin mit der Welt verbunden, in der ich lebe, in der

ich jetzt sitze, in der ich jetzt bin. Unterwegs, erst recht auf der Flucht, beschränken sich alle Hilfsmittel auf das Notwendigste. Deshalb nehmen wir unsere Hand, unser Herz und be-„sinnen“ uns, um unseren Blick für unsere Spiritualität zu verfeinern. Die Innenfläche Eurer Hand steht für die vielen Formen von Gemeinschaften, in denen wir leben: Familie, Freundeskreise, auch kirchliche Gemeinschaften. Seht Euch die Linien eurer Hand an und streicht an ihnen entlang, während Eure Gedanken durch die Gemeinschaften streifen, in denen Ihr lebt“ (Text s. Tabelle).

Sprechtext zur Übung	
<p>Streicht mit einem Finger der rechten oder linken Hand über Euer Handgelenk der anderen Hand. Unser Handgelenk und unser Arm stehen für Gott als Urgrund des Seins, des Werdens, der Welt und des Universums. Gott offenbart seinen Namen: JAHWE. Gehen wir gedanklich zurück in herausfordernde Situationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Was deutet auf Gott hin hinter allem Sein und Werden, wie wir es erlebt haben? – Welches liebevolle, prophetische und vielleicht von Armut und Not gezeichnete Gesicht verweist unverhofft und in verlassenen Situationen auf einen Bezug zu Gott? – Zu welcher Zeit haben wir uns in diesen Situationen von Gott begleitet gefühlt und Glaubensstärke gespürt? – Welche Momente gibt es, in denen uns unsere Beziehung zu Gott überrascht hat? In welchen Momenten haben wir nicht mit seinem Wirken gerechnet? 	<p>Die Sprecherin oder der Sprecher spricht nach jedem Übungsschritt in die Stille den jeweiligen Vers des Vaterunser: Vater unser im Himmel</p>
<p>Unser Daumen steht für unsere Beziehung zu Jesus Christus und seine Gottesvorstellung des liebenden und Versöhnung suchenden Gottes JAHWE-Abba, mütterliche und väterliche Liebe Gottes.</p> <ul style="list-style-type: none"> – In welchen Situationen erlebe ich eine liebevolle und versöhnende Nähe Gottes? – Wie drücke ich meine Dankbarkeit darüber aus? 	<p>Geheiligt werde Dein Name</p>
<p>Unser Handteller steht für die Gemeinschaften, in denen wir leben und die unsere Lebenslinien prägen: Familie, Freundeskreise, kirchliche Gemeinschaft, Arbeitsteams, Lerngruppen, Freizeitgruppen.</p> <ul style="list-style-type: none"> – In welchen Gemeinschaften erlebe ich eine liebevolle und versöhnende Nähe Gottes? – Wie kann ich diese Gemeinschaften für die Anliegen der Notleidenden öffnen? 	<p>Dein Reich komme</p>
<p>Unser Zeigefinger zeigt uns den Maßstab an, an dem wir unser Tun, unser Leben in der Welt ausrichten, zum Beispiel die vorrangige Option für die Anderen und Armen.</p> <ul style="list-style-type: none"> – In welchen Lebenssituationen erlebe ich eine Umorientierung, bei der den Anderen und Armen ein Vorrang eingeräumt wird? 	<p>Dein Wille geschehe wie im Himmel so auch auf Erden</p>
<p>Unser Mittelfinger zeigt uns die Verknüpfungen in solidarischen Beziehungen an, die wir leben: Solidarität in Familie, Freundes- und Bekanntenkreis, solidarisch mit den strukturell Benachteiligten, unsere Solidarität mit einzelnen Armen.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Welche Beziehungen pflege ich mit einzelnen Armen und Anderen? Was lerne ich in diesen Beziehungen? 	<p>Unser tägliches Brot gib uns heute</p>



Spiritualität – Handmeditation mit dem Vaterunser



<p>Unser Ringfinger zeigt uns die Bündnisse an, die wir eingehen. Bündnisse, die wir eingehen, können wir auf dem Hintergrund des Bundes Gottes mit den Menschen sehen, seinem Heils- und Erlösungswerk. So öffnen wir uns für die Dankbarkeit und Freude über die versöhnende Zuwendung Gottes zu uns Menschen.</p> <p>– In welchen Situationen bin ich einladend und gehe auf andere zu?</p>	<p>Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern</p>
<p>Unser kleiner Finger steht für uns selbst und unsere Selbstverwirklichung. Er steht für die Ganzheitlichkeit, für alle Felder und Wesenszüge unseres Seins, Körpers, Denkens, Fühlens. Dann steht er auch für die Eigenverantwortung für unser Selbst und unsere Selbstsorge und Einübung der Achtsamkeit.</p> <p>– In welchen Situationen Sorge ich für mich selbst in einem ausgewogenen Verhältnis zur Sorge für andere?</p> <p>– Wie stehen diese Situationen zu anderen Lebensbereichen? Oder sind sie isoliert?</p>	<p>Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.</p>
<p>(Stille)</p>	<p>Denn Dein ist das Reich ...</p>
<p>Zum Abschluss geben sich alle die Hand und beten gemeinsam: „Vater unser“</p>	

Für den Erfahrungsaustausch:

- Was haben wir gespürt?
- Welchen Impuls für die Zukunft gab es?

Angesichts der Ungerechtigkeit und Not in der Welt schreibt der Befreiungstheologe Leonardo Boff zur Bitte „Dein Reich komme, Herr“ im Vaterunser: „Dies ist der Schrei derer, die Jesus nachfolgen, und er ist ebenso an Gott wie an den Menschen gerichtet. Gott soll endlich seine Herrlichkeit zeigen. Der Gott-Vater soll eingreifen und all dem ein Ende setzen, was die göttliche Wirklichkeit verletzt und beleidigt! Die Menschen sollen so leben können, dass sie seinen Namen ehren und den Mut haben, die Welt so zu verändern, dass sie würdig wird, sein Reich zu werden.“

*Boff, Leonardo; Das Vater unser.
Das Gebet umfassender Befreiung, Düsseldorf 1981.*