



ACHTSAMKEITS- MEDITATION

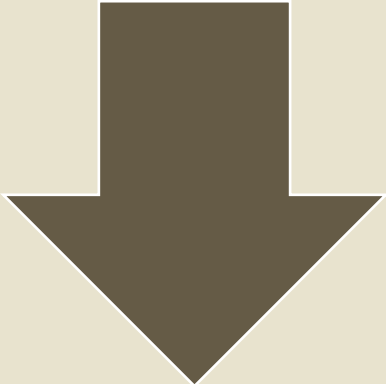
Dem Weg des Herzens folgen

Pastorin Miriam Stamm

1. Warum haben Sie sich entschieden, im Bereich der Behindertenhilfe zu arbeiten?
2. Was ist an Ihrem Beruf schön?
3. Was ist problematisch?
4. Woher nehmen Sie die Energie, mit den Problemen im sozialen Bereich fertig zu werden?



erschwert...



helfen,
fördern,
Kreativität,
Sinn

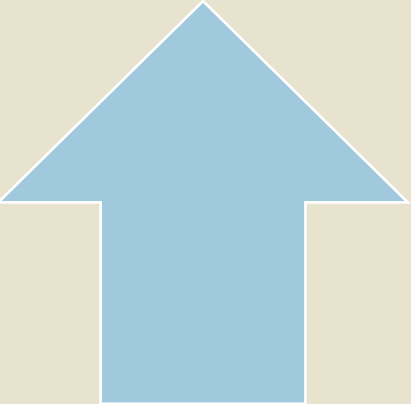


Struktur, Gelder

Organisation

Helikopter-Eltern

abwesende Eltern...



motiviert...



Sport

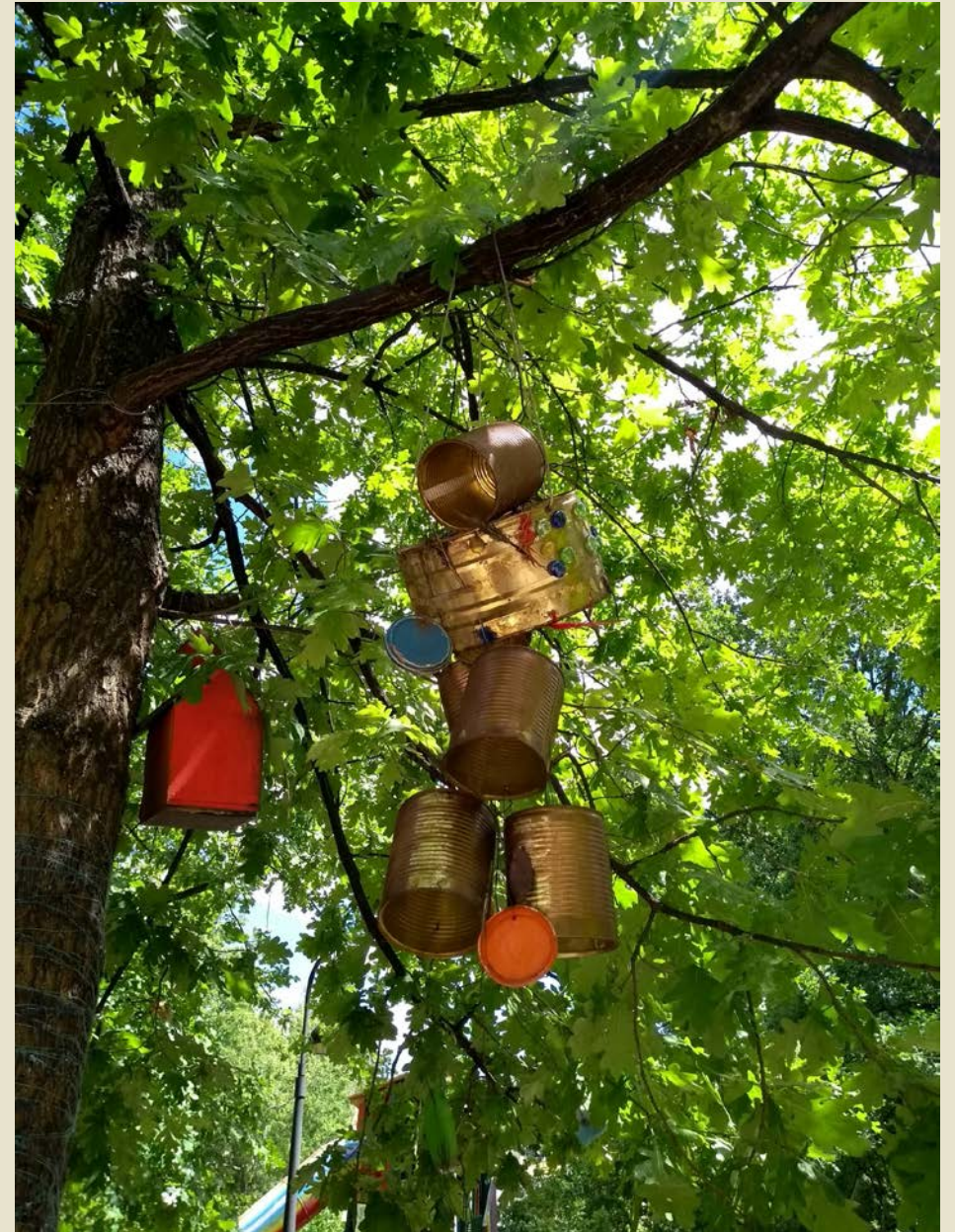
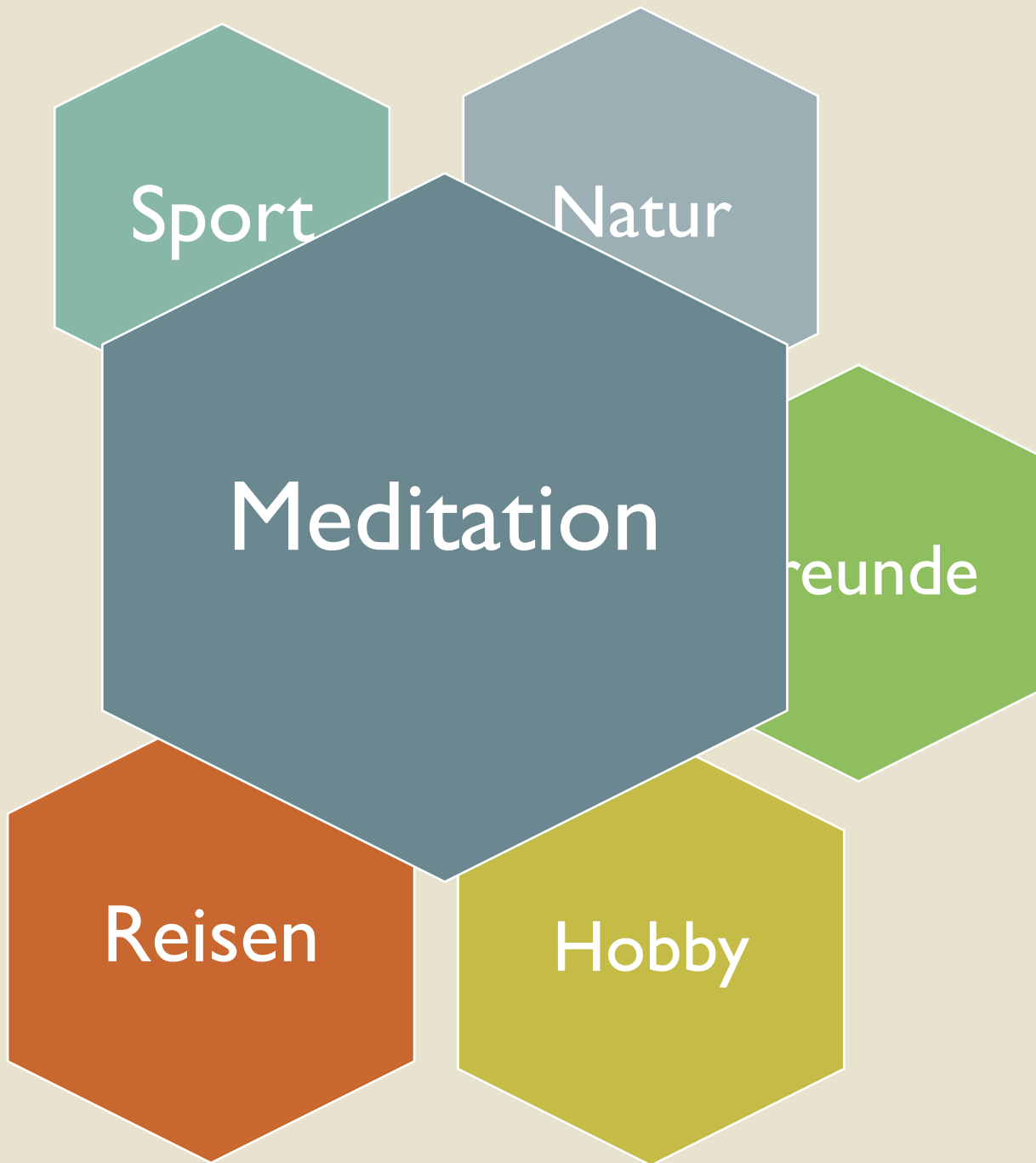
Natur

Medi-
tation

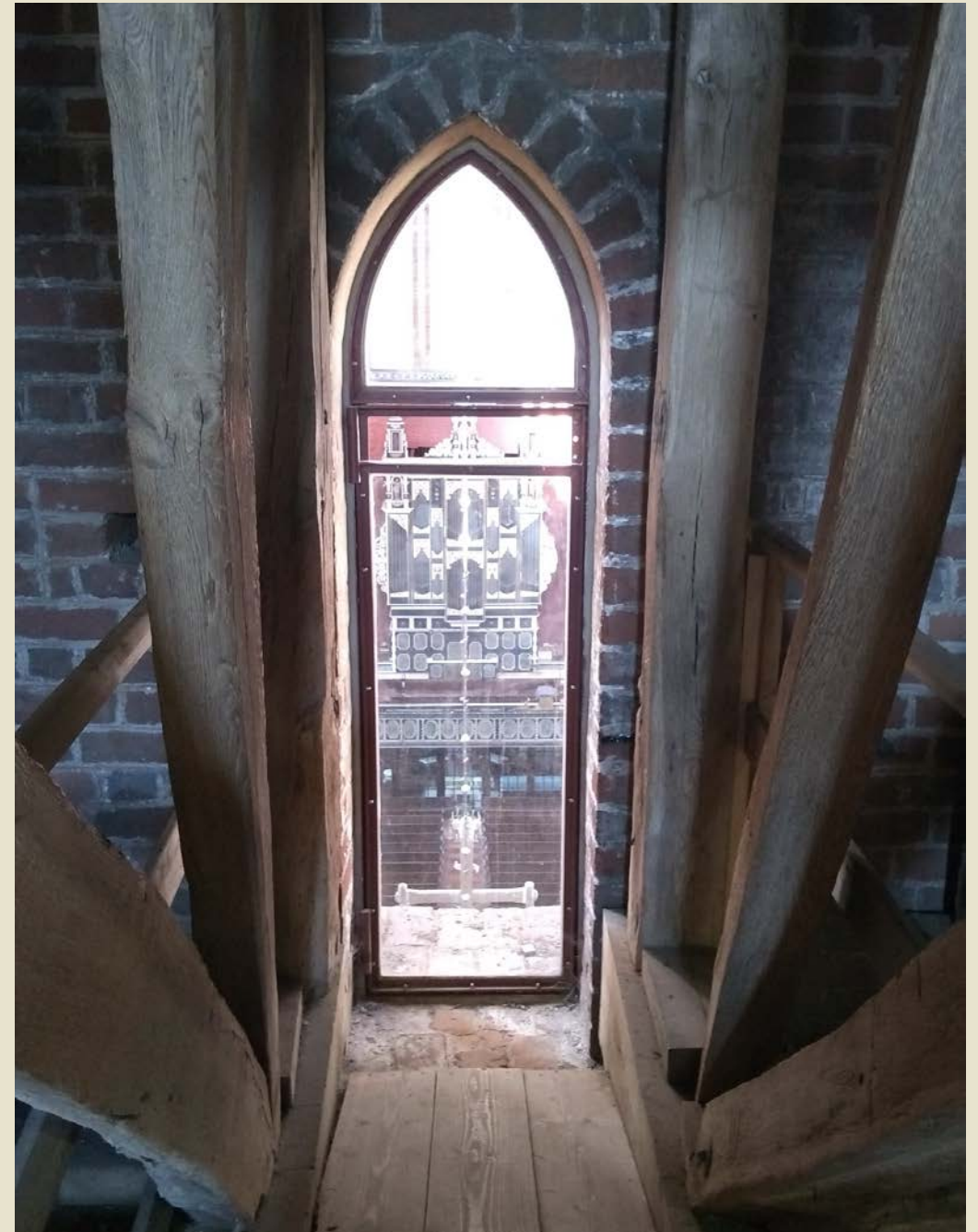
Freunde

Reisen

Hobby



1. Worin unterscheiden sich Spiritualität und Religion?
2. Wie wirkt Meditation?



Aus: Bielefelder
Kulturvergleichende
Spiritualitätsstudie

Mit freundlicher Genehmigung
von Dr. phil. Constantin Klein

Korpuslinguistische
Auswertung der
meistgenannten
Assoziationen in Dt.
zum Wort
„Spiritualität“.

Charakteristische Wörter für „Spiritualität“

(Altmeyer & Klein, 2016)



Häufigkeit > 10; $p < .000001$; Auswahl: die ersten 80 Wörter

„Spiritualität“ vs. „Religion“

(Altmeyer & Klein, 2016)

„Religion“



„Spiritualität“



Häufigkeit ≥ 5 ; $p < .0025$; Auswahl: Nomen

Aus: Bielefelder
Kulturvergleichende
Spiritualitätsstudie

Mit freundlicher Genehmigung
von Dr. phil. Constantin Klein

Korpuslinguistische
Auswertung der
meistgenannten
Assoziationen in Dt.
zum Vergleich
„Spiritualität vs.
Religion“.

Religion und Spiritualität in der Bibel

Nicht jeder, der zu mir sagt:
Herr, Herr! wird in das Reich
der Himmel eingehen,
sondern wer den Willen
meines Vaters tut. Mth. 7,21

Der Geist weht, wo
er will. Joh. 3,8

Ich lasse mich suchen von
denen, die nicht nach mir
forschen; ich lasse mich finden
von denen, die nicht nach mir
suchen. (Jes. 65, 1)

SPIRIT

die Ruah

Heiliger Geist

Atma

Chi

Lebensenergie

Lebenskraft

Atem

Geist des Lebens

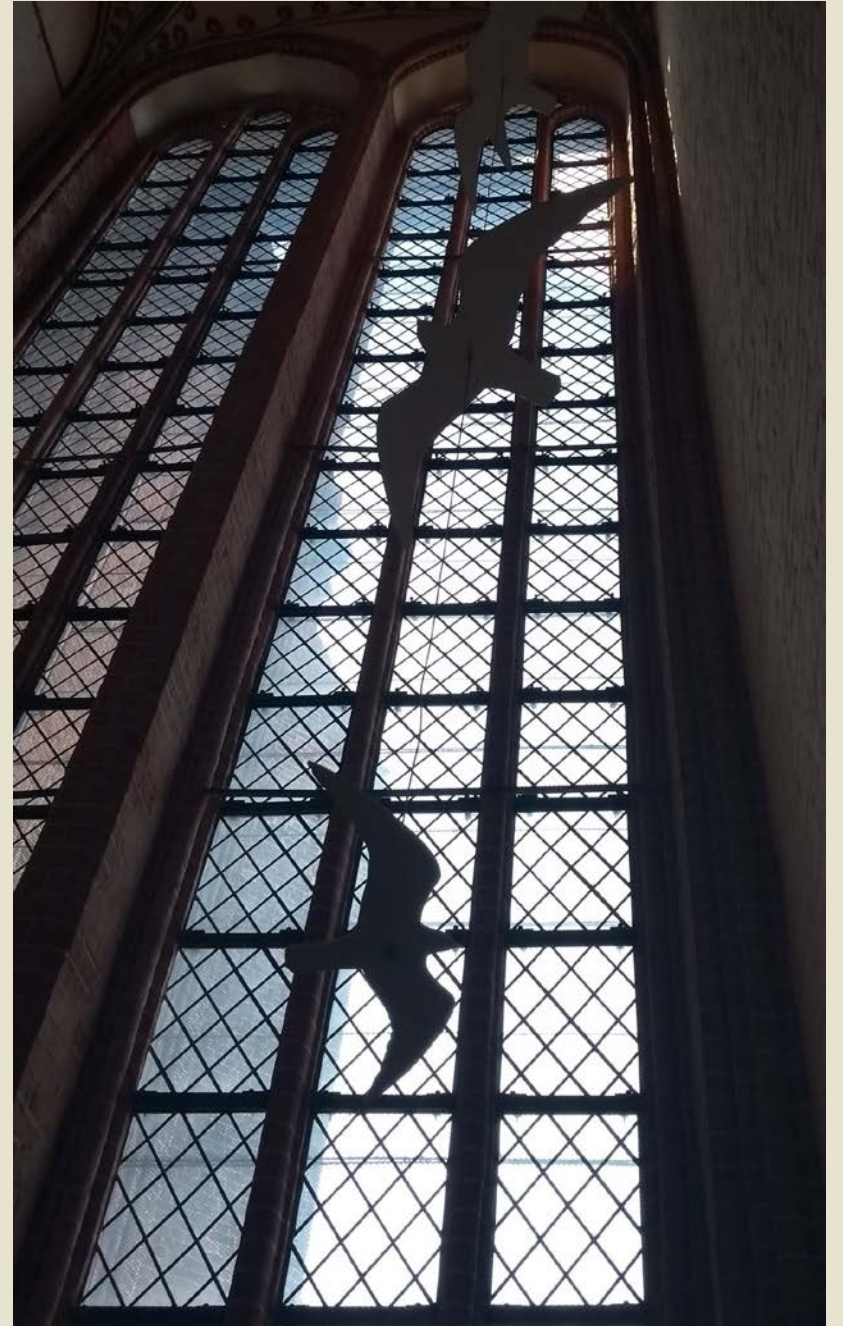


Gott in allem und außerhalb

Spiritualität ist die Fähigkeit des Menschen zur Transzendenz.

Spiritualität ist universell.

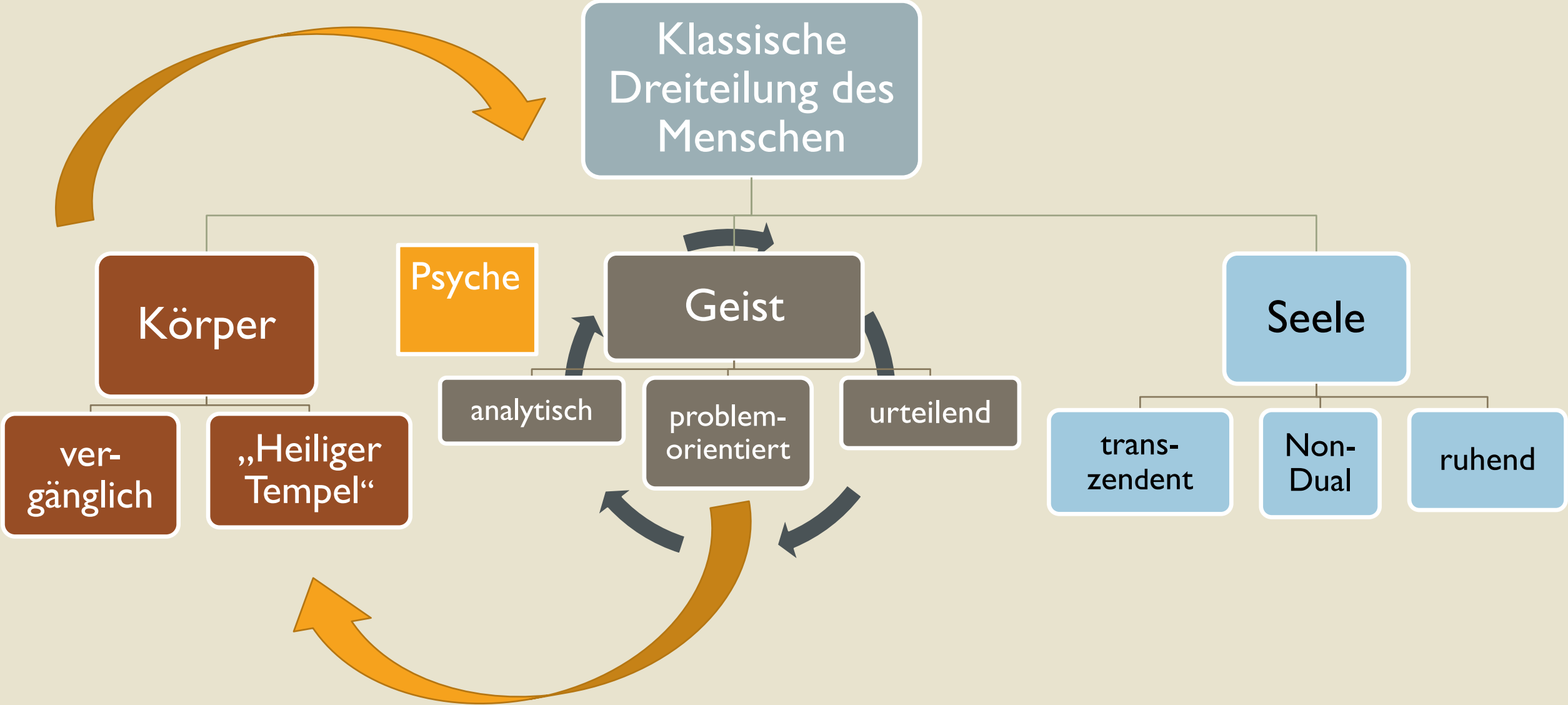
Religion ist der Versuch, Spiritualität in kulturelle Formen zu fassen.



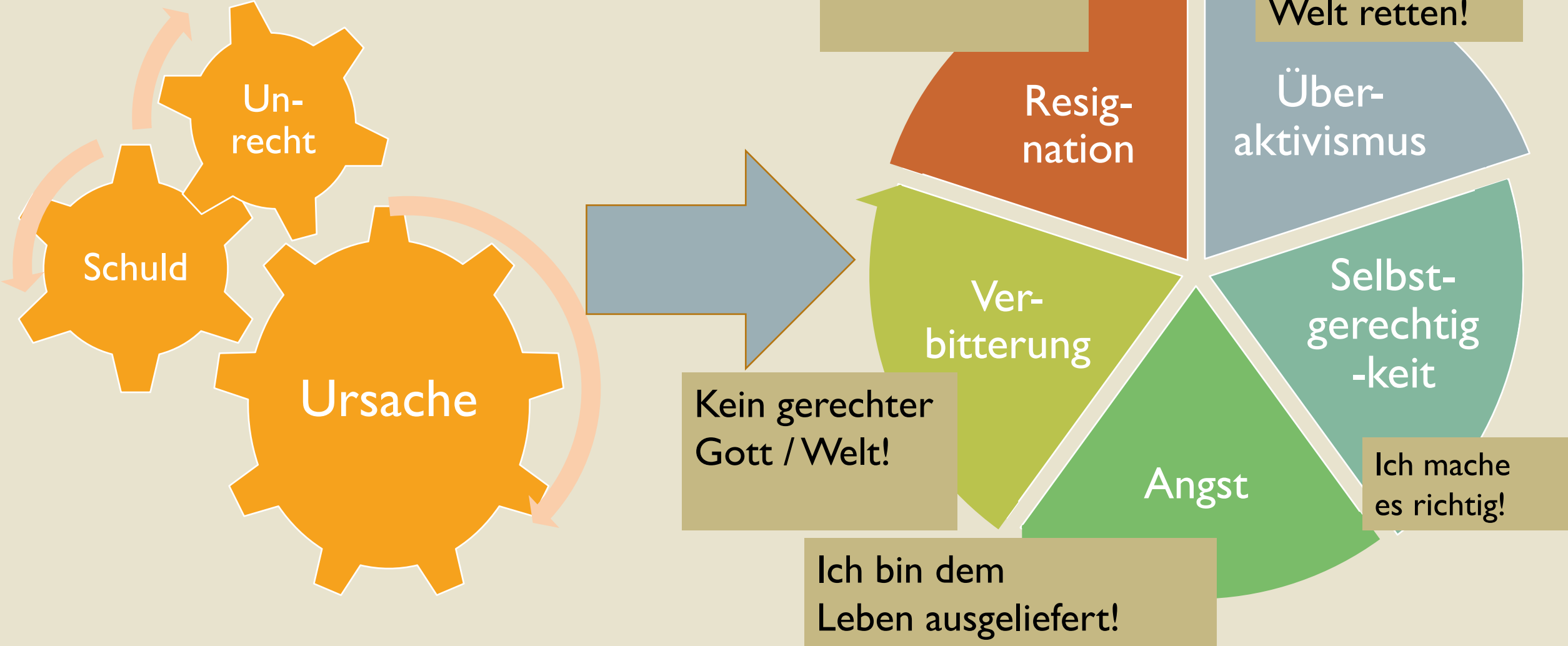
„Entweder man sieht Gott in allem oder man hat die Grundlage verloren und sieht ihn in überhaupt nichts mehr.

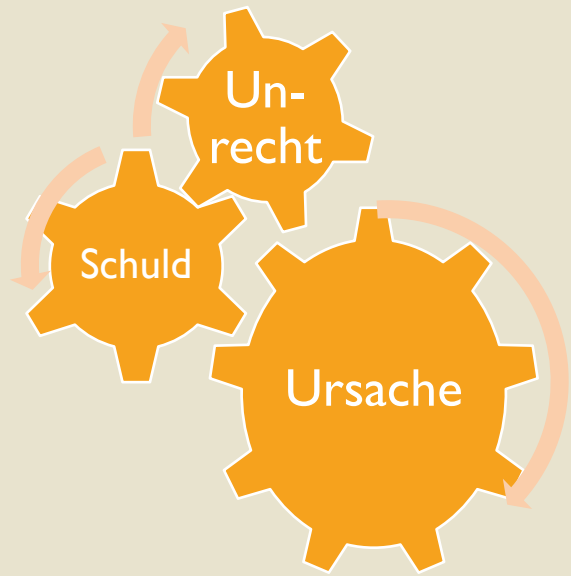
Sobald der **dualistische Geist** auf den Plan tritt, zieht sich das Ego auf sein Spiel von „Unterscheiden, Auswählen, Zugreifen“ zurück, was der Anfang einer Religion ist, in der ausgeschlossen und bestraft und sogar Gewalt angewendet wird.“

Der dualistische Geist...



Wenn das dualistische Erklärungsmodell des „Geistes“ keine Lösung schenkt, hängt der Mensch oft fest:





Ausgrenzung /
Reglementierung

Fremdes

Homosexualität

Ausländer

Andersdenker,
Andersleber

Verwundbarkeit

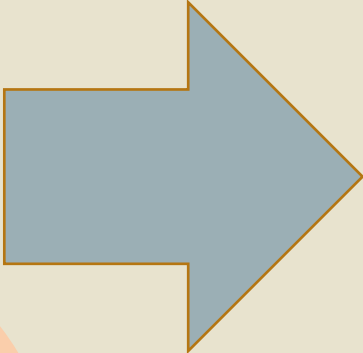
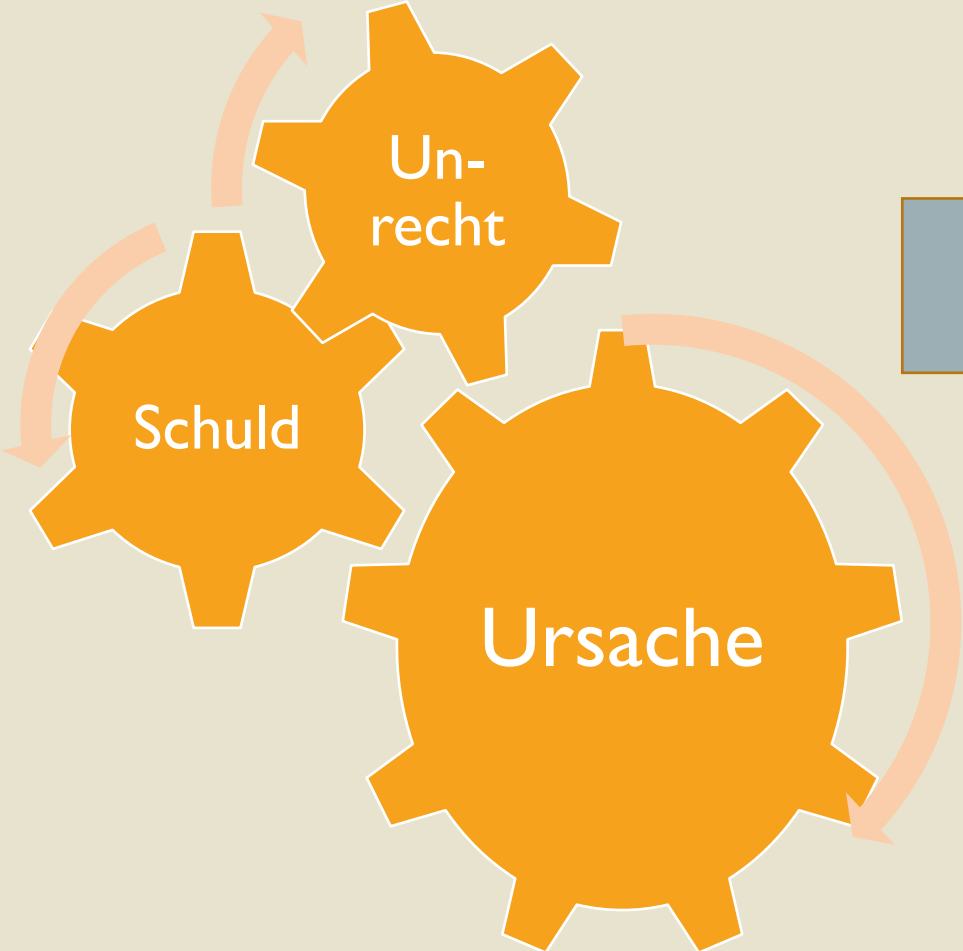
Frauen

Kinder

Arme

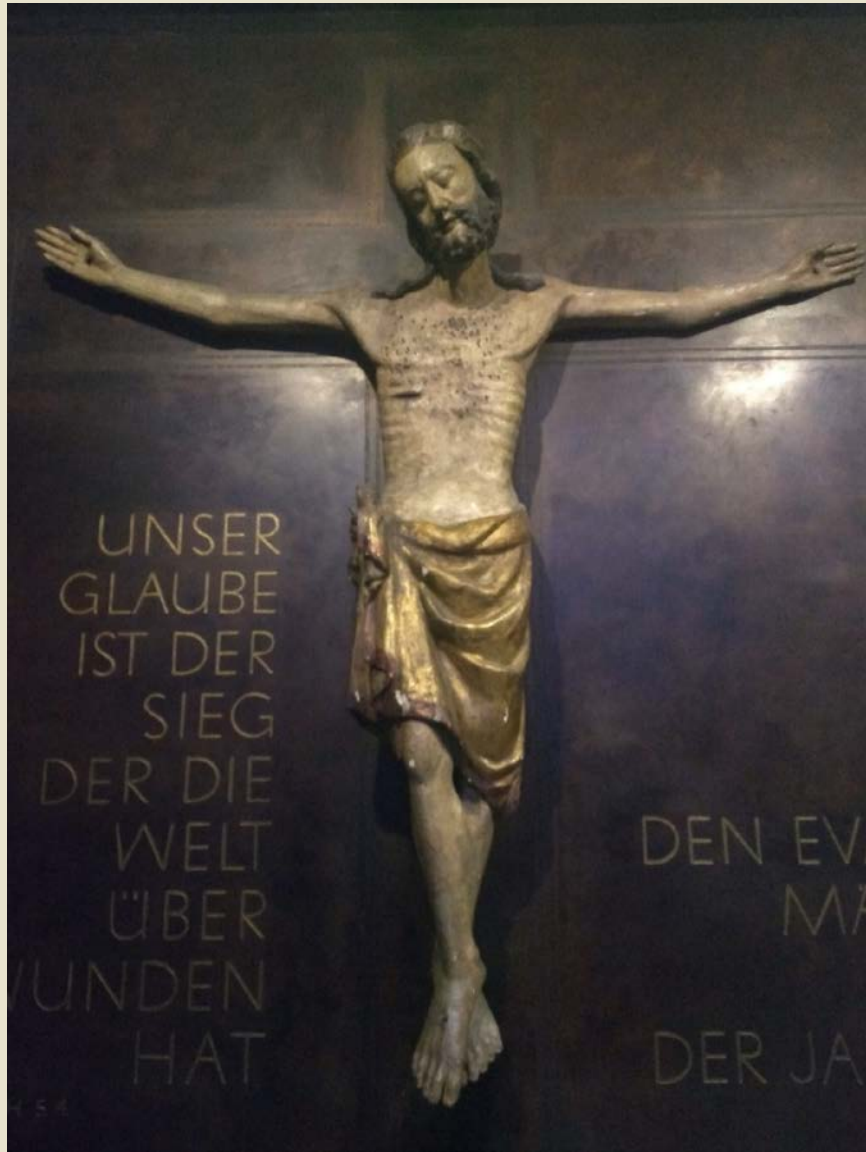
Kranke / Alte

Das duale System ist nicht immer zielführend:



Jesus:
non-dual
und
integrativ





Jesus
identifiziert
sich:

Fremdes

Verwundbarkeit

Arme

Jesus

leidend und versöhnt

tot und lebendig

gelassen und engagiert

Gesetz vs. „Ich bin“

Gott und Mensch

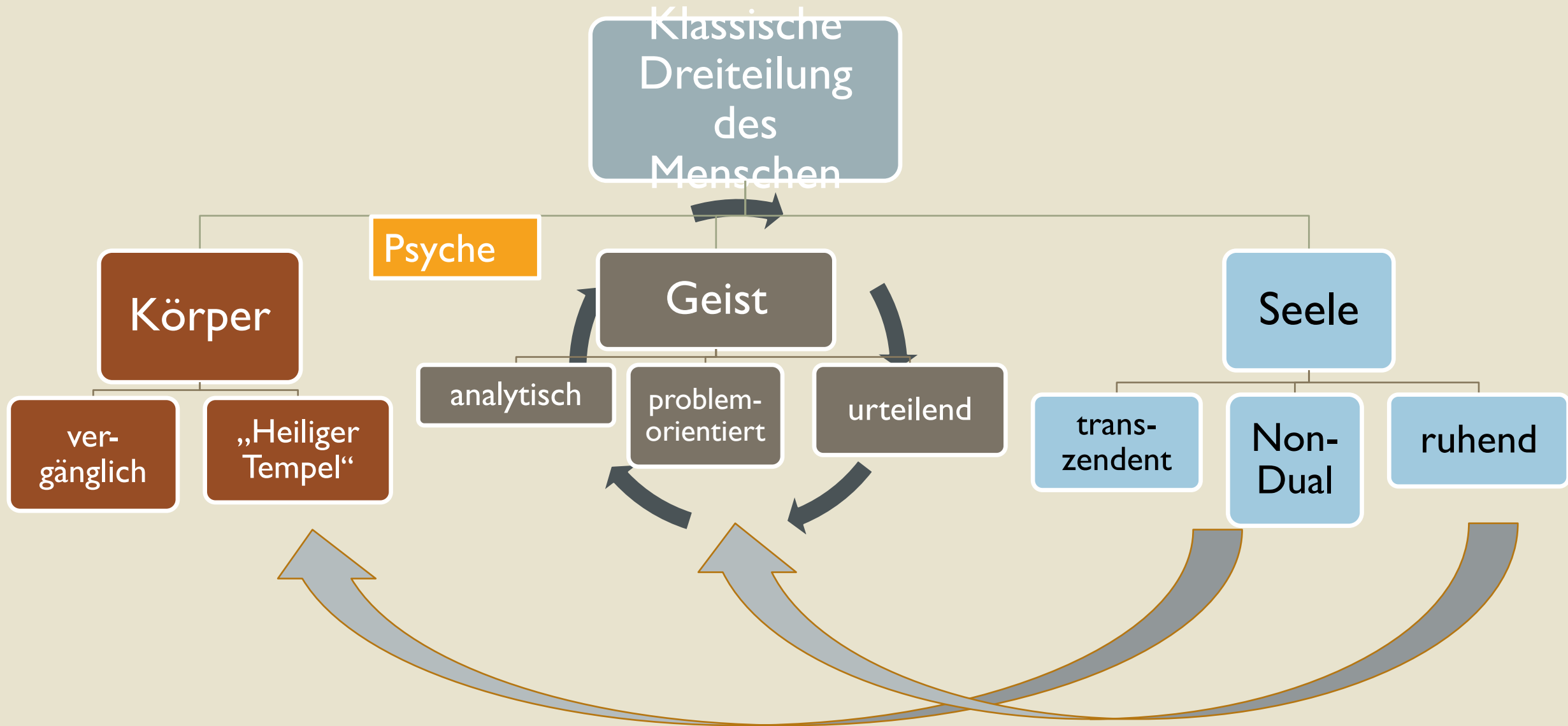
- spannt einen Bogen-



- darüber hinaus-



„Blicke an jedem Tag in alle Zimmer deines Hauses.“

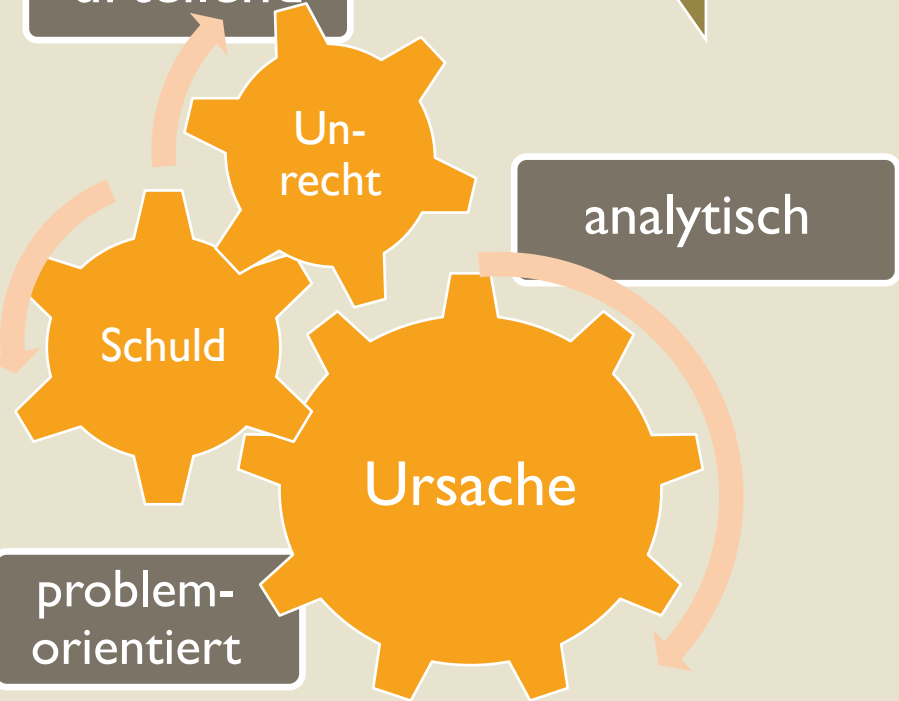


Geist



Seele

urteilend

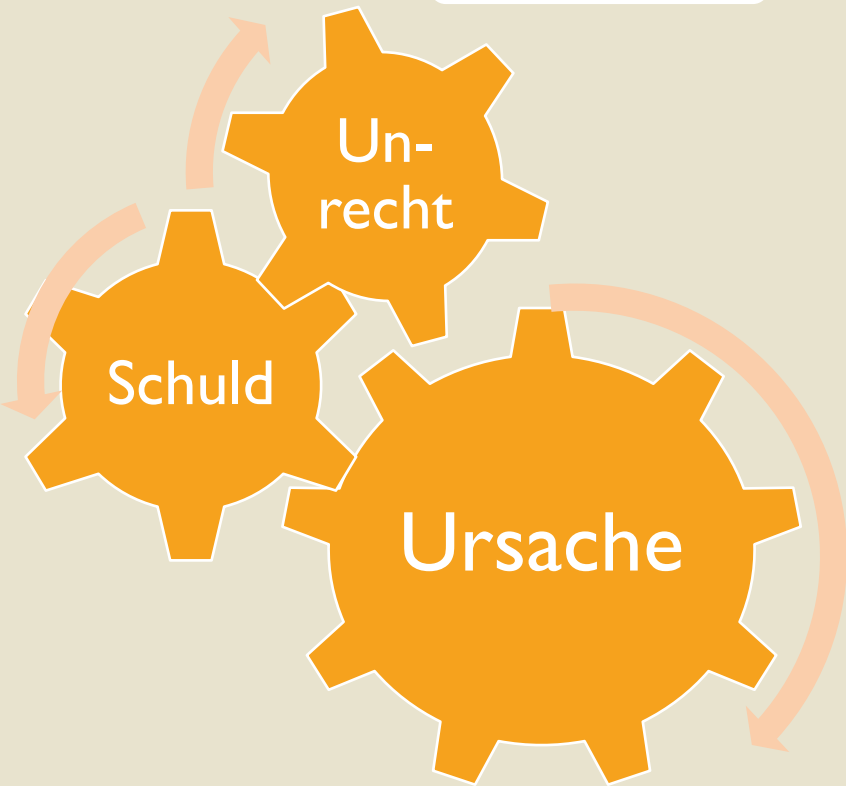


Geist

problem-orientiert

urteilend

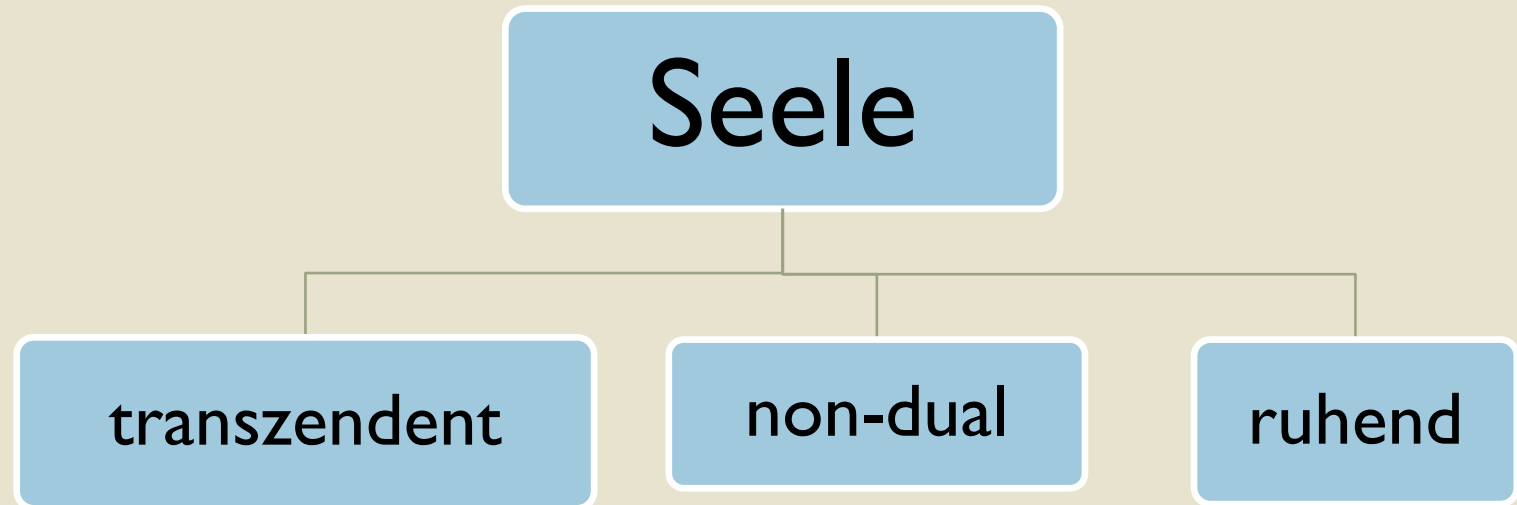
analytisch





Der Zugang zum „Großen Ganzen“ über die Seele ist heilsam.

Die Seele ist die Grundlage, auf der Entscheidungen des Verstandes getroffen werden können.



Seele will Training
und Anfängergeist –
und all das darf
genauso
unvollkommen sein
wie dieses
Schaubild!



„Meditation wird „der Große Lehrer“ genannt. Sie ist das reinigende Feuer..., das langsam durch Verstehen wirksam wird. Je größer Ihr Verständnis ist, desto flexibler, toleranter und mitfühlender können Sie sein... Sie haben Ihre eigene Menschlichkeit gesehen und angenommen...

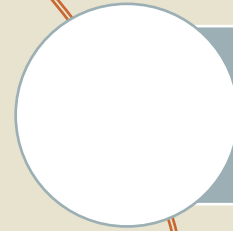
Ihre Feindseligkeit trocknet aus. Ihr Geist wird still und ruhig...

„Sie reduziert Ihre Anspannung, Ihre Angst und Ihre Besorgnis. Unruhe verschwindet und Leidenschaft mäßigt sich. Die Dinge fangen an sich zu ordnen...“

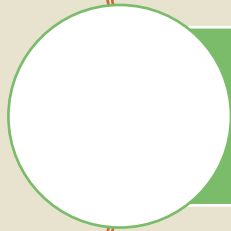
Meditation schärft Ihre Konzentration und Ihr Denkvermögen... Dann werden Ihnen Stück für Stück Ihre eigenen unbewussten Motive und Mechanismen klar. Ihre Intuition schärft sich... und allmählich gelangen Sie zu einer direkten Kenntnis der Dinge, wie sie wirklich sind, ohne Vorurteil und ohne Illusion.“

(aus: Die Praxis der Achtsamkeit, Mahather Henepola Gunaratana, Boston, 1992.)

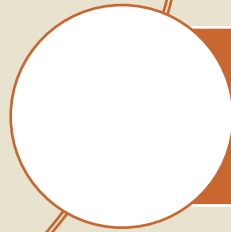
MÖGLICHKEITEN, DEN ZUGANG ZUR SEELE ZU AKTIVIEREN



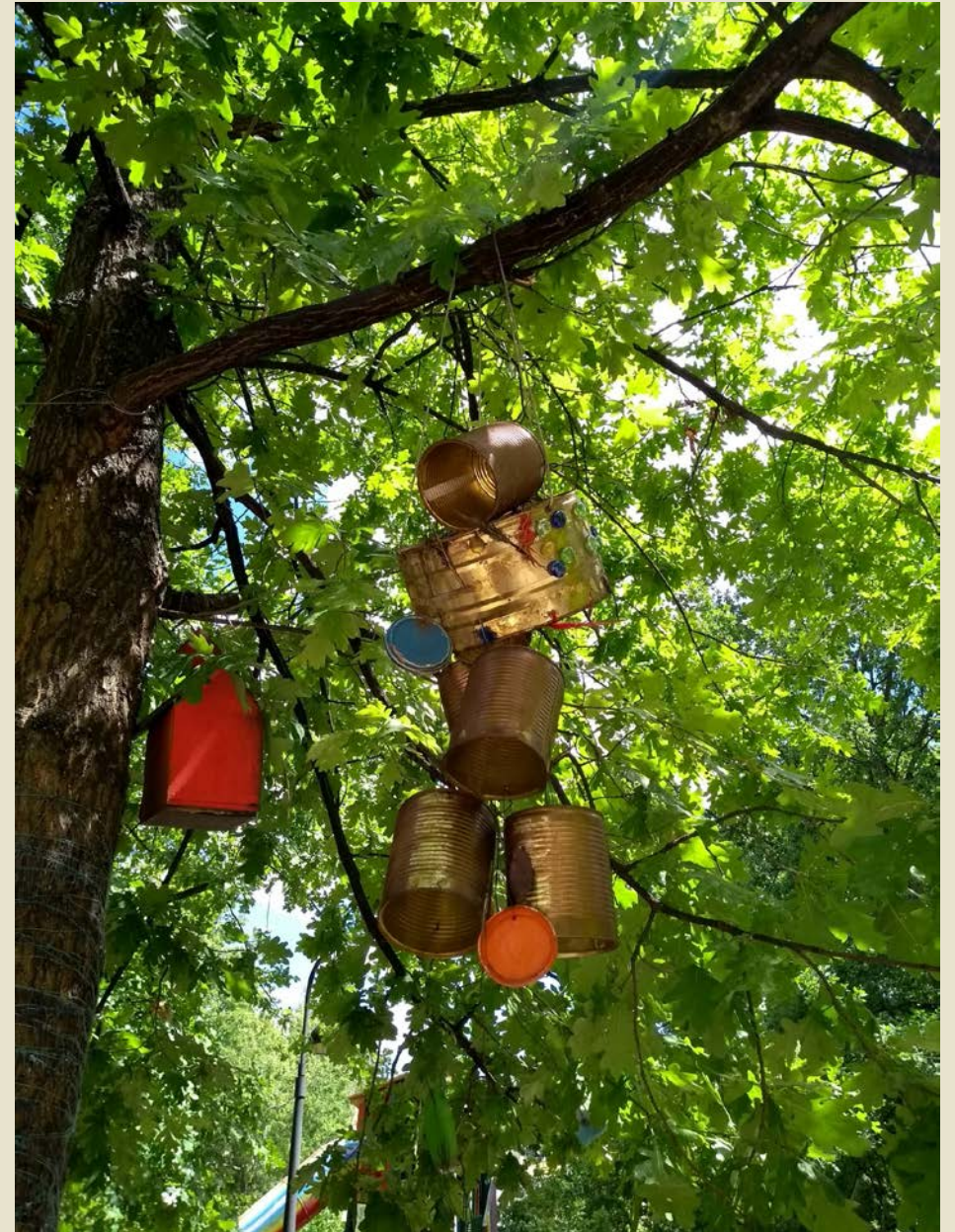
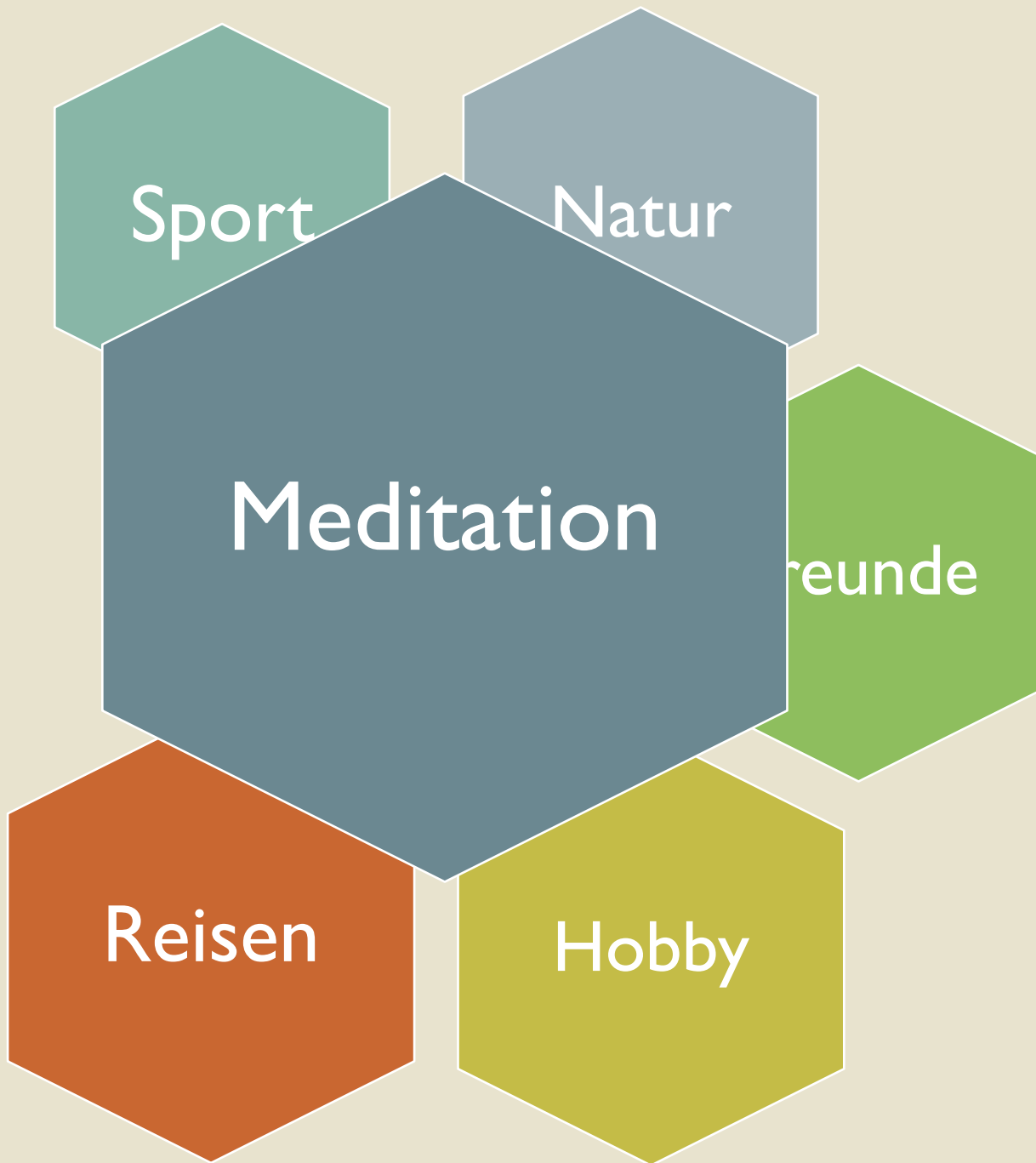
Körperübung



Aufmerksamkeit



Stille



DEM WEG DES HERZENS FOLGEN

1. Wie geht es deinem Herzen?
2. Was fühlst du in deinem Herzen?
3. Wofür schlägt dein Herz?
4. Was liegt dir am Herzen?
5. Was stresst dein Herz?
6. Woran hast du dein Herz gebunden?



Erwarten
Sie nichts

Kommen
lassen

Erforschen

Entspannen
Sie

Fließen
lassen

Standhalten

Lassen Sie
sich Zeit

Sanft sein

Lösen



Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!

Wir sehen jetzt durch einen Spiegel ein dunkles Bild; dann aber von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich stückweise; dann aber werde ich erkennen, wie ich erkannt bin.

I. Kor 13,12