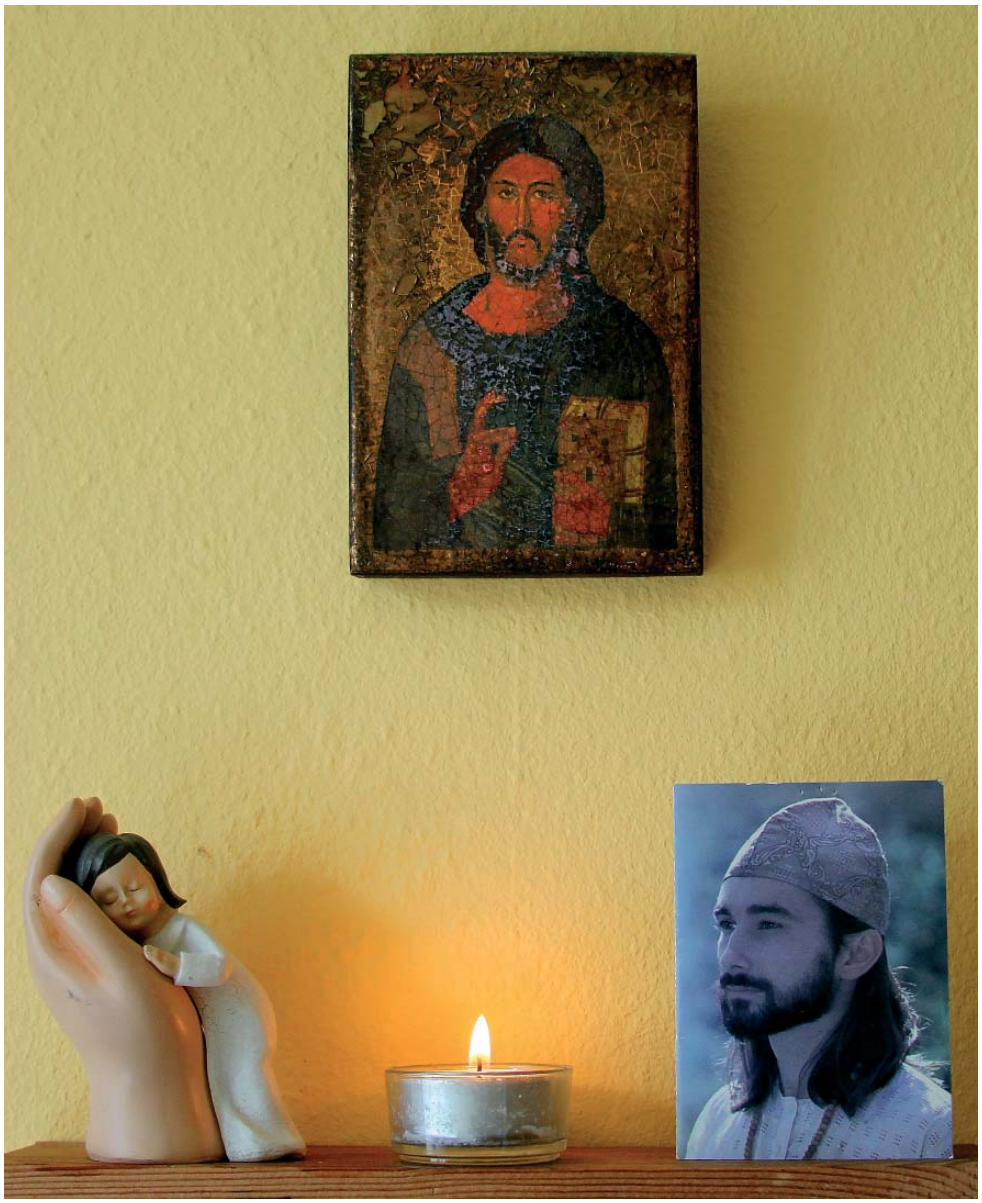
Manfred-Johannes Reher

Offene Herzen



Innere Wege und
Heilungswege in der Welt
am Beispiel von Kontemplation und Handauflegen

Manfred-Johannes Reher

Offene Herzen

“The Ocean refuses no river.
The open heart refuses no part of me, no part of you.”

CD von Mirabai Ceiba, Ocean

O du,
Licht unserer Seelen, Leben aller Wesen,
Heiler der Herzen,
alles vermögender und allmächtiger Gott,
Verzeiher unserer Unvollkommenheiten,
nimm von uns allen Schmerz und alle Leiden
und mache uns zu deinem Werkzeug,
damit wir andere von ihren Leiden und Schmerzen
befreien mögen und ihnen
Dein Licht, Dein Leben, Deine Freude und
Deinen Frieden übermitteln können.
Amen

(Heilgebet von Hazrat Inayat Khan - HIK)

Überarbeitete und ergänzte 3. Auflage
Alle Rechte vorbehalten - Printed in Germany
© 2012 Manfred-Johannes Reher (Eigenverlag)
OFFENE HERZEN - Innere Wege und
Heilungswege in der Welt
am Beispiel von Kontemplation und Handauflegen

Berlin und Korfu, Juli 2012

Satz und Layout: Elke Goebel mediadesign, Berlin
Umschlagfotos:
KRISZTUS AZ ELET (Ikone von Christus aus einer Kirche in Budapest)
Dorothea Steigerwald, Bleib sein Kind (Titelbild - Foto vom Autor)
Pir Zia Inayat Khan, Flyer (Titelbild - Foto vom Autor)
Foto Innentitel:
Dorothea Steigerwald, In Gottes Hand geborgen (Foto vom Autor)

Inhalt

Zu meiner Person **6**

Vorwort von Anne Höfler **9**

Vorbemerkung **10**

1. Einleitung **14**

2. Definition von Begriffen **16**

3. Kontemplation als christlich-mystischer Weg im Vergleich zu anderen inneren Wegen in den Weltreligionen **18**

3.1 Beschreibung des Wesens der Kontemplation **21**

3.2 Praktische Hinweise zur Übung der Kontemplation **28**

4. Handauflegen als Weg der Heilung im Vergleich zu anderen Heilungswegen in den Weltreligionen **33**

4.1 Grundhaltungen beim Handauflegen **42**

4.2 Wirkung des Handauflegens **44**

4.3 Verschiedene Weisen des Handauflegens **46**

4.3.1 Selbstbehandlung 47

4.3.2 Ich lege die Hände anderen Menschen auf 48

4.3.3 Von Herz zu Herz gibt es keine Entfernungen (Fern-Segnung) 52

5. Wechselwirkungen zwischen meditativen und Heilungswegen **54**

6. Gemeinsamkeiten zwischen den mystischen Wegen und den Heilungswegen **56**

7. Zusammenfassung der Heilungswege aus dem Film von Clemens Kuby: unterwegs in die nächste Dimension **58**

8. Interviews mit Heilerinnen aus anderen Traditionen **60**

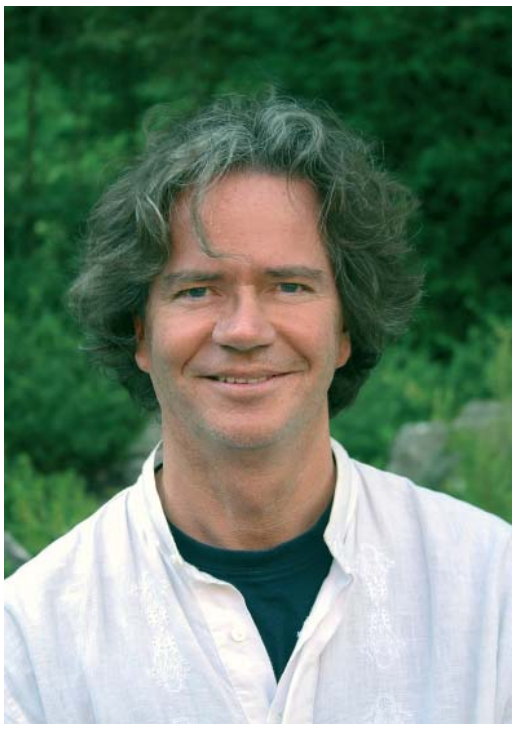
9. Ausblick: Mystik und Heilung in der Psychotherapie (transpersonale Psychotherapie) **68**

10. Spirituelle Begleitung von Politikern **77**

Danksagung **79**

Literatur, Kurs-, DVD- und Musik-Empfehlung **83**

Gebete **87**



Zu meiner Person

Seit 1981 meditiere ich regelmäßig und habe dabei die Kontemplation (Sitzen in der Stille) entdeckt, ich war 6 Jahre Schüler bei Pater Willigis Jäger (Benediktinermönch und Zen-Meister), der mich zum **Lehrer der Würzburger Schule der Kontemplation** ernannt hat.

Vom Reiki-Meister und evangelischen Pfarrer Ernst Tirpitz bin ich zum **Lehrer für Handauflegung** ausgebildet und eingeweiht worden.

Im Juni 2010 habe ich erfolgreich meine dreijährige Ausbildung „Der Weg der Liebe“ bei Frank Fiess und Michaele Kuhn im Berliner Institut für Lebenskunst beendet. Dabei wurden in folgenden Methoden grundlegende Kenntnisse vermittelt:
Integrative Körperpsychotherapie, Humanistische Psychologie und **Transpersonale Psychologie** sowie **Tantra**.

Auf einer Weihnachtstagung im Jahr 2003 kam ich in Kontakt mit dem universalen Sufismus; von dem heutigen spirituellen Leiter Pir Zia Inayat Khan wurde ich nach langjähriger Ausbildung 2011 zum **Cherag (Priester im internationalen Sufi-Orden)** geweiht.

In einer Meditation im Jahr 1982 hörte ich den Satz: „Ich bin in Dir und Du in mir, wahre diese Einheit“, der für mein Empfinden von Christus in meinem Herzen zu mir gesprochen wurde.

Im Jahr 1998 erkrankte ich an Krebs; für mich war beim Nennen der Diagnose sofort der Impuls da: Das ist eine Chance zu einem neuen Leben. Im gleichen Jahr wurde mir die erste tiefe und lang anhaltende Einheitserfahrung in der Kontemplation während einer Schweigewoche geschenkt; für mich war das im Nachhinein betrachtet der Zugang zu meiner Intuition, die hier freigelegt wurde.

Ich sehe es in erster Linie als Gnade und Geschenk und will zugleich meinen Beitrag dazu leisten, Erfahrungen weiterzugeben, die ich durch meine langjährige Disziplin (tägliches Üben, durch das ich mich geöffnet, gereinigt habe) und durch psychotherapeutische Unterstützung in den Jahren meiner dunklen Nacht der Seele (1992-1996), einer tiefen spirituellen Krise (Depressionen), gewonnen habe. Ausgelöst durch meine Krebserfahrung suchte ich nach einer Entspannungsmethode, so lernte ich u. a. Reiki kennen, verband das mit meiner innerlichen Übung der Kontemplation und entdeckte dabei einen Schatz, der mich seitdem täglich begleitet: Durch das Auflegen der Hände bei mir selbst als meine tägliche spirituelle Übung fühlte ich mehr und mehr: Alles ist in mir...ich brauche niemanden mehr...ich hörte in mir eine Stimme: „Gott liebt mich durch mich“, während ich mir meine Hände auflegte.

Meine spirituelle Praxis verwandelte sich von einem manchmal angestrengten, disziplinierten Üben in eine Qualität von Leichtigkeit, die seitdem für mich ein tägliches Geschenk ist.

Seit Anfang 2008 arbeite ich freiberuflich in Berlin; ich fühlte mich durch einen inneren Ruf bekräftigt, meinen geliebten Beruf als Hilfeplaner für behinderte Menschen (Verwaltungswirt/Sozialarbeiter) beim überörtlichen Sozialhilfeträger, dem Landschaftsverband Westfalen-Lippe in Münster, loszulassen, um nun mit spiritueller Wegbegleitung meiner wahren Berufung nachzukommen.

Du kannst nicht tiefer fallen, als in die Hände Gottes

„Beim Handauflegen geht es darum, dem Körper die Zärtlichkeit Gottes zu schenken und damit auch die Seele zu berühren.“

(Beatrice Anderegg)

Vorwort von Anne Höfler

Manfred-Johannes Reher ist es in seinem Buch gelungen, Brücken zu schlagen und die gemeinsamen Erkenntnisse über Heilung und Spiritualität in den verschiedenen Traditionen der Welt aufzuzeigen.

Die Tendenz in unserer Zeit, sei es in den Naturwissenschaften, in der Medizin oder in der Ökonomie, zeigt uns immer deutlicher, wie wir alle miteinander verbunden sind. Die alten mystischen Texte, die von Menschen aus den verschiedensten Kulturen und Jahrhunderten stammen, welche durch ihre eigenen Erfahrungen diese Wahrheit erkannten, bekommen immer mehr Aktualität für die Allgemeinheit.

Durch die Unsicherheit und Bedrohung in unserer Zeit wird es zunehmend deutlicher, dass wir die Probleme nicht aus unserer gewohnten egozentrierten Sichtweise heraus lösen können. Wenn wir uns für eine Ebene in uns öffnen, in der unsere Verbundenheit mit allem, und die Gleichheit von allem, was lebt, offensichtlich wird, wird uns immer klarer werden, wann wir im Sinne von Heilung handeln und wann nicht.

Das Handauflegen und die Kontemplation sind Möglichkeiten, uns aus unserer eigenen Kultur heraus für diese geistige Ebene in uns zu öffnen. Worte aus der christlichen Tradition, die versuchen auf diese Wahrheit in uns hinzuweisen, sind „Kind Gottes“ oder „der Vater und ich sind eins“. Die Öffnung für diese geistige Dimension in uns und in den Heilsuchenden berührt die mentalen, emotionalen und körperlichen Ebenen und schenkt uns Heilung im tiefsten Sinne. Hände aufzulegen aus der Haltung der Kontemplation heraus ist eine sehr einfache und doch tief greifende Handlung. Sie ist eine Möglichkeit neben anderen aus den verschiedenen Traditionen, die in diesem Buch aufgeführt werden, uns für die spirituelle Dimension in unserem Leben zu öffnen.

Ich kenne Manfred- Johannes Reher seit vielen Jahren aus der Würzburger Schule der Kontemplation und durch unser gemeinsames Interesse am Handauflegen, und ich freue mich, dass er dieses Buch auf Grund seiner eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse geschrieben hat.

Mögen alle Leserinnen und Leser dieses Buches Heilung erfahren.

Vorbemerkung

Dieses Buch erhebt nicht den Anspruch auf eine wissenschaftlich exakte Erhebung, sondern es ist die Zusammenfassung meiner Erfahrungen und Erkenntnisse in Bezug auf mystische Wege und Heilungswege, die mir begegnet sind.

Wenn ich dabei einzelne Wege lediglich benenne, so ist damit keinerlei Wertung verbunden. Wer sich damit näher beschäftigen möchte, kann sich damit zu weiterem Forschen ermutigt fühlen, wenn es eine Resonanz im Herzen gibt. Ab dem Kapitel über das Handauflegen und an anderen Stellen spreche ich den Leser auch mit Du an, da dies mehr der Nähe entspricht, die beim Handauflegen ganz natürlich entsteht.
Die Auflistung der Wege hat auch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit; ständig werden der Welt neue Wege geschenkt! Zitate sind gelegentlich durch den Autor an bestimmten Stellen unterstrichen, bzw. fett gedruckt (Betonung).

Möge der große Geist, die göttliche Kraft oder wie immer Sie diese höchste Schöpferkraft nennen mögen, Sie dorthin führen, wo für Sie Heilung am Leichtesten möglich ist.

Für mich war die Begegenung mit dem universalen Sufismus, der in der Gestalt eines universellen Gottesdienstes bereits im Jahr 1921 von HIK in den Westen gebracht wurde, eine Weise, wie ich mich der göttlichen Quelle in seiner weiten Form am besten öffnen konnte. Während sich im 19. Jahrhundert der Begriff Sufismus auf die islamische Mystik beschränkte, lehrte seit 1910 HIK in Europa und USA einen nicht mehr speziell islamischen, sondern überkonfessionellen, interreligiösen Sufismus.

Vor allem die Anrufung der Propheten und Prophetinnen aus den verschiedenen Weltreligionen hat mich zu Tränen gerührt, weil dabei alle Menschen eingeladen wurden, unabhängig davon, aus welcher Religion diese Menschen kommen.

Dabei haben mich die folgenden Sätze des Gebetes Salat besonders tief berührt:

„Dein Licht ist in allen Formen, Deine Liebe in allen Wesen:
in der liebenden Mutter, im gütigen Vater,
im unschuldigen Kind, im hilfreichen Freund,
im inspirierenden Lehrer.
Gib, dass wir Dich erkennen
In all Deinen heiligen Namen und Gestalten:
*In **Sita und Rama**, in **Radha und Krishna**, in **Parvati und Shiva**,*
*in **Tara und Buddha**.*
Lass uns Dich erschauen
*In **Sarah, Hagar und Abraham**, in **Bilkis und Salomo**,*
*in **Pourutshista und Zarathustra**,*
*in **Miriam und Moses**, in **Maria und Jesus**, in **Fatima und Mohammed***
und in vielen anderen Namen und Gestalten, der Welt bekannt und unbekannt.
…..und sprichst das Wort, das in Deinen Mund gelegt wird,
so wie das Licht den wachsenden Mond füllt.
Lass den Stern des göttlichen Lichtes, der in Deinem Herzen leuchtet,
sich widerspiegeln in den Herzen derer, die Dich lieben.
Möge die Botschaft Gottes sich überall verbreiten, die ganze Menschheit
erleuchten und sie vereinigen zu einer einzigen Familie,
in Gott, dem Vater und der Mutter.“

*(Auszug aus dem Gebet **Salat** von HIK, ergänzt durch die Paare von Pir Zia)*

„Das Symbol der Sufi-Bewegung...

... ein Herz mit Flügeln, weist auf sein Ideal hin. Das Herz gehört der Erde und dem Himmel an. Das Herz ist das Gefäß des göttlichen Geistes, und wenn es den göttlichen Geist in sich birgt, schwingt es sich zum Himmel empor. Die Flügel symbolisieren dieses Aufsteigen. Die Mondsichel im Herzen ist ein Sinnbild für die Empfänglichkeit. Nur das Herz, das dem Geist Gottes antwortet, schwingt sich empor. Die Mondsichel ist deshalb ein Sinnbild für Empfänglichkeit, wie sie größer wird, wenn sich der zunehmende Mond immer mehr der Sonne öffnet. Das Licht, das man in der Mondsichel sieht, ist ja das Licht der Sonne. Je empfänglicher der Mond ist, desto mehr leuchtet er auf, und wird er immer mehr vom Licht der Sonne erfüllt. Der Stern im Herzen der Mondsichel stellt jenen göttlichen Funken dar, der sich im menschlichen Herzen als Liebe widerspiegelt und der zur Hilfe kommt, damit die Mondsichel zum vollen Mond heranwächst.“

(Hazrat Inayat Khan)

In der Tradition des internationalen Sufismus wird vor jeder Meditation und zu Beginn des universellen Gottesdienstes die Invokation zur Einstimmung gesprochen.

Anrufung

Dem Einen entgegen,

der Vollkommenheit von Liebe, Harmonie und Schönheit,

dem einzig Seienden,

vereint mit all den erleuchteten Seelen,

die den Meister verkörpern, den Geist der Führung.

(Invokation von Hazrat Inayat Khan)

Mit dem Geist der Führung ist die göttliche Quelle gemeint, die die Prophet/innen bzw. spirituellen Meister aller Weltreligionen und der bekannten und unbekannten Menschen aus der geistigen Welt inspiriert hat. Dabei kann es sich um das Empfangen göttlicher Gesetze oder Wege zu spiritueller Erfahrung oder auch um Heilungswege handeln.

1. Einleitung

„Die heiligen Bücher aller Religionen
künden von den mystischen Erfahrungen
der großen Weisen der Menschheit.
Sie können uns Wegweiser sein zur Wahrheit,
die hinter allen Worten liegt.“

(Willigis Jäger, Weisheitsspuren)

Liebe/r LeserIn,
Namasté, das heißt:
ich verneige mich vor dem von Gott/von der Göttin in Dir.

Damit will ich als ein, durch Tantra bereicherter, Sufi-Eingeweihter, der einen christlich-mystischen Weg geht, sagen:

Ich verneige mich
- vor der Größe, die Dich als Kind Gottes auszeichnet
  (wie Jesus von Nazareth auch ein Sohn Gottes war)...
- vor dem, was das Göttliche durchscheinen lässt, durch das, was erscheint
  (Pir Vilayat Inayat Khan)...
- vor dem göttlichen Funken in Dir (Meister Eckhart u. a. christliche Mystiker)...
- vor dem göttlichen Selbst / Kern in Dir
  (Transpersonale Psychologie, z. B. C. G. Jung)...

oder wie immer wir dieses wunderbare Sein im Menschen nennen mögen.

Als Cherag (Priester im Sufi-Orden), der universelle Gottesdienste in die Welt bringen möchte, ist es mein Herzensanliegen, Menschen in die Erfahrung des Göttlichen zu führen. Dabei können kleine Übungen aus den Bereichen meiner christlich-mystischen Tradition, der Kontemplation und des Handauflegens, im Rahmen der Predigt eingefügt werden.

Als Lehrer der Würzburger Schule der Kontemplation (WSdK) biete ich Kurse in Kontemplation und Handauflegen an, um diese Verbindung aus Entspannung, Übung eines spirituellen Weges und einer möglichen Heilung an Menschen weiterzugeben, die dafür ein offenes Herz haben.

Aus der Sehnsucht nach dem All-Einen sind zu allen Zeiten und in allen Kulturen Wege in die Einheitserfahrung aufgezeigt worden, um **die göttlichen Qualitäten** im Menschen spürbar werden zu lassen:

- ein tiefer Frieden in uns und im Universum (Ein-klang)

- eine Weite, die das menschliche Herz öffnet für die Weite, die im göttlichen Raum sich auftut und den Menschen weit transzendiert über die Begrenzung von Raum und Zeit hinweg
- eine Liebe, die frei ist von Bedingungen und Grenzen, und die sich in uns und durch uns hindurch ausbreitet
- eine Gestimmtheit von bedingungsloser Glückseligkeit
- eine Einheit, die alle Trennung zwischen dem Menschen und Gott und den Menschen untereinander überwindet

So sind diese mystischen Wege, die es in allen Weltreligionen gibt, aufgezeigt worden von Menschen, die diese u. a. göttlichen Erfahrungen in sich selbst erleben durften und dürfen.

In den östlichen Religionen beispielsweise erkannte man bereits sehr früh, wie hilfreich, weil öffnend, es für diese mystischen Erfahrungen ist, wenn der Körper mit hinein genommen wird in die Übung des spirituellen Weges.
Im Yoga wird daher zuerst der Körper eingestimmt, geöffnet, bewusst wahrgenommen, um danach in der Meditation einen leichteren Zugang zu finden zu den beglückenden Erfahrungen des All-Einen.

Daneben sind in allen Zeiten und Kulturen Wege der Heilung aufgezeigt worden, die auf einer spirituellen Grundlage basieren.

Wie förderlich und gegenseitig unterstützend dabei die Verbindung der Meditationen mit den Heilungswegen sein können, möchte ich an einem Beispiel aus der christlich-mystischen Tradition aufzeigen; durch meine eigene Krebskrankheit entdeckte ich nach nahezu zwei Jahrzehnten Übung der regelmäßigen Meditation, **wie sich Kontemplation und Handauflegen wunderbar ergänzen, in ihrer Wirkung verstärken und sich gegenseitig befruchten!**

Dabei sind sowohl für das Üben eines spirituellen Weges als auch für die heilende Tätigkeit **die Qualitäten des offenen Herzens** eine Unterstützung!

Zu den Qualitäten des Herzens zähle ich:

1. **Mitgefühl**
2. **innere Harmonie**
3. **Heilung**
4. **bedingungslose Liebe**

„In den verschiedensten Kulturen der Welt findet man das Phänomen der geistigen Heilung, die, wie der Name sagt, nicht dem physischen, sondern dem geistigen Bereich entspringt. In unserer gesamten Geschichte trugen immer wieder Menschen das Wissen in sich, dass der menschliche Geist in der Lage ist, sich bewusst mit einer höheren Kraft zu verbinden, um eine Heilung von physischen und psychischen Krankheiten zu ermöglichen.“
(Anne Höfler, Leg mir die Hand auf)

2. Definition von Begriffen

(Mystik, Esoterik, Exoterik, Kontemplation)

Um eine gemeinsame Basis für das sprachliche Verständnis der hier von mir gebrauchten Begriffe zu schaffen, möchte ich mit einigen Definitionen beginnen:

Mystik

Mystik, wie ich sie hier verstehe, meint:
Die Erfahrung des Göttlichen im Menschen suchen.

Das Wort leitet sich vom griechischen Verb „muein“ ab, d. h.:
Die Augen schließen, um eines Geheimnisses innezuwerden.

„Mystik ist das geheimnisvolle Einssein oder Einswerden mit dem Urgeheimnis“.
Dieses Bemühen um eine Erfahrung des Göttlichen in uns kann dann gnadenhaft als „unmittelbare Wahrnehmung der Gegenwart Gottes in der Menschenseele“ erlebt werden

(vergl. P. Camillus Lapau, Mystik für alle, S. 10 und 12).

Mystik ist hier also nicht im Sinne von „Mystizismus“ gemeint, also nicht das übersteigerte Verlangen nach außergewöhnlichen Erfahrungen oder gar eine krankhaft-schwärmerische Frömmigkeit ist darunter zu verstehen. Vor solchen Wünschen haben die echten großen Mystiker aller Weltreligionen stets gewarnt.

Lassen wir nun einen großen christlichen Mystiker, Johannes vom Kreuz, sprechen, um einen ersten Eindruck vom Geist der Mystik zu erahnen:

„Gott ist in uns wie die Sonne,
und sobald die Wolken verschwinden,
schenkt die Sonne sofort Licht und Wärme.
Ist das Herz frei, so teilt sich Gott mit, er lässt sich finden“

(zitiert nach Lapau, s. o. , S. 16)

Esoterik

Darunter verstehe ich eine Spiritualität, die auf Erfahrung zielt und in diesem Ziel auch den Sinn der Religion sieht.

Ein Esoteriker ist ein Mensch, der sich auf den Weg gemacht hat, das Göttliche in sich und in Allem zu erfahren.

Das Wort Esoteros bedeutet:
Drinnen, innerhalb, eingeweiht.

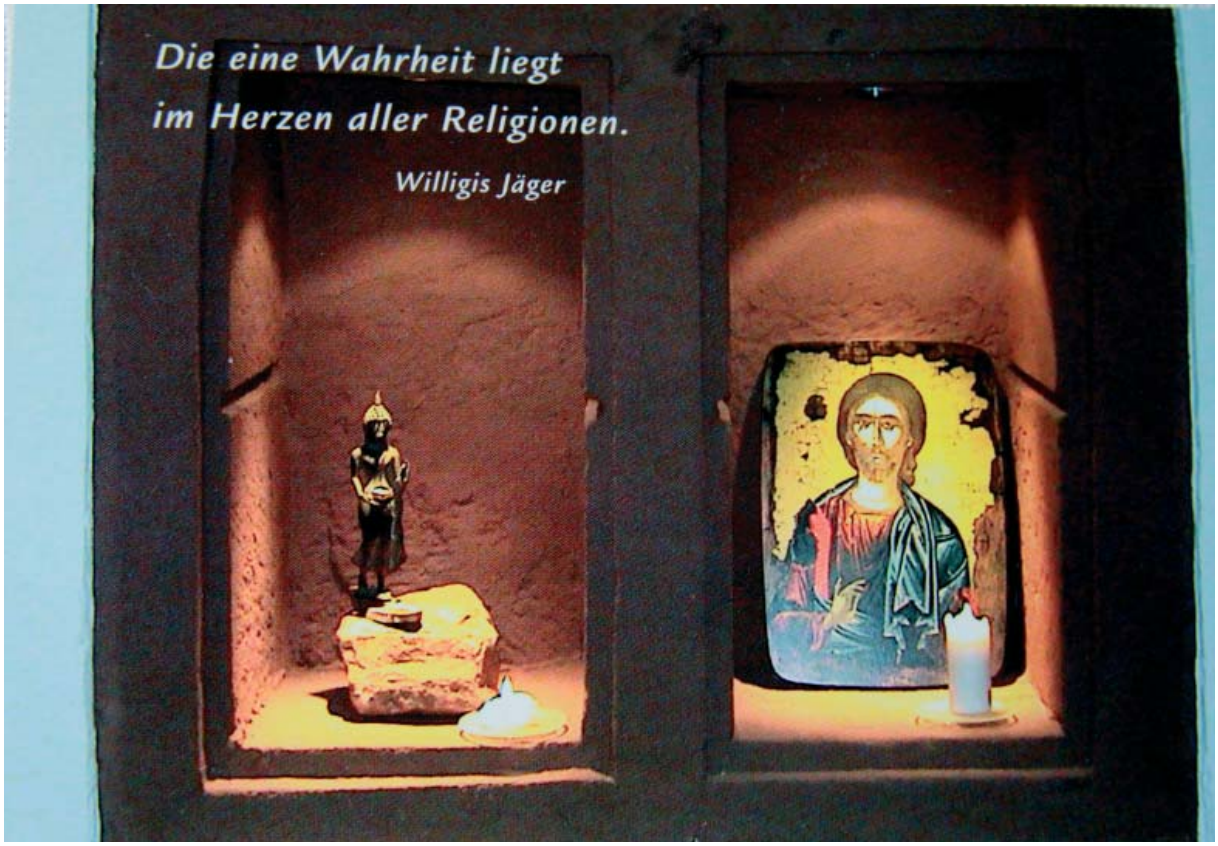
Exoterik

Damit meine ich eine Religiosität, die ausschließlich auf Schriften, Dogmen, Riten oder Symbolen beruht. Sie drückt sich im Außen aus;
Das Wort Exoteros meint: populär, für Laien verständlich.

Kontemplation

lässt sich umschreiben mit:
- liebendes Aufmerken (Johannes vom Kreuz), oder
- gegenstandsfreie Form des Gebetes (Willigis Jäger)
- dem lateinischen Wort contemplatio = Betrachten
- ein esoterischer Weg des Christentum

Jede große Weltreligion hat neben der exoterischen Seite, die mehr nach Außen wirkt, auch mindestens einen esoterischen Weg entwickelt.



(Postkarte vom Benediktushof, Holzkirchen - Foto vom Autor)

3. Kontemplation als christlich-mystischer Weg im Vergleich zu anderen inneren Wegen in den Weltreligionen

Die Kontemplation ist ein Weg der Erfahrung, wie die mystischen Wege aller Weltreligionen ebenso. Diese Erfahrungen werden in allen Kulturen und zu allen Zeiten ähnlich erlebt; nur die Sprache, in die wir diese Erfahrung kleiden, ist verschieden.

Kennzeichen dieser mystischen Wege sind in Aussagen enthalten, wie:

- „Es gibt einen heiligen Raum in Dir, über den niemand Macht hat; und dieser heilige Raum ist dein göttlicher Wesenskern, der immer heil und gesund ist“ (Pater Anselm Grün)
- Om namah Shivaya (Ich respektiere mein inneres Selbst oder Dein Wille geschehe), ein häufig verwendetes Sanskrit-Mantra aus dem Hinduismus
- „In dir liegt der Friede des Herzens“ (Frère Roger, Taizé)
- Tat twam Asi (Du bist Das), ebenso ein Sanskrit-Mantra
- „Nicht ich lebe, sondern Christus lebt in mir“ (Gal. 2,20)

Tatsächlich erstrebt jeder Mystiker eine möglichst tiefe Begegnung mit seinem Urgeheimnis:

Der **Hindu** sucht das Einswerden mit Brahma, dem Weltengrund, oder mit einer Gottheit wie Shiva, Krishna oder Vishnu.

Der **Buddhist** möchte seine Buddha-Natur entdecken und durch Innenschau und Erleuchtung eingehen in das Nirwana, das zugleich bodenlose Leere und uferlose Fülle ist.

„Das **Judentum** kennt die Kabbala (Ursprung in Spanien im 13. Jahrh.) als ein nur reiferen Menschen vorbehaltenes Geheimwissen, das durch intensives Studium einzelner Wörter und Buchstaben der hebräischen Bibel den Bauplan der Schöpfung zu ergründen versucht, um auf diese Weise eine mystische Einheit mit dem Schöpfer herzustellen. Der Chassidismus als jüngste Form jüdischer Mystik (Anfänge in Osteuropa im 18. Jahrh.) versucht, die Lehren der Kabbala zu popularisieren, indem nicht mehr intellektuelle Scharfsinnigkeit, sondern emotionale Intensität (Gesang und Tanz) zum Medium wird, um Gottesnähe zu erreichen.“ (Itai Böing, Freund und Kenner der jüdischen Religion, Berlin)

Das Urgeheimnis der **Christen** endlich ist das Einswerden mit dem dreifaltigen Gott: dem Vater, dem Sohn und der heiligen Geistkraft.

Der **Islam** kennt die Sufis, deren Streben nach der totalen Vereinigung mit Allah geht.

Jede große Weltreligion hat also neben der exoterischen Seite auch esoterische Wege aufgezeigt:

Hinduismus	–	Yoga, Meditation, Tantra
Buddhismus	–	Zen (buddhistische Ausrichtung), Vipassana
Judentum	–	Kabbala, Chassidismus
Christentum	–	Kontemplation, (Rosenkranz-)Gebet, Meditation
Islam	–	Sufismus (Drehen der Derwische, Sikr)

Neben den Weltreligionen kann man noch die Wege nennen, die der Welt bekannt und unbekannt sind, die ich unter dem Namen Volksreligionen zusammenfassen möchte:

Volkreligionen	–	Taoismus, Konfuzianismus, Schamanismus, Indianische Weisheit, weibliche Spiritualität, Naturreligionen, Zen (transkonfessionelle Ausrichtung), Sikh, Bahai usw.

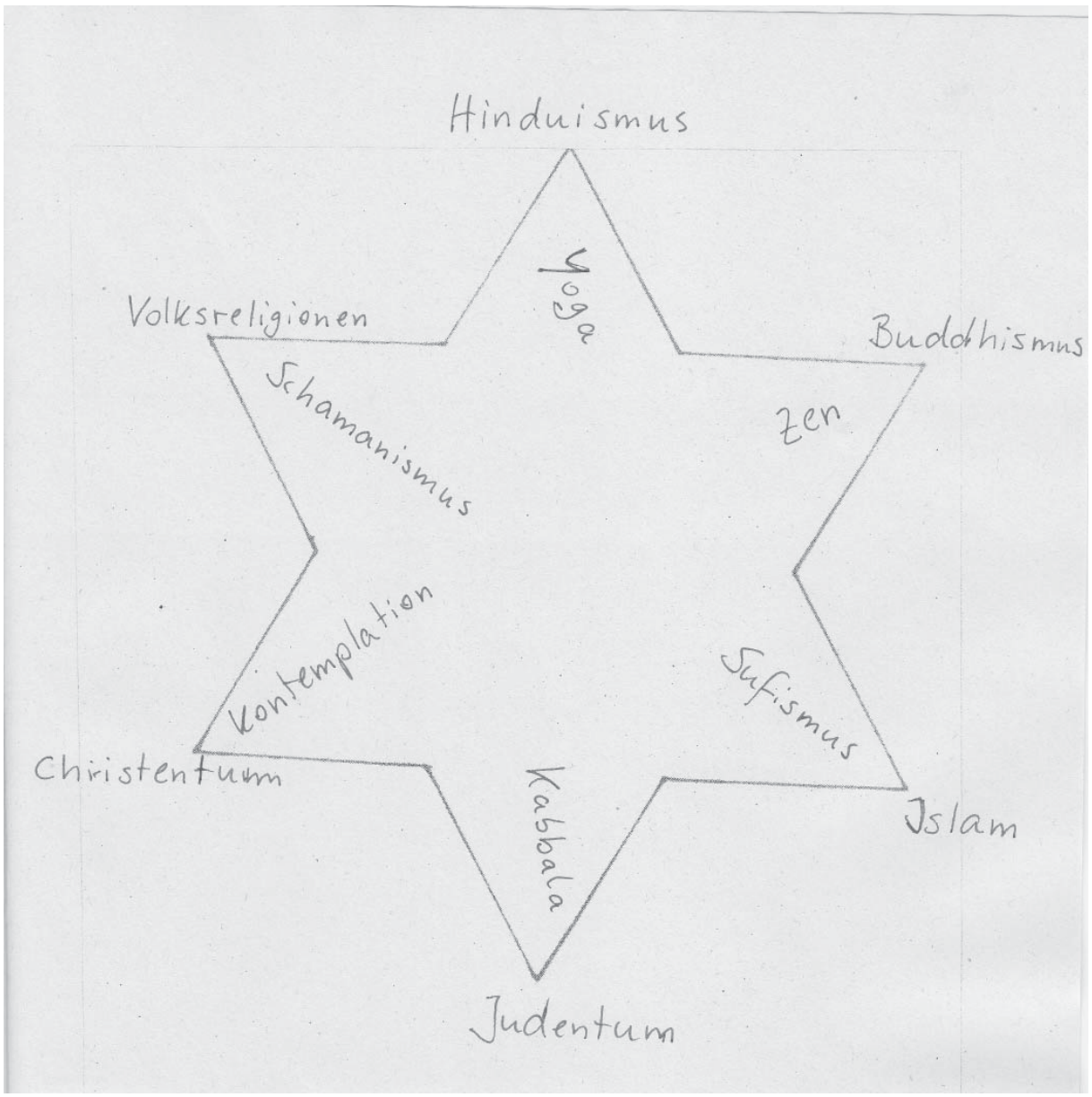
In einem sechszackigen Stern könnte man an den äußeren Enden die exoterischen Religionen und in der Schnittmenge die erfahrungsbezogenen esoterischen Wege graphisch darstellen, um zu verdeutlichen, wie groß die Übereinstimmungen bei den mystischen Wegen sind.

Diese großen Übereinstimmungen bei den Beschreibungen der Erfahrungen der mystischen Wege haben mich bereits vor 30 Jahren begeistert, und sie haben mich für die Mystik seitdem brennen lassen.

Der Seelsorger Gerhard Borné bezeichnet in seinem Buch „Lass dich berühren“ die Mystik als eine Brücke zu anderen Religionen, ich ergänze:
Die Mystik ist eine Brücke zur Gottesliebe.

Und du sollst Gott lieben, von ganzem Herzen,
mit ganzer Seele und mit aller deiner Kraft.

(vgl. 5. Buch Mose, 6, 5)



Neben der Kontemplation, auf die ich noch näher eingehen werde, möchte ich eine mystische Übung der Sufis , den Sikr, hier beispielhaft aufführen, um die verschiedenen Stufen des mystischen Weges zu verdeutlichen, die auftauchen, sobald wir einen Weg ernsthaft im täglichen Üben gehen; wir können dabei folgende Phasen jeweils erkennen:

1. Loslassen der Gottesbilder, Konzepte und Gottesvorstellungen
2. Dunkle Nacht der Seele
3. Erfahrung des Göttlichen in der Tiefe der menschlichen Seele

In der Übung des Sikr werden z. b. die folgenden Worte wiederholt, während der Körper eine kreisende Bewegung vollzieht:

La Illaha	–	Es gibt keinen Gott (Phase 1 und 2)
Il	–	außer
Allah - Hu	–	Gott (Phase 3)

(in Lautsprache: Dhikr, La ilaha illa 'llah hu - ergänzende Übung dazu, siehe Anhang, S. 91)

An dieser Übung gefällt mir besonders, dass der Körper (zunächst mit einer Bewegung des Kopfes, der zum Herzen geht) mit in die Übung einbezogen wird.

Allah steht dabei für die Erfahrung des Göttlichen in uns,
Hu ist der Ausdruck für das Göttliche in allem lebendigen Sein.
(kosmischer Aspekt)

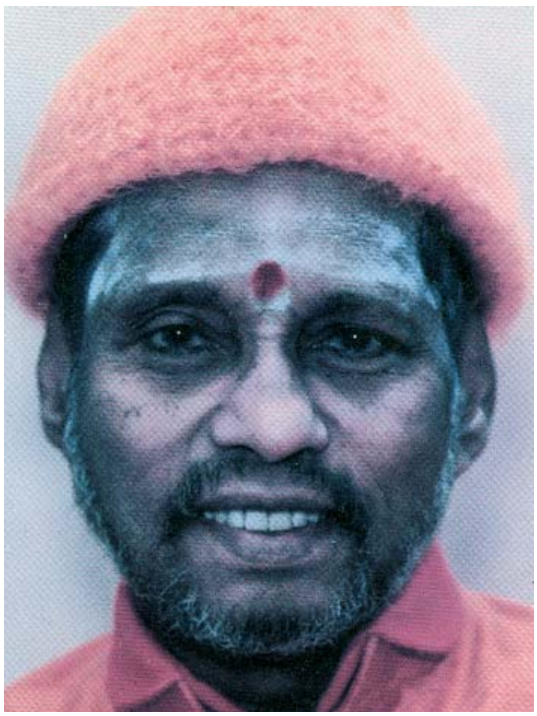
3.1 Beschreibung des Wesens der Kontemplation

Das Wesen der Kontemplation kann durch das Empfinden einer **Weite und Offenheit** ausgedrückt und erlebt werden.

Die Wirkungen der Kontemplation habe ich in der Einleitung bereits beschrieben; ich habe diese Erfahrungen u. a. auch in Übungen aus dem Sufismus, Tantra, Hinduismus, Schamanismus und in psychotherapeutischen Methoden, wie dem Holotropen Atmen, der psycholytischen Therapie und in der Quantum Light Breath Meditation in ähnlicher Weise geschenkt bekommen:

- ein tiefer Frieden in uns und im Universum (Ein-klang)
- eine Weite, die das menschliche Herz öffnet für die Weite, die im göttlichen Raum sich auftut und den Menschen weit transzendiert über die Begrenzung von Raum und Zeit hinweg
- eine Liebe, die frei ist von Bedingungen und Grenzen, und die sich in uns und durch uns hindurch ausbreitet
- eine Gestimmtheit von bedingungsloser Glückseligkeit
- eine Einheit, die alle Trennung zwischen dem Menschen und Gott und den Menschen untereinander überwindet

Auch bei Reiki-Behandlungen, beim Handauflegen, bei einer tantrischen Massage, während einer Shiatsu-Behandlung oder auch beim Mitfeiern einer Eucharistiefeier durfte ich in diesen Raum der Liebe eintauchen.



(Flyer Siddha Yoga, Swami Muktananda, mein erster Meditationslehrer)

In ihrem Buch *Den Rhythmus des Lebens spüren*, schreibt die ev. Theologin Dorothee Sölle:
„Ich denke, dass die Mystik die Würde des Menschen anders konstituiert als die herrschende Theologie.

'Das Universum ist um deinetwillen geschaffen', heißt es in einer jüdischen Geschichte, die bei Martin Buber überliefert ist.
Rabbi Bunam nämlich sagte zu seinen Schülern:
Jeder von euch muss zwei Taschen in seiner Jacke haben, um bei Bedarf in die eine oder die andere greifen zu können. In der einen Tasche liegt ein Zettel, auf dem steht:
'Das Universum ist um deinetwillen geschaffen'. Auf dem Zettel in der anderen Tasche steht: 'Du bist Staub und Asche'.

Wunderbar! Ich denke, dass die Leute in unserer Religion mehr den Asche-Zettel in der Hand haben. Es fehlt diese wirkliche Selbstgewissheit, dieser hohe Mut, wie Meister Eckhart das nannte. '**Gott könnte ohne mich nicht sein**'.
Solch ein In-Gott-Sein bewirkt **eine ungeheure Würde und Kraft**."
(Dorothee Sölle, Den Rhythmus des Lebens spüren, S. 32)

Warum kann es sinnvoll sein, Kontemplation zu üben?
Als mein damaliger Lehrer, der Benediktiner- Pater Willigis Jäger, während einer Eucharistiefeier die Wandlungsworte sprach, wurde mir eine tiefe spirituelle Erfahrung geschenkt.
Ich glaubte zunächst, den Grund für diese Erfahrung darin zu sehen, dass dieser Priester „erleuchtet" ist.

In einem anschließenden Gespräch wies er mich darauf hin, dass mir die katholische Messe einfach von Kindheit an vertraut sei, und ich dadurch **offen war für DAS, was immer da ist:**
Die Erfahrung der Wirklichkeit des Einsseins mit allem Sein.

An dieser Erfahrung wurde mir die Bedeutung des eigenen Kulturkreises, der eigenen Verwurzelung, deutlich.

Meine Erfahrung ist, dass jeder Mensch den Weg wählen sollte, bei dem er/sie sich am Besten vertrauensvoll öffnen kann!

Das, was wir in der Kontemplation üben, ist das
Loslassen aller Gedanken, der Gefühle und des Wollens.

Dann kann eine Erfahrung von Weite und Offenheit erlebt werden, sobald die Gedanken einmal zum Schweigen finden.
Wir können versinken in unsere innere Stille, die grenzenlos ist.

Der mittelalterliche christliche Mystiker, Johannes Tauler, fasste das Wesen der Kontemplation in dem folgenden Spruch zusammen, der oft vor der Übung der Kontemplation als innere Einstimmung in den Kursen bei Willigis Jäger gemeinsam laut gesprochen wird:

„**Wenn der Mensch in der Übung der inneren Einkehr steht**, hat das menschliche Ich für sich selbst nichts.
Das Ich hätte gerne etwas, und es wüsste gerne etwas, und es wollte gerne etwas. Bis dieses dreifache Etwas in ihm stirbt, kommt es dem Menschen gar sauer an; das geht nicht an einem Tag, es geht auch nicht in kurzer Zeit. Man muss dabei aushalten.
Dann wird es zuletzt leicht und lustvoll."

Es geht weniger um eine Erhebung der Seele, als um ein Einsinken in den in der Seele gegenwärtigen Gott.

Gerhard Tersteegen (evangelischer Mystiker) spricht von einem „sich einwärts neigen in den Grund der Seele zur Gegenwart Gottes".
(aus: Die goldene Schnur, Jörg Zink, hier aus dem Kapitel „Mit Gott Eins werden: Unio Mystica")

Unter den Mystikern aus dem Osten und dem Westen, sowie innerhalb der von W. Jäger gegründeten Würzburger Schule der Kontemplation (WSdK), wird immer wieder über die Frage gestritten:

Gibt es eine personale Gotteserfahrung, oder ist die letzte Wirklichkeit immer unpersönlicher Natur?
Auch in der östlichen Mystik, z. B. im Hinduismus, gibt es dazu verschiedene Auffassungen. Da steht die Lehre des Vedanta einerseits, andererseits gibt es die

Advaita-Strömung, die durch die Satsang-Bewegung im Westen bekannt wurde. Jedoch gibt es auch hier eine Anschauung, die für beide Sichtweisen gleichzeitig steht:
Der hinduistische und indische Mystiker Chaitanya aus Bengalen begründete im 16. Jahrhundert eine Schule, welche die Verehrung des göttlichen Paares Kishna-Radha durch Singen und Rezitieren der Namen lehrte: die Gaudiya-Vaishnava-Schule.
„Manche indischen Philosophen betonen das Ungetrenntsein (abheda) von Lebewesen und göttlichem Urgrund, andere die Getrenntheit (bheda). **Chaitanya dagegen lehrte die Auffassung des acintya-bheda-abheda-tattva: des „unbegreiflichen gleichzeitigen Eins- und doch Verschieden-Seins“**. Brahman wird bei ihm nicht als attributlos, als „reines Bewusstsein“ betrachtet, wie es in der Advaita Philosophie der Fall ist. Er sieht „das Eine“ gleichzeitig als persönliches Wesen mit unzähligen Attributen, wie etwa allumfassende Liebe und Zuwendung, das sich in der vollkommenen Gestalt Krishnas offenbare.
Chaitanya lehnte das damals besonders strikte Kastensystem ab und akzeptierte auch Muslime und Unberührbare als Schüler.
(aus Wikipedia)

Dazu fand ich eine Beschreibung in dem Internet-Forum LotusCafe von Bettina Riemann aus Hannover, die es mit ihren Worten so ausdrückt:

„Die Seele ist von der Natur her von Gott nicht verschieden, sie ist ebenso transzendental wie Gott Selbst, ebenso rein und ewig. Gott ist jedoch mehr als die Gesamtsumme aller Seelen/ Individuen. Alle Seelen/ Individuen gehen von Gott aus, und dennoch wird Gott nicht 'weniger'.

Obwohl die Seele einerseits von Gott nicht verschieden ist, besteht dennoch ein Unterschied zwischen den endlos vielen Seelen und Gott. Gott ist der Ursprung aller Seelen, Er ist die Überseele, die im Herzen eines jeden Lebewesens weilt. Er ist sich über seine gesamte unendliche Schöpfung bewusst, wohingegen das Bewusstsein der Seelen nie alle Aspekte der Schöpfung durchdringen kann. Gott ist das Absolute Individuum, wohingegen die unzähligen Seelen relative Individuen sind. Relativ daher, da sie ihrer Natur nach immer in Beziehung (= Relation) zum Absoluten Individuum, zu Gott, stehen.

Diese gleichzeitige Einheit und Verschiedenheit (acintya bheda abheda tattva) von den Seelen und Gott kann logisch und empirisch nicht verstanden werden. Dennoch kann der Transzendentalist diese Wahrheit in Beziehung zu Gott erleben.

So wie ein Tropfen Wasser die gleichen Eigenschaften besitzt wie der Ozean, so besitzt das Lebewesen (die Seele) die gleichen Eigenschaften wie Gott (beide sind ihrem Wesen nach spirituell), jedoch kann das Lebewesen, (da es ein unendlich kleines Teilchen von Gott ist) niemals Gott Selbst werden.

Obwohl der Wassertropfen qualitativ gleich ist mit dem Ozean, so besteht jedoch quantitativ ein großer Unterschied. Der winzige Tropfen hat nicht die Kraft des

Ozeans. Die winzige Seele, als Teil Gottes, ist dem Ganzen immer untergeordnet und findet ihre Erfüllung im liebevollen Dienst zum Herrn.“

Gotthard Fuchs, einer von vielen Referenten, die versucht haben, auf einer Tagung der WSdK eine Brücke zu schlagen zwischen diesem:

Entweder Personal - **oder** Unpersonal, der zu einer Betrachtung eines möglichen **und** (Personal und Überpersonal), eingeladen hat, schreibt dazu in einem Artikel in der Zeitschrift *Christ in der Gegenwart* 30/2000, Vom Mehrwert des Christlichen:

„'Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete.' In diesem Liedvers von Huub Osterhuis sammeln sich Grundhaltung und Erfahrung derer, die kontemplativ leben und beten. Das Atmen spielt in der Symbolik aller Religionen eine grundlegende Rolle. Nicht zufällig ist auch die biblische wie die christliche Rede vom Heiligen Geist ganz stark von diesem Lebensvollzug des Atmens mitbestimmt - bezogen auf den Einzelnen wie die Gesellschaft, geschichtlich und kosmisch. 'Sende aus deinen Geist, und alles wird neu geschaffen...' Paradox und bedenkenswert im genannten Liedvers ist die personale Anrede: Du! Gottes Gegenwart in Atem, Luft und Atmosphäre - und doch in Beziehung von Angesicht zu Angesicht. Ganzheitlich tragende Um-Gebung - und doch personale Anrede. Innigstes Ineinander - und doch bleibendes Gegen-Über. Personal und überpersonal.“

Zu diesem Thema Gott ist ein Du (?) möchte ich an dieser Stelle noch ein Zitat anführen, das von meinem Lehrer für Handauflegung, Ernst Tirpitz, gerne genannt wird:

„Ein tibetischer Mönch erklärte, dass er sich das Absolute nicht als eine Person vorstellen könne. Eine philippinische Benediktinerin fragte ihn daraufhin:

‚Glauben Sie, dass die letzte Wirklichkeit sie liebt?‘
‚Ja, selbstverständlich.‘

‚Schauen Sie, das ist es, was wir ausdrücken wollen, wenn wir über personale Erfahrung reden.‘“

(L. Frambach, Identität und Befreiung in der Gestalttherapie, Zen und christlicher Spiritualität)

Bede Griffiths, der in Indien lange Jahre bis zu seinem Tode einen Ashram (hinduistischer Name für Kloster) leitete, den **Sat** (Sein) – **Chit** (Bewusstsein) – **Ananda** (Glückseligkeit) – **Ashram**, wies in seinen Büchern ebenfalls auf **die gleichzeitige und ebenbürtige Erfahrung des persönlichen und unpersönlichen Aspektes Gottes hin**.

Ich kenne jenes große Du
Strahlend wie die Sonne
Jenseits aller Finsternis.
Nur wer es kennt
Lässt den Tod hinter sich.
Ein andrer Weg führt nicht dorthin.

Svetasvatara Upanishad, Indien, 800-400 v. Christus
(Eine von Pater Bedes Lieblingsschriften)
zitiert aus: Überwindung der Dunkelheit, Shirley du Boulay).

Der Benediktinermönch Bede Griffiths schöpfte aus der Kontemplation seine Lebensenergie. Wer sich tiefer mit dem Leben von Bede Griffiths beschäftigen möchte, dem sei das o.g. Buch von Shirley du Boulay *Überwindung der Dunkelheit*, empfohlen!

Sri Ramana Maharshi sagt, dass beide Ebenen wahr sind:

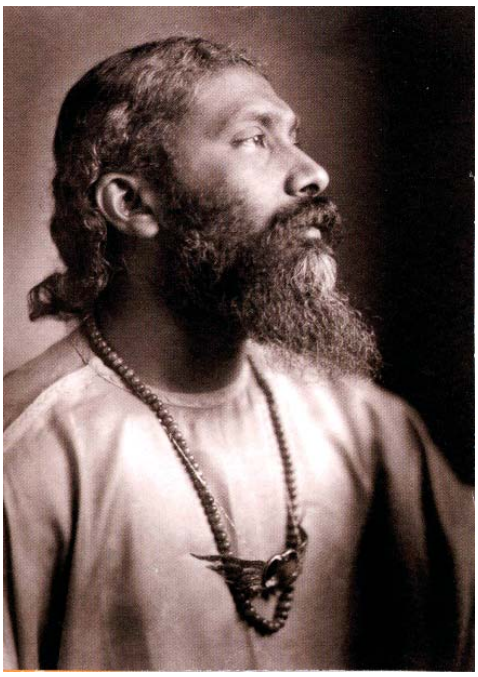
1. Es gibt die Erfahrung des persönlichen Gottes (Schöpfer-Ishvara)
2. Daneben gilt die Erfahrung des unpersönlichen Gottes (Brahma)

Ähnliche Aussagen, wie die von Bede Griffiths oder auch von Sri Ramana Maharshi über die Erfahrungen des persönlichen und des unpersönlichen Gottes, finden wir auf der **Homepage des Sufi-Ordens (www.sufiorden.de)** zum Thema Religion, Meditation und Gebet:

„Es kann sein, dass man sich die letzte, allumfassende Wirklichkeit nicht anders als ein abstraktes Sein vorstellen kann, dem man sich auf dem Wege der Meditation anzunähern versucht, und es gibt geistige Traditionen, die sich ganz auf diesen Weg der Reinigung und Ausdehnung des Bewusstseins konzentrieren.

Es gibt andere Menschen oder andere Entwicklungsstufen im Leben, in denen das göttliche Sein ein Gegenüber ist, ein Du, dem man sich dankend und bittend, demütig und verherrlichend nähern möchte. **Hazrat Inayat Khan sagt: ‚Zweifellos wäre es ein großer Irrtum, zu behaupten, dass Gott nur eine Person ist; aber es wäre ein noch größerer Irrtum, wenn jemand Gott Seine Persönlichkeit absprechen würde.‘** …

Das Ziel des geistigen Weges, wie ihn die Mystiker sehen, ist das Einswerden mit dem göttlichen Sein. Diese Erfahrung kann auf verschiedenen Wegen erreicht



Hazrat Inayat Khan (HIK)
1882 - 1927
Indischer Musiker und Mystiker,
der den Sufismus in den Westen brachte
- Foto vom Autor -

werden. Spätestens in dieser letzten Erfahrung heben sich dann die scheinbaren Gegensätze von abstrakt und personal, von Meditation und Gebet wieder auf. Für den Sufi ist das Herz der Ort, in welchem das Unvereinbare vereint und Gott gefunden werden kann."
Ähnliches schreibt HIK bereits im Jahr 1924 in den Ansprachen an die Cherags zum Thema Monotheismus und Pantheismus:

„ Aber in Wirklichkeit ist es von grosser Wichtigkeit, dass diese beiden entgegengesetzten Ideen existieren… In Wirklichkeit ist die monotheistische Idee notwendig, um die Schönheit der pantheistischen Idee voll zu verstehen."
(Gott ist in jedem Wesen)

In der Begegnung mit **Tantra** durfte ich die Gleichzeitigkeit dieser Qualitäten für mich entdecken; eine Frau aus einem Internet-Forum fand dafür folgende Worte:

„Vereinigung ist auch auf höherer Ebene die Auflösung von ICH und DU in ein WIR.
Die Verschmelzung zweier Individuen in ein gemeinsames Schwingen und Fließen.
Die Erfahrung des Nicht-Dualen durch das Duale. „

Mir ist es ein weiteres Herzensanliegen, beide Weisen der Gotteserfahrung als gleichwertig nebeneinander stehen zu lassen und als gleich gültig zu betrachten!
(vgl. auch die Aussagen zur Du-Perspektive von Ken Wilber, siehe S. 70)

In dem Film über die Liebesmystik von Rumi: „Rumi – Poesie des Islam“ wurde aufgezeigt, dass Rumi erst durch die personale Begegnung/Spiegelung in den Augen seines geschätzten Derwischs und Freundes Shams für die Erfahrung der Liebe Gottes zugänglich wurde. Ein schönes Beispiel für diese Qualität!

3.2 Praktische Hinweise zur Übung der Kontemplation

a) Sitzhaltung

1. Kontakt zum Boden ist wichtig (Erde)
2. aufrechter Rücken (Nacken strecken, Scheitelpunkt ist der höchste Punkt)
3. Entspannte Körperhaltung (helle Wachheit, kein Dösen)
4. Augen können geschlossen sein oder leicht geöffnet (ausprobieren!)
5. Wir sind ganz in der Gegenwart (Hier und Jetzt)
6. Das Becken sollte höher sein als die Beine
   (Stuhl, Sitzhocker oder -kissen)
7. Hände geöffnet auf den Schoß bzw. auf die Oberschenkel legen

b) Worte

In der Kontemplation kann der Atem mit einem Wort verbunden werden; oder die Konzentration erfolgt ausschließlich auf den Atem.
(Letzteres erinnert dann sehr an die Praxis der Zen-Meditation.)
In der Praxis der Kontemplation haben sich dabei für die Menschen, denen es leichter fällt mit einem Wort in die Übung zu gehen, folgende Worte bewährt:

Du (Ein- und Ausatmen)
Jesus (Einatmen) – Christus (Ausatmen)
Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner (Einatmen)
Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich unser (Ausatmen)
(Herzensgebet aus der ostkirchlichen Tradition)
Frie – den
Sha – lom
Jeo – shua
Chris – tos
Du – mein Licht und Heil
Du – Liebe
Ich bin (da)
Du in mir
Ruhe
Vater
Mich Dir lassen
Ganz in DIR

Eine schöne Übung hat mir Pater Ludolf Hüsing vom Benediktshof in Münster weitergegeben, die er persönlich vor vierzig Jahren von Karlfried Graf Dürckheim bekommen hat:
Jesus Christus (Einatmen)
Licht, Liebe, Leben (Ausatmen)

Hier sind die drei Hauptebenen der Chakren angesprochen:
Licht (Kronenchakra) - Kopf
Liebe (Herzchakra) - Brust
Leben (Basischakra) - Becken

Im Osterbrief 2012 des Benediktshofes in Münster schreibt dazu Pater Ludolf Hüsing folgende Beschreibung:
„Im Einatmen pflege ich das Bewusstsein Jesus Christus
und trinke ihn tief ein (vergl. Joh. 7, 37 und 4, 14) mit der Brustmitte. Und im Ausatmen lasse ich mich von dort los und wieder in die Bauchmitte hineintragen mit dem Bewusstsein
Licht, Liebe, Leben."

Als ich die Übung für mich praktizierte, stellte sich folgende erweiterte Möglichkeit ein, für Menschen, die mit dem Lenken der Energien vertraut sind:
Beim Einatmen nehme ich die Energie der (Mutter) Erde durch das 1. Chakra (Becken) in mich auf, leite sie in der Vorstellung hoch ins Herzchakra (mit den Worten: **Jesus Christus**);
In der Pause zwischen Ein- und Ausatmen gehe ich innerlich hoch ins Kronenchakra und darüber hinaus, beim Ausatmen ziehe ich in der Vorstellung die (Vater) Himmels- Energie mit den Worten **Licht** (Kopf), **Liebe** (Brust/Herzchakra), **Leben** (Becken) ein. Dabei spüre ich, wie der Atem beim Ausatmen durch die drei angesprochenen Bereiche fließt.

Worte aus der Sufi-Tradition
Dem Einen entgegen (einatmen) – vereint mit Allen (ausatmen)
oder
Ya Issa – Ruh Allah (Jesus – Geist Gottes)
Diese Worte benutzten die koptischen Christen in Ägypten als Geheim-Formel für ihr Gebet.

Diese Worte zur Kontemplation eignen sich besonders während eines universellen Gottesdienstes, z. B. im Rahmen einer Predigt!

Im Sufi-Camp im Tessin hat Shahabuddin David Less am 04.08.2008 gesagt: "Worte verhindern manchmal Vibrationen. Ein Mensch in harmonischer Vibration kann die ganze Welt verändern (z. B. Jesus Christus). Die Lehre war nicht neu, was wirkt, war die Schwingung (Vibration)."

Ausdruck von Weite – hier in den Bergen des Tessin

Hier gilt für mich auch im Rahmen des universellen Gottesdienstes: Weniger ist mehr! Statt mit vielen Worten die Predigt zu gestalten, kann im Rahmen der Predigt durch kleinere Übungen eine Erfahrung dessen vermittelt werden, was das Wesen der Kontemplation ausmacht. Mir ist es wichtig, die Worte auf eine Essenz zu verkürzen und dafür die Menschen lieber in den mystischen Erfahrungsraum zu führen.

Im Westen ist es ein Verdienst des Benediktinerpaters und Zen-Meisters Willigis Jäger, die Kontemplation als vergessene christlich-mystische Tradition wieder ins Bewusstsein der Menschen und in die christlichen Kirchen zu bringen. Er hat die Würzburger Schule der Kontemplation (WSdK) im Jahr 2000 gegründet, in der inzwischen mehr als 100 ernannte Lehrer diesen inneren Weg in Kursen weitergeben und sich gegenseitig begleiten und fortbilden.
Für weitere Infos: www.wsdk.de

„Die Frucht der Stille ist Gebet.
Die Frucht des Gebetes ist die Liebe.
Die Frucht der Liebe ist der Dienst.
Die Frucht des Dienstes ist der Friede.“

(Mutter Teresa aus Kalkutta)

Das, was wir in der christlichen Mystik mit Kontemplation bezeichnen, wird in den östlichen Religionen Meditation genannt.

Der Begriff Kontemplation ist im Mittelalter von christlichen Mystikern geprägt worden, um sich von der Meditation abzugrenzen. Bis dahin wurde der Name Meditation im Christentum eher für eine Versenkungsform verwendet, die auf einen Gegenstand bezogen war, wie z.B. Bild-Meditation, Text-Meditation, Musik-Meditation. Im Unterschied dazu wird in der Kontemplation die Übung ohne einen Gegenstand praktiziert. Theresa von Avila führte verschiedene Stufen des Gebetes ein (Gebet, Meditation, Kontemplation), wobei beim Gebet und der Meditation das Ich aktiv tätig ist.

In der Kontemplation kommen sämtliche Ich-Aktivitäten zur Ruhe;
im Gebet sprechen wir zu Gott; in der Kontemplation hören wir auf Gott.
Die Kontemplation stellte für Theresa von Avila die höchste Stufe des Gebetes dar (Gebet des Schweigens).

Eine schöne Beschreibung von dem, was in diesem Sinne unter Meditation gemeint ist, fand ich bei dem buddhistischen Mönch Thich Nhat Hanh:

„Meditation heißt, uns selbst und anderen
Friede, Freude und Harmonie zu schenken.“

Heitere Ge – lassen – heit
Staunen
Vertrauen
In – Gott – ruhen
Nicht – werten

Qualitäten der Kontemplation, die gelegentlich bei Babys durchscheinen

Quelle der Postkarte: André Gallant / Getty Images, Baby on fathers shoulder

4. Handauflegen als Weg der Heilung im Vergleich zu anderen Heilungswegen in den Weltreligionen

Im Handauflegen sehe ich eine wundervolle Weise, die Erfahrungen, die uns in der Kontemplation geschenkt werden können, zum Ausdruck zu bringen; so kann die besondere Qualität des christlich-mystischen Übungsweges, die Liebe Gottes, an uns selbst und an unsere Nächsten weitergegeben werden.
Gotteserfahrungen, die in der Kontemplation geschenkt wurden, können auf diese Weise an andere Menschen und an sich selbst weitergegeben werden. Vielleicht kommt diese Erfahrung dann dem nahe, was bei indischen Gurus (Lehrern) als Shaktipat (Energieübertragung eines Lehrers auf seinen Schüler) erlebt werden kann?

Beim Dachverband Geistiges Heilen (DGH) findet man auf der Internet-Seite zum Thema Handauflegen folgende Aussagen:

„Handauflegen zählt zu den ältesten Heilmethoden…
Die meisten Handaufleger sehen sich aber lediglich als Kanal für heilende Energien, die sie aus einer göttlich-schöpferischen Quelle weiterleiten in den physischen und/oder fein-stofflichen Körper des Kranken. Für diese Form des Handauflegens muss der Heiler keine komplizierte Ausbildung absolvieren. Es genügt, wenn er sich liebevoll und mit Mitgefühl geistig mit dem Kranken verbindet, um die Heilungsenergie bittet und sie dann, ohne eigenes Wünschen und Wollen, durch die Hände fließen lässt.
Es erfordert für die meisten Menschen Übung, diesen Zustand der inneren Leere herzustellen, aus dem heraus die Heilungsenergie ganz rein fließen kann. Allen Heilmethoden gemeinsam ist jedoch, dass sie ein geistiger Weg sind und dass die spirituelle Entwicklung des Heilers an die Heilfähigkeit gekoppelt ist.“

Die Lehrerin der Würzburger Schule der Kontemplation (WSdK) Anne Höfler arbeitet seit nunmehr fast 30 Jahren mit dem Handauflegen; sie kommt aus England, einem Land, indem die Krankenkassen für längere Zeit die Kosten für die Behandlung eines Geistheilers neben der schulmedizinischen Behandlung übernommen haben.

In dem Buch *Open Hands* von Anne Höfler schreibt Willigis Jäger in seinem Vorwort:

„Alle spirituellen Wege kennen heilende Kräfte. Das universale Bewusstsein ist kreativ. Es ist auch heilend, eine transformierende Energie, die jedem Wesen innewohnt… In der Tiefe unseres Wesens liegen ordnende und heilende Kräfte.

Wenn wir uns ihnen öffnen, dann fördern wir Heilung. Wo unser Verstand mit seinen Vorstellungen und Erwartungen nicht mehr hinreicht, sind heilende Energien im Menschen beheimatet, die im Menschen wirksam werden können, wenn ihm die Hände aufgelegt werden. Heilung bewirkt nicht die handauflegende Person. Sie weckt vielmehr durch ihre Zuwendung und die Anrufung des göttlichen Beistandes im Menschen diese heilenden Kräfte."

Gerhard Borné verweist in seinem Buch *Lass dich berühren* auf die Segnungs- und Salbungsgottesdienste, durch die schon Prof. Hollenweger u. a. auf dem Ökumenischen Kirchentag in Berlin wieder auf die Bedeutung des Handauflegens hingewiesen hat. In Heilungsgottesdiensten wird das Handauflegen mit Gebeten verbunden. „Das Besondere ist die Salbung mit Öl an der Stirn und an den beiden Handinnenflächen – dazu die Worte: **Gottes Kraft schütze dich, Gottes Kraft führe dich, Gottes Kraft segne dich!**"

In anderen Gemeinden geschehen solche Handlungen im Rahmen von Thomas-Messen. Borné greift auf, was Manuela Liechti-Genge, eine Schweizer Theologin, herausgearbeitet hat:
„In der alten Kirche wurden vor und nach der Konstantinischen Wende im 4. Jh. die erwachsenen Täuflinge vor dem Eintauchen ins Taufbecken ganzkörperlich gesalbt, Frauen vermutlich von Männern." Es wird dabei auf die Übersetzung von Christus als „der Gesalbte" hingewiesen.

In allen Weltreligionen gibt es Heilungswege, die auf einer spirituellen Grundlage basieren; In der Reihenfolge der sich in der Geschichte der Menschheit offenbarenden, bzw. sich entwickelnden Religionen, gab es folgende Wege:

Mutterreligionen (Weibliche Qualität Gottes)

- **Liebe, Fürsorge, Mitgefühl**, die aus einer Verbindung zur göttlichen Mutter (Erde) entspringen
- **Intuitives Handauflegen**,
  das es in allen Kulturen bereits in früher Vorzeit gab
- **Medizin der Hildegard von Bingen** (Heilkraft der Kräuter, Grünkraft)
- **Heilungsmantren** (Jaya, Jaya, devi Mata, Om Tare Tuttare)

Hinduismus

- Aus dem Yoga/den vedischen Schriften kommt **Ayurveda**.

„Meine Hand ist Gott. Grenzenlos glückselig ist meine Hand. Diese Hand bewahrt alle heilenden Geheimnisse, die ganz machen mit ihrer sanften Berührung."
(aus dem Rigveda)

- **Verbindung von Yoga und Meditation**
- **Heilungsmantren** (Sri Ram, Jay Ram, Jay, Jay, Ram Om)

– **Tantra**
  Der fernöstliche spirituelle Weg des T a n t r a versucht seit Urzeiten, die Verbindung zwischen Sexualität und Spiritualität aufzuzeigen. Im Tantra geht es also um die Verwandlung der sexuellen Energie in spirituelle Energie (Liebe) durch Bewusstheit. Diese Energie kann dann im Körper bleiben und ihn durchströmen; das kann auch eine heilende Wirkung haben. Im Vordergrund stehen dabei Meditationen, Rituale und gezieltes Atmen.

„Tantra lehrt uns, die genitale Fixierung zu lassen
im intensiven Betasten des ganzen Leibes.
Die Erotik Gottes bewohnt uns,
begleitet uns zu Tränen des Glücks und des Schmerzes.
Heilende Momente angesichts der Ewigkeit“
(P. Stutz, in: Publik – Forum Extra, 1/2006, S. 8).

Buddhismus

– Vom Buddhismus inspiriert ist auf jeden Fall **Reiki**, die Heilmethode, die in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts in Japan entwickelt wurde. Dr. Mikao Usui entdeckte Reiki durch Fragen seiner kath. Priesteramtskandidaten, die er in Japan ausbildete; sie stellten ihm die Frage: Wie konnte Jesus durch Handauflegen heilen? Durch Innenschau wurden ihm nach einer Zeit des Rückzuges auf einem stillen Berg innerlich buddhistische Rituale und Positionen für das Auflegen der Hände gezeigt, die er durch Selbsterfahrung anwendete. Beim Abstieg von diesem Berg stürzte er, und legte dann seine Hand auf sein verletztes Knie; unmittelbar danach konnte er seine Heilung sehen.
– Aus dem Tibetischen Buddhismus entstand die **Tibetische Medizin**
– **Tai Chi**
– **Qi Gong**
– Aus dem tantrischen Buddhismus: **Kalachakra-Einweihung** (Dalai Lama)
– **Heilungsmantren** (Om Tare, Tuttare, ture, svaha)
– Thich Nhat Hanh, ein vietnamesischer Mönch und Zenmeister, der als Vertreter des modernen Buddhismus im südfranzösischen Plum Village lebt, hat ein Gedicht geschrieben, es „lässt mich lernen, dass ein offenes Herz mich zur sensiblen Achtsamkeit führt, in der ich über die alltäglichen Wunder staunen kann und zugleich angesichts des Leids einem Entsetzen begegne. Beides gehört zu einem inneren Weg.“
  (zitiert aus: Pierre Stutz, Verwundet bin ich und aufgehoben, S. 63)

  Von Thich Nhat Hanh stammt die **Meditation der drei heiligen Wurzeln**. In der Meditation wird Versöhnung u. a. mit den Ahnen praktiziert; wir verbinden uns mit unseren Müttern und Vätern. Die Kraftquelle zu Freunden und Lehrern und Großen Geistern der Menschheit wird bewusst erneuert. Hierbei wird das Loslassen der Verletzungen angeleitet, das Loslassen der generationsübergreifenden Muster wird eingeübt und das bewusste Verbinden mit dem positiven Erbe

unserer Ahnen, unserer geliebten Menschen und Lehrer, sowie unserer spirituellen Vorbilder wird innerlich vollzogen.
(Diese Meditation wird auch vom Institut für Lebenskunst in Berlin in Form einer angeleiteten Meditation von Frank Fiess als CD angeboten.)

– **Achtsamkeitsmeditation** (MBSR-Mindness Based Stress Reduction), Medizin- Prof. John Kabat-Zinn entwickelte diese Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Religion Zarathustras

Zoroastrische alternative Medizin / Heilung

Die Gründerin und Präsidentin des Zorastrian College in Mumbai (dem früheren Bombay), Prof. Dr. Meher Master-Moos hat ein aufschlussreiches Buch über zoroastrische Heilkunst geschrieben:
„The Rainbow Colours of Light & Medicina Alternativa".
Bei Krankheiten im Leben eines Yeziden handelt es sich nach seiner Weltanschauung um ein gestörtes Verhältnis seiner Gottesbeziehung (Gott - Taten - Seele). Bis heute glauben die traditionellen Yeziden, daß Krankheit eine Folge von Sünde ist. Im Falle einer Erkrankung gehen sie zu einem Wahrsager „Kocek". Sie erzählen ihm von ihren Leiden. Nach einer Bedenkzeit von einigen Stunden oder einer Nacht, in der der Wahrsager den Leidenden in seine Träume einbezieht, kann er ihm sagen, bei welchem Heiligen in Lalish er oder sie **Heilung durch das Auftragen geheiligter Erde** findet.

Judentum

– **Energieheilung**
Die Energieheilung wird durch die jüdische Mysterienlehre Kabbala gespeist. In der Zeitschrift SEIN wird in der Dezember-Ausgabe 2010 Dr. Shimon Shraga vorgestellt, der die Vision hat, in Berlin ein kabbalistisches Zentrum zu eröffnen, in dem der Umgang mit Energien und die **Kunst der Selbstheilung** gelehrt wird.
„Es bedarf allerdings einer gewissen Reife der Persönlichkeit, einer psychischen und menschlichen Ausgeglichenheit, eines möglichst durchlässigen Körpers und Offenheit gegenüber anderen Menschen."

– **Heilungsmantren** (Heil unsern Körper, öffne unser Herz, erweck unsern Geist, Shechina)

Christentum

– **Kontemplation /Gebet / Meditation und Handauflegen**
– **Eutonie / Meditation**
– **(Heil-)Eurythmie / anthroposophischer Meditationsweg**
– **Taizé - Gesänge** (Bei Gott bin ich geborgen… bei Ihm ist Trost und *Heil*)
– **Rosenkranz**
– **Anrufung von Vermittlern (Maria, Pater Pio)**

Islam

- **Wazifas** und **Heilmeditationen** – Ya Shafi, Ya Kafi
  Einatmen und sich dabei auf Shafi (den göttlichen Heiler) konzentrieren, ausatmen und sich dabei auf Kafi (die göttliche Heilkraft) konzentrieren. Kafi steht auch für die Heilkraft, die gerade jetzt genügt.
  Im Heilorden des internationalen Sufiordens lernte ich eine Art von Fernheilung in der Gruppe kennen, die mich sehr berührte; in der Einstimmung wurden der Erzengel Raphael, Christus und Maria angerufen, um bei der Heilung für abwesende Menschen mitzuwirken. Dann wurden Namen von Menschen vorgelesen, die um Heilung bitten. Mit Hilfe der Konzentration auf die o.g. Wazifas verbinden sich die Menschen des Heilkreises innerlich mit den Menschen, die Hilfe und Heilung erbitten.
  Es wirkte auf mich wie eine andere Art von Fernheilung, die mir aus der Kontemplation und dem Handauflegen vertraut ist. Hierbei wurde für mich der universale Aspekt des Sufismus deutlich, in der Weise, wie ihn Hazrat Inayat Khan lehrte.
  „Aus diesem Grund lehren die Sufis Wazifa als willentliches Hervorbringen einer bestimmten Sache im Gemüt und im Herzen, wobei das Gemüt die Kraft besitzt, das hervorzubringen, was es von innen oder außen als Eindruck empfängt, und das Herz ein noch mächtigerer Faktor ist, um das zu erzeugen, was sich von innen oder außen ihm einprägt.“ (HIK, Handbuch für Murids, Bd.2)
- **Sufi-Breathing**
  Atem-Meditation, die durch die verschiedenen Ebenen der Chakren führt und mit unterstützender Musik begleitet wird.
- **Heilungsmantren**
  Singen macht glücklich und hat **heilende** *Kraft.* (Maarten van Leer)
- **Raphael - Heilarbeit**
  Himayat Inayati, M.S., Th.D. ist seit 1972 Mitglied des internationalen Sufi-Ordens und er hat die Lehren von Pir Vilayat Inayat Khan und Murshid Samuel Lewis empfangen. Himayat war 20 Jahre internationaler Leiter des Sufi-**Heilordens**. Als katalytische Figur im fortlaufenden Dialog zwischen Wissenschaft, Spiritualität und **Heilen** hat er 26 Konferenzen organisiert, um diesen Dialog zu fördern. Er ist Begründer der Raphael-**Heilarbeit**, einer im Sufismus verankerten **Heil-** und Transformationsmethode, die durch Erkenntnisse der modernen Psychologie und Körperarbeit vervollständigt wird. Himayat hat Mystik und spirituelles **Heilen** in vierzehn verschiedenen Ländern gelehrt.
- **Tänze des universellen Friedens**
  Die Tänze des universellen Friedens wurden in der bekannten Form von Samuel L. Lewis entwickelt, einem Sufi-Lehrer und Rinzai Zen-Meister, der auch intensiv die mystischen Traditionen des Hinduismus, Judentums und Christentums studiert hatte. Bei der Entstehung der Tänze war Lewis stark beeinflusst durch den Kontakt zu seinen geistigen Lehrern:

Hazrat Inayat Khan und Ruth St. Denis, eine Pionierin des modernen Ausdruckstanzes in Amerika und Europa.

Der Welt bekannt und unbekannt

Die hier genannten Heilungswege entspringen einer spirituellen Ausrichtung, die in den so genannten Volksreligionen lebendig geworden sind:

- **Traditionelle Chinesische Medizin** (TCM- aus dem Konfuzianismus)
- **Tibetan Pulsing Yoga**
  Jahrtausendealtes Geheimwissen aus den Klöstern Tibets ist die Basis des Tibetan Pulsing Yoga. Dheeraj Murley entdeckte es in Innenschau wieder. Seine Arbeit und auch er selbst wurden von Meistern buddhistischer und anderer spiritueller Schulen anerkannt und bestätigt.
- **Shiatsu**
  Die hier beschriebene Form des Shiatsu sieht sich in engem Kontakt mit dem Zen-Weg, der hier nicht dem Buddhismus zugeordnet wird, sondern als transkonfessionelle Ausrichtung keiner Religion zugeordnet werden kann.

  Das Handeln eines Shiatsupraktizierenden sollte absichtslos sein. Er wendet sich dem Leiden zu, er fühlt es mit seinem Hara und teilt das Gefühl mit dem Behandelten.

  Auf diese Absichtslosigkeit im Herangehen weist auch H. Bräuer in seinem Artikel „Shiatsu und Zen“ (1995) hin. H. Bräuer ist Shiatsu-Therapeut und Zen-Schüler. Seine Erfahrungen aus dem Zazen sind für ihn wesentliche Voraussetzung in der Einstimmung auf eine Behandlung und das Geben von Shiatsu.
  Zazen vor Kontaktaufnahme (auch innere Sammlung oder innere Aufrichtung genannt) dient dem Ruhigwerden. Die Haltung ist aufrecht, Körper und Geist ruhen im Hara, die Sinne sind leer und der Atem fließt frei. Dieses innere Leerwerden ist die Voraussetzung für ein absichtsloses Sich-Öffnen. Es ist die Bedingung für eine unverfälschte Wahrnehmung von dem was ist und aus dieser im selben Augenblick ohne Nachzudenken das Handeln abzuleiten.
  Auch das von Ohashi gelehrte Shiatsu (von ihm bezeichnet als ‚Ohashiatsu’) ist im Grunde Shiatsu im Sinne des Zen. Er betont seinen ganzheitlichen Ansatz, den meditativen Aspekt beim Gebenden, den Einsatz des Haras und der Verbindung beider Hände und eine fürsorglich, unterstützende Grundeinstellung. Ist der Körper des Gebenden in seinem Hara, fließt die Behandlung kontinuierlich, wird kein Druck ausgeübt und die Behandlungen nutzen dem Gebenden und Empfangenden, sind wohltuend und tief. Nicht nachzuvollziehen ist Ohashis Abgrenzung seiner Art zu arbeiten gegenüber Shiatsupraktizierenden anderer Schulen, denen er unterstellt, nur symptombezogen, mit angespanntem Körper und forciertem schmerzenbereitendem Druck, geistesabwesend den Körper des Empfangenden mit abrupten Bewegungen zu bearbeiten.

Zusammenfassend kann ich feststellen:
Wer sich beim Geben von Shiatsu fortwährend in den Grundprinzipien übt,

1. aus dem Hara arbeiten
2. d.h. nicht drücken, einsinken lassen, anlehnen, da sein
3. mit einem Einsinkwinkel von 90°
4. kontinuierlich arbeiten
5. beide Hände benutzen
6. absichtslos und respektvoll arbeiten,
   übt sich im Zen.

– **Heilungswege der Naturvölker**, siehe das Buch „Aufbruch in eine neue Dimension“ von Clemens Kuby und siehe S. 58 f. (u. a. Schamanismus).
– **Quantum Light Breath**-**Meditation** nach Jeru Kabbal

„JERU KABBAL WAR AUCH ALS SPIRITUELLER LEHRER UND WEGWEISER DES 20. JAHRHUNDERTS, EIN SEHR DISKRETER MENSCH, DER NACH SEINER EIGENEN LEHRE LEBTE. ER STUDIERTE TRADITIONELLE WESTLICHE PSYCHOLOGIE, EMPFAND SIE JEDOCH ALS SEHR BEGRENZT. SO WANDTE ER SICH DEN SPIRITUELLEN LEHRERN ÖSTLICHER WEISHEIT ZU, DARUNTER OSHO, KRISHNAMURTI, NISARGADATTA MAHARAJ UND RAMANA MAHARSHI UND ER INTEGRIERTE AUCH DIE MYSTIK DES CHRISTENTUMS UND DES JUDENTUMS IN SEINE ARBEIT. ZWÖLF JAHRE WAR ER THERAPEUT IN ASHRAMS DES INDISCHEN MYSTIKERS OSHO. TROTZDEM BLIEB ER IMMER EIN UNABHÄNGIGER SPIRITUELLER DENKER. ÜBER VIELE JAHRE LEITETE ER SEINE DEHYPNOTHERAPIE-WORKSHOPS, AUS DENEN ER DEN CLARITY PROCESS ENTWICKELTE. IM JAHR 2000 VERSTARB ER.“

(AUS DER HOMEPAGE)

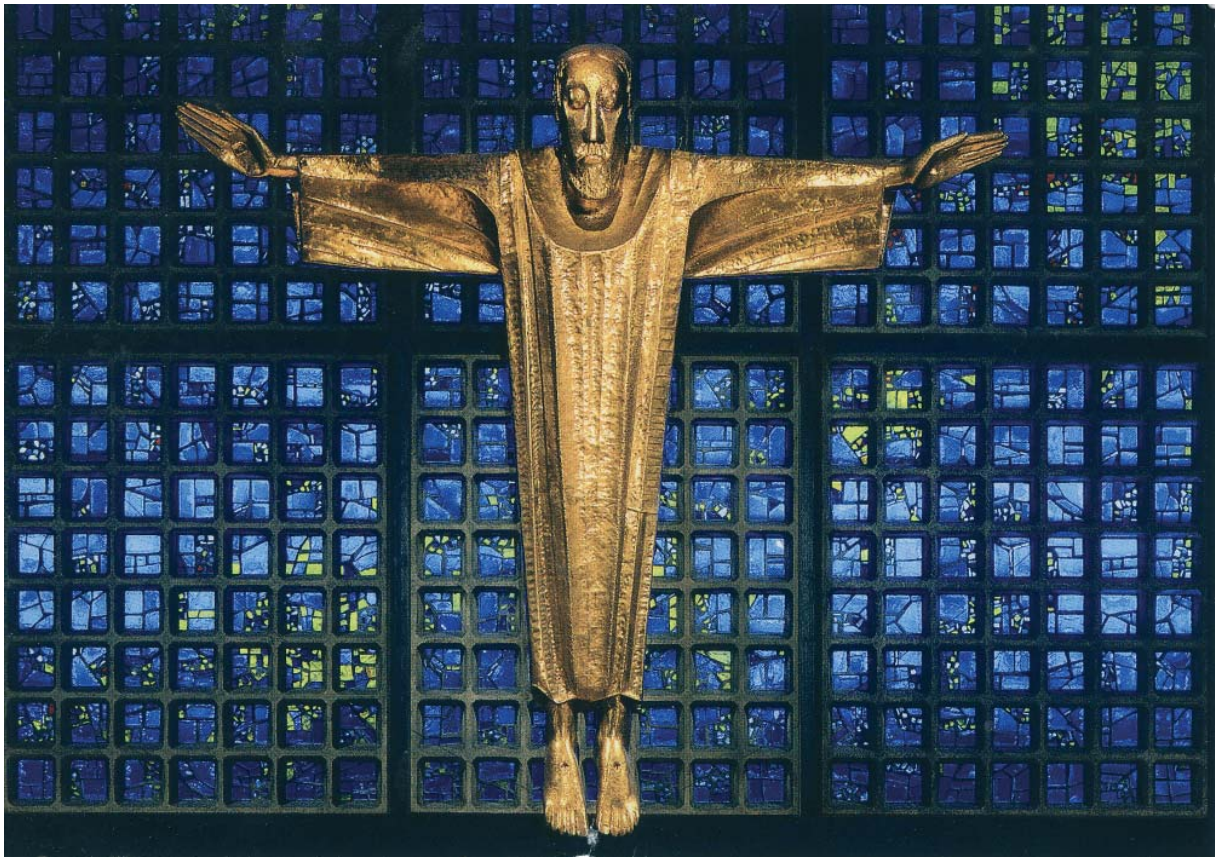
Die Quantum Light Breath Meditation (QLB) ist eine einstündige, wirkungsvolle Atemmeditation, die kraftvoll zur Reinigung und Klärung von Körper, Geist und Seele führt;
die QLB wirkt durch die Ausrichtung auf den Atem (Vipassana, Kontemplation),
die unterstützende Musik (Musiktherapie)
und die begleitenden Worte (weg vom Problembewusstsein/der Vergangenheits- und Zukunftsausrichtung - hin zum JETZT).

Du kannst Dir Dein Leben anschauen, betrachten, womit Du unzufrieden bist, was verändert, verbessert werden könnte und kannst erleben, wie Dein Herz Dir die entscheidenden Hinweise gibt!
„**Heilung** soll dadurch erfolgen, dass Gefühlen und Bildern *keine* *Energie* gegeben wird, beziehungsweise nicht fokussiert werden, indem die Aufmerksamkeit immer wieder auf das Atmen gerichtet wird. Die Atem-

Meditation soll das Bewusstsein für die eigenen Energiequellen und Fähigkeiten stärken, von Spannungen befreien und zu unmittelbarerem Erleben des *Hier und Jetzt* führen. Gipfelerfahrungen sind möglich. Jeru Kabbal hat in Quantum Light Breath verschiedene Methoden integriert, welche auch in der Psychotherapie angewendet werden. Er verbindet vor allem Meditations- und Achtsamkeitstechniken mit Holotropem Atmen und Imaginationstechniken." (Wikipedia). Für mich ist es die wirkungsvollste der angeleiteten Meditationen, die man mit einer CD üben kann; Es ist eine wunderbare Verbindung aus Meditation und Therapie.

- **Quantenheilung/ Matrix Energetics**
  Es ist eine Heilmethode, die durch das heilt, was man heute Nullpunktfeld nennt, ähnlich dem, was auch Quantum-Energie genannt wird. Es ist der Moment der Bewusstheit, der alles möglich macht, was an Heilung denkbar ist. Diese in neuester Zeit entwickelten Heilmethoden wurden von Dr. Richard Bartlett (Matrix Energetics) und Dr. Frank Kinslow (Quantenheilung) entwickelt. Hierbei wird stark auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, z. B. aus der Quantenphysik, Bezug genommen, jedoch findet auch eine Vorbereitung durch Meditation statt.
- **Hilfe u. Heilung auf geistigem Weg durch die Lehre Bruno Grönings**
- **Prana-Heilung nach Choa Kok Sui** (siehe S. 60)
- **Quan Dao, Grundübungen der Kraft**
  Aus dem Shaolin Kung Fu entwickelte Übungen, die den Körper, den Geist, das Herz und die Seele ansprechen und in der Stille münden.
- **Initiatische Therapie**
  Eine von Karlfried Graf Dürckheim entwickelte Heilmethode, welche die Zen-Meditation mit der Psychotherapie C. G. Jungs verbindet (siehe S. 45)

Auffallend ist für mich, dass in vielen spirituell ausgerichteten Heilungswegen der Ausdruck über das Medium Gesang (Mantren-Lieder) und/oder des Mediums des Tanzes (Tänze des universellen Friedens) wie ein roter Faden erscheint, der alle Wege miteinander verbinden kann.
„Beim Hören eines Liedes pflegt der Mensch manchmal tief zu atmen und zu seufzen. Das gemahnt daran, dass die Seele der himmlischen Harmonie entstammt." Musik und Spiritualität lassen sich nicht voneinander scheiden, wie Hildegard von Bingen - Nonne, Komponistin und Mystikerin des Mittelalters - wusste. Dem singenden Menschen, der sich aufschwingt zum Göttlichen, sich seiner selbst versichernd und suchend, begegnen wir über Jahrtausende hinweg in unterschiedlichen Kulturkreisen (siehe auch HIK, der auch u. a. Musiker war).



(Figur des auferstandenen Christus in der Gedächtniskirche Berlin)

4.1 Grundhaltungen beim Handauflegen

In den vielen Jahren, in denen Anne Höfler mit dem Handauflegen gewirkt hat, hat sie 7 Grundhaltungen herausgearbeitet, die für das Handauflegen förderlich sind; da diese auch nach meinen Erfahrungen unterstützend und wertvoll sind, gebe ich diese gerne weiter:

1. Das Gebet

„**Keine Handauflegung ohne Gebet und unter Drogen**“ ist ein Grundsatz von Anne Höfler, den sie bei allen Kursen weitergibt.
Alkohol, z. B. trübt das Bewusstsein; die für die Kontemplation und das Handauflegen notwendige Klarheit ist dann gemindert.

Der Gebetstext, der von ihr verwendet wird, lautet:

Möge die göttliche, heilende Kraft durch uns fließen,
uns reinigen, stärken und heilen,
uns erfüllen mit Liebe, heilender Wärme und Licht,
uns schützen und führen auf unserem Weg,
wir danken dafür, dass dies geschieht.
Amen

Dieses Gebet ist bewusst so offen formuliert, dass es Jedem/Jeder möglich ist, es innerlich mit zu tragen. Durch die innere Ausrichtung, die durch das Gebet geschieht, wird vor allem ein Schutz der geistigen Welt bewirkt. Das ist aus meiner Erfahrung ein ganz wichtiger Aspekt bei der Anwendung des Handauflegens.

Neben dem Gebet gibt es noch weitere Grundeinstellungen, die meine innere Haltung beim Handauflegen prägen:

2. Der Mensch als Kanal der göttlichen Kraft

Wir verbinden uns mit dem, was für uns die jeweils höchste Manifestation der göttlichen Kraft ist (Christus, Schutzengel, Buddha, Maria etc.); wir sind uns bewusst, dass eine evtl. eintretende Heilung nicht von uns kommt, sondern von dieser göttlichen Quelle. Das fördert eine Haltung von Demut, die sich positiv auf das Handauflegen auswirkt.

3. Vertrauen

Wir vertrauen beim Handauflegen darauf, dass immer etwas und zwar genau das Richtige geschieht, wir vertrauen auf die Weisheit der göttlichen Kraft und dessen Führung. Während des Handauflegens kannst Du innerlich beim Ausatmen sprechen:
Dein Wille geschehe.

4. Dankbarkeit

Wenn wir innerlich Dankbarkeit empfinden können, dann bringt das eine Qualität von Leichtigkeit und Freude in den Raum. Daher stimmen wir uns vor einer Behandlung auf den Menschen ein, dem wir die Hände auflegen wollen, und wir versuchen dabei ein Gefühl von Dankbarkeit zu entwickeln, dass der Mensch sich uns anvertraut, und wir versuchen Dankbarkeit zu empfinden dafür, dass die göttliche heilende Kraft durch uns fließen will. Wir können zwar diese Dankbarkeit nicht machen, jedoch können wir durch dieses bewusste Üben die Entwicklung von Dankbarkeit fördern.

5. Loslassen

Nach dem Sprechen des Gebetes und der Einstimmung auf die Person, übe ich die Kontemplation, d. h. im Zusammenhang mit dem Handauflegen das Fließenlassen der Heilkraft, ohne etwas machen zu wollen.
Das heißt vor allem auch, das Heilenwollen aus dem Ego heraus loslassen zu wollen. Das ist besonders bei Angehörigen und Freunden eine große Herausforderung. Hierbei erweist sich die Kontemplation als sehr nützlich und unterstützend.

6. Geduld

Die heilende Wirkung, die beim Handauflegen freiwerden kann, braucht Zeit; in der Regel braucht es 3 Monate, bevor die geistige Wirkung den Körper spürbar erreicht. Wichtig ist in diesem Zusammenhang die innere Haltung des „Dein Wille geschehe“, d.h. es ist auch wichtig, frei von Erwartungen in Bezug auf eine mögliche Wirkung zu sein, denn manchmal erfüllt eine Krankheit noch einen Sinn, der noch erkannt werden möchte.

7. Liebe

Wenn wir ein offenes Herz für die göttliche Heilkraft und die Menschen haben, die sich uns anvertrauen, dann können wir in einen Raum von Liebe geführt werden, der jegliche Vorstellungskraft übersteigt. Wenn die göttliche Heilkraft durch zwei Menschen fließt, befinden sich die Zwei für diese Zeit in einer tiefen Verbundenheit. Hier ist es wichtig, diese Liebe nicht mit einem tragenden Grund für eine Beziehung zu verwechseln! Natürlich kann das göttliche Empfinden der Verbundenheit ein tragender Grund für eine Beziehung sein, aber das alleine reicht nicht aus.

Soviel zu den Grundhaltungen nach Anne Höfler, der ich dafür von Herzen danke.

In einem Interview der Zeitschrift Signal (Biologische Krebsabwehr) stellt die spirituelle Heilerin Beatrice Anderegg die Hoffnung als für sie stärkstes Heilungspotenzial dar. Sie sagt dort:

„Mein Vertrauen auf die Heilung oder Linderung eines Leidens liegt in übergeordneten Händen. Wenn ich etwas von dem Gefühl des Beschütztseins und der Geborgenheit in dieser liebenden Kraft auf die Seele eines erkrankten Menschen zu übertragen vermag, kann dies für ihn körperlich und heilsam spürbar werden. Beim Handauflegen geht es darum, dem Körper die Zärtlichkeit Gottes zu schenken und damit auch die Seele zu berühren."
Später sagt sie dann noch den schönen Satz:
"Ich selbst trete innerlich zurück und **sehe mich lediglich als ein Instrument, das ohne meine Hingabe und die Berührung Gottes nicht erklingen kann**."

Grundsätzliche praktische Hinweise

Während des Handauflegens übe die Kontemplation; d. h.: kehre mit Deiner Aufmerksamkeit zu deinem Wort und /oder dem Atem zurück, und verbinde dich mit der Kraft, die für dich die höchste göttliche Qualität darstellt! Alles ichbezogene Denken und Wollen löst sich auf, alles wird losgelassen. Es geschieht ein Aufgehen in die Gegenwart Gottes, ein Einswerden mit dem Hier und Jetzt, ein Wachsein für das Fließen der göttlichen Energie. Wenn Du Deiner Intuition vertraust, kannst Du dich davon bei den Positionen leiten lassen.

Zwischen den einzelnen Positionen beim Handauflegen, in denen wir jeweils 3-6 Min. lang die Hände auflegen, kehre immer wieder zu den drei inneren Schritten zurück, die wie eine Zusammenfassung der sieben Grundhaltungen zu verstehen sind:

1. Wir **öffnen** uns für die göttliche Kraft
2. **Fließen-lassen** der göttlichen Energien durch uns (loslassen)
3. Wir **danken** dafür

Grundsätzlich ist darauf zu achten, dass nicht die Finger, sondern die **Handteller als Energieüberträger** anzusehen sind. Deshalb kommt es auf eine gute Positionierung der Handteller an, die sich mit fortschreitender Erfahrung immer sensibler erspüren lässt.

4.2 Wirkung des Handauflegens

Beim Handauflegen nach christlicher Tradition wird in erster Linie der Geist und die Seele des Menschen berührt und dadurch auch der Körper; so kann das Handauflegen als eine Art von **kontemplativer Be-hand-lung** erfahren werden. Dieses kann z. B. als eine sinnvolle Ergänzung auf dem Weg durch eine Begleitung durch eine Psychotherapie erlebt werden. Es kann auch unterstützend sein, in der Phase, die die Mystiker „Dunkle Nacht der Seele" oder die Psychologie und Psychiatrie „Depressionen" nennen. In der transpersonalen Psychologie spricht man von spirituellen Krisen, auch **hier kann das Handauflegen eine wertvolle Unterstützung neben der therapeutischen Begleitung sein (spirituelle Wegbegleitung)**.

Erfahrungen der Einheit mit allem Sein, des Glücks und der bedingungslosen Liebe können gnadenhaft geschenkt werden, dieses kann aber weder gemacht, noch versprochen werden.
Ich zitiere **Karlfried Graf Dürckheim**, einen der Pioniere der transpersonalen Psychotherapie; er entwickelte die initiatische Therapie (u. a. gehört die personale Leibtherapie dazu, die dem Handauflegen sehr ähnlich ist):

„Keine Übung der Welt kann also die Gnadenerfahrung herbeizwingen. Was aber die Übung vermag, ist, die Bedingungen zu vermehren, unter denen die uns und allen Dingen innewohnende Transzendenz, das heißt Christus, das Wort, ins Bewusstsein treten kann.
Und sind uns das innere Ohr und Wesensauge einmal wirklich aufgegangen, dann gibt es die Übung, sie offen zuhalten und insbesondere in der Begegnung mit dem anderen Menschen den ‚inneren Sinn' zu bewähren. Das Wort: ‚Einander in Christo begegnen' hört dann auf, ein leerer Spruch oder eine bloße Mahnung zu sein. Es bringt dann einfach zum Ausdruck, was wirklich geschieht, dass – wenn es erlaubt ist, dies zu sagen – **sich Christus dann in zwei Menschen selber begegnet. Und das ist die Wurzel unermesslichen Glückes tiefster personaler Begegnung**."
(Karlfried Graf Dürckheim, *Von der Erfahrung der Transzendenz*, S. 55, 56)

Graf Dürckheim lebte im Schwarzwald in Todtmoos-Rütte. In der existentialpsychologischen Begegnungsstätte war es seine Idee, **Elemente der Psychotherapie von C. G. Jung mit der Zen-Meditation zu verbinden**. (**Initiatische Therapie** - eine der transpersonalen Psychotherapien)

Was Graf Dürckheim zur personalen Leibtherapie sagt, das gilt ebenso für die **Wirkung des Handauflegens**:
Es kann zum Abbau von Spannungen beitragen

a.) in den **Schultern** als Ausdruck des Misstrauens gegen die bedrohliche Welt
b.) in der Höhe des **Herzens, des Solarplexus und des Magens** als Ausdruck des Misstrauens gegen die verdrängte Emotionalität oder
c.) im **Unterleib** als Ausdruck des Misstrauens gegen die Tragkraft des Bodens, auf dem man sich bewegt (s. o. , S. 197, 198).

Die kontemplative Be-hand-lung (Handauflegung) wirkt auf den ganzen Menschen ein:

- im Bereich des **Körpers** wirkt sie als Entspannung, sie unterstützt die Förderung des Körperbewusstsein
- im Bereich der **Seele** als Zuwendung, Aufmerksamkeit, Reinigung (ich tue mir etwas Gutes)
- im Bereich des **Geistes**: Wenn es Gottes Wille (Gnade) ist, und eine Offenheit da ist, kann eine mystische Erfahrung (Einheit, Frieden, Liebe, Glückseligkeit etc.) geschenkt werden.

„Die Berührung Haut an Haut weitet den gespürten Lebensraum weit über den eigenen Körper hinaus. Ein Mensch spürt sich dann nicht nur im Kontakt mit

dem anderen, sondern durch diesen Kontakt hindurch im Kontakt mit dem Leben überhaupt. **Hierin liegt die Bedeutung des Handauflegens.**“
(Karlfried Graf Dürckheim, *Im Silberstrom des Seins*, S. 94)

Die Wirkung des Handauflegens sollte nicht davon abhalten, notwendige ärztliche oder therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. **Es kann keine Heilung versprochen werden**, da die wesentliche Wirkung nicht in unseren Händen liegt, sondern in Gottes Hand!

In den meisten Fällen kann aber zumindest eine **Tiefen-Entspannung** erlebt werden.

Durch das Handauflegen können heftige emotionale Bewegungen ausgelöst werden (z. B. weinen). Es ist ratsam, vor und ggf. auch nach der Handauflegung, ein kurzes Gespräch über die Befindlichkeit zu führen, und danach zu fragen, ob es Besonderheiten gibt, die zu berücksichtigen sind (z. B. ob bestimmte Körperbereiche berührungsempfindlich sind, oder aus anderen Gründen auf Berührung an verschiedenen Körperstellen verzichtet werden sollte, so zum Beispiel bei sexuellem Missbrauch). Es kann dann evtl. besser im Aurabereich gearbeitet werden.

4.3 Verschiedene Weisen des Handauflegens

Die **Verbindung aus Kontemplation und Handauflegen** kann

a.) als **spirituelle Übung** praktiziert werden, dann nenne ich sie **Selbstbehandlung**! Dabei lege ich mir selbst die Hände auf, wodurch ich meinem Körper, meiner Seele und meinem Geist in Verbindung mit der göttlichen, heilenden Kraft, etwas Gutes tun kann.
b.) als **Behandlung** anderen Menschen angeboten werden, indem ich ihnen in kontemplativer Grundhaltung meine Hände auflege.
c.) als eine Art **Fürbitte** erfolgen, dann, wenn ich dieses als Ritual gestalte, spreche ich von **Fern-Segnung**.

Bei den folgenden drei Punkten (4.3.1- 4.3.3) beziehe ich mich auf die Bände über **Handauflegung nach christlicher Tradition**, die mein Lehrer **Ernst Tirpitz** gemeinsam mit **Franziska Senzel** im Verlag Nold herausgegeben haben.

Da Beide inzwischen verstorben sind und die Bände nicht mehr herausgegeben werden, hat mich der Verleger W. Nold auf die Idee gebracht, die Inhalte selbst neu als Buch zu veröffentlichen. Ich danke meinen Weggefährten von Herzen für ihre Vorarbeit, und für die Ermutigung zur Veröffentlichung dieses Büchleins danke ich Herrn Nold.

4.3.1 Selbstbehandlung

„Tue Deinem Körper Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen."

(Theresa von Avila 1515 – 1582)

Die spirituelle Übung **Kontemplation und Handauflegung** (als **Selbstbehandlung**) ist ein Weg, das Handauflegen in die Kontemplation einzubeziehen.

Der indische Mystiker und Begründer des Heilordens innerhalb des universalen Sufismus, HIK, betont, dass die Praxis des Heilens mit Selbstheilung beginnt!

Zu Beginn der Behandlung kannst Du das Gebet laut oder leise sprechen; verbinde Dich innerlich mit der für Dich höchsten göttlichen Kraft.
Ich bitte z. B. Christus und meinen Schutzengel darum, die Hände mit aufzulegen, da wo es gut für mich ist.

Lege Dir selbst an 6 verschiedenen Stellen jeweils für 3-6 Minuten die Hände auf Deinen Körper; Du kannst dabei intuitiv die Hände auf Deinem Körper landen lassen.

Für diejenigen, die (noch) keinen Zugang zur Intuition haben, schlage ich folgende Positionen vor:

1. **Hände auf die Augen legen** (Die Nase bleibt frei.)
2. **Hände auf die Ohren legen** (so dass Du möglichst entspannt bleibst)
3. **Wunschposition** (Wo will Dein Körper jetzt von Dir berührt werden?)
4. **Kehlkopf- und Herzchakra** (evtl. Abstand an der Kehle lassen)
5. **oberhalb und unterhalb des Bauchnabels** (2. und 3. Chakra)
6. **Hände in die Leistengegend legen** (1. Chakra)

Zum **Ausklang** kannst Du innerlich für die göttliche heilende Kraft danken, die Hände dann mit den Handinnenflächen zum Himmel zeigender Haltung neben den Körper legen und entweder:

a.) **einfach noch eine Weile nachspüren**, oder
b.) **dich aus dieser göttlichen Einheit heraus mit Menschen verbinden, für die Du um Heilung, Licht und Liebe bitten kannst**.

Diese Fürbitte ist ein Gebet und die Bitte im Geist der Liebe für den anderen um Gottes Segen.

Die Übung der Selbstbehandlung ist eine hilfreiche Einstimmung auf diese Ausrichtung auf den Geist der Liebe.

Ich empfehle, die Selbstbehandlung im Liegen durchzuführen, da es gleichzeitig der Entspannung dient.

Durch das Wechseln der Positionen lenken wir immer wieder die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt.
Wenn es hilfreich ist, kannst Du die Beine aufstellen, so dass ein Dösen verhindert wird, da die Beine zur Seite wegsacken, wenn Du ins Dösen geraten solltest.

In dieser Weise bewirkt **die Übung der Selbstbehandlung drei Geschenke gleichzeitig**:

1. Es fördert die **Entspannung**!
2. **Du übst dabei einen spirituellen Weg, der Dir mystische Erfahrungen schenken kann**!
3. Es kann **Heilung** geschehen!

Die Güte Gottes wird erfahrbar als Belebung und Stärkung unserer Lebensenergie.
Mir kamen dabei einmal innerlich die Worte:

Gott liebt mich durch mich.

Du sollst Deinen Nächsten lieben wie Dich selbst.
(Vgl. 3. Buch Mose 19, 18)

Die Übung der Selbstbehandlung, hier im Kloster Meister Eckhart, Berlin:
mein spiritueller Weg, der gleichzeitig Heilungsweg ist!

4.3.2 Ich lege die Hände anderen Menschen auf.

In einem kurzen Gespräch vor der Behandlung kannst Du nach der Befindlichkeit und ggfls. nach Wünschen für besondere Berührungen fragen.
Zur Einstimmung auf die Behandlung nehme ich den Menschen bewusst wahr, der sich mir anvertraut und zur Behandlung kommt.
Ich versuche, ein Gefühl der Dankbarkeit zu entwickeln,

a.) **dafür, dass sich der Mensch mir anvertraut**
b.) **dafür, dass die göttliche heilende Kraft durch mich fließen will**.

Wenn es hilfreich für Dich ist, kannst Du dich innerlich mit dem Atem des Menschen verbinden, dem Du die Hände auflegen willst.
Bitte um Unterstützung für den **Segens-Empfänger**! (Begriff, der von meinem Lehrer für Handauflegung, dem inzwischen verstorbenen evangelischen Pfarrer und Reiki-Meister Ernst Tirpitz aus Bad Salzuflen benutzt wird). Ernst Tirpitz entwickelte eigene Symbole aus dem Christentum, und er verwendete seitdem den Namen Handauflegen für seine Arbeit.

Wer einen Zugang zu der uns umgebenden Engelwelt hat, der kann seinen Schutzengel und den **Schutzengel** des Segens-Empfänger bitten, die Hände dort aufzulegen, wo es gerade gut ist für den Menschen.

Durch dieses Einbeziehen, der für dich höchsten göttlichen Kraft und gegebenenfalls auch der Engel, kommt eine Kraft spürbar hinzu, die auch Dich beschenkt, so dass das Geben gleichzeitig auch ein Nehmen wird. Das wiederum fördert erneut deine Dankbarkeit.

Dann wird das Gebet gesprochen, indem Du die Hände mit etwas Abstand über dem Kronenchakra hältst.
Im Anschluss daran werden die Hände in kontemplativer Haltung aufgelegt.
Hier kannst Du wieder Deiner Intuition folgen.

Für viele Menschen ist eine entspannende Musik hilfreich, sich besser fallen lassen zu können.

Am Ende der Be-Hand-lung wird vom Kopf (Kronenchakra) bis zu den Füßen 3 x liebevoll die Person eingesegnet (Im Reiki spricht man vom Aura-Ausstreichen).

Danach gebe dem Menschen Zeit zum Nachspüren. Du kannst dabei den Raum verlassen, Dir die Hände waschen und dann leise wieder den Raum betreten.

Zum Schluss ist es für Beide gut, etwas zu trinken; dabei kannst Du auch noch einmal fragen, wie es dem Menschen nun geht, falls dieser noch sprechen möchte; manchmal besteht auch das Bedürfnis, in der Stille zu verweilen!

Für die Handauflegung bei anderen Menschen empfehle ich den Besuch eines Einführungskurses, um ein gewisses Maß an Erfahrung sammeln zu können, und auch, um hier gezielt Fragen stellen zu können, die am Anfang meistens auftauchen. Im Kurs werden Beispiele gezeigt, wie eine sinnvolle und erprobte Abfolge der Positionen sein kann, wenn Dich noch keine Intuition in die innere Führung bringt.

Hier kommt ein Erfahrungsbericht einer Kollegin aus dem Gesundheitsamt, die intuitiv dazu gekommen ist, das Handauflegen anzuwenden:

„Mein Freund hatte Rückenbeschwerden und meinte, ich sollte es doch mal mit Handauflegen versuchen. Er sagte mir nicht, wo die Schmerzen waren, ich sollte

es erspüren. Voller Vertrauen in meine Fähigkeit, mich darauf einzulassen, voller Vertrauen in meine Offenheit aller göttlichen Hilfe gegenüber (wir beide waren voll diesem Vertrauen) und im Versuch, auf der Herzebene zu bleiben, strich ich über seinen Rücken. Ich fühlte und fühlte und mit einem Mal fühlte sich meine Hand fast wie von selbst in eine Stelle hineingelegt. Ich hatte das Gefühl, dass die Hand nun dort liegt, wo sie liegen soll. Und im nächsten Moment hatte ich das Gefühl, als würde ich durch meine Hand fließen, also nicht ich, sondern etwas aus mir. Aber irgendwie auch als würde tatsächlich ich durch meine Hand fließen. Es war unglaublich und total schön. Es fühlte sich so richtig an.
Seine Rückenbeschwerden waren, als ich einige Tage später nachfragte, weg :o)) - ach ja, und es war tatsächlich die schmerzende Stelle gewesen, auf die sich meine Hand gelegt hatte."

Die Hände werden **leicht und ohne Druck** aufgelegt. **Achte bitte auf Deinen Atem, um ein Anhauchen zu vermeiden** (besonders bei allen Kopfpositionen).

Bei bestimmten Positionen (z. B. Kehlkopf, Brust bei Frauen, im Intimbereich des 1. Chakra etc.) kann es angezeigt sein, nur im so genannten **Aurabereich** die Hände aufzulegen. **Das sollte jeweils vor der Behandlung abgesprochen werden**. Dann hältst du die Hände schwebend im Abstand von ca. 5cm über der jeweiligen Position.

Für manche Menschen ist es auch förderlich, vor der Behandlung eine **Entspannungsmeditation** anzubieten.
Als Beispiel füge ich hier eine Atemmeditation an, die von Franziska Senzel stammt:

Atemmeditation

Ich atme tief, ruhig und entspannt.
Für ein paar Atemzüge folge ich dem Strom meines Atems.
Ich spüre seinem natürlichen Rhythmus nach.
Ich atme tief, ruhig und entspannt.
Ich lasse mich von meinem Atem tragen.
Es atmet mich.
Nun stelle ich mir meinen Atem
als goldenen, kraftvollen, lichtvollen Energiestrom vor,
den ich einatme.
Göttliche Energie stömt in mich ein;
Und ich stelle mir vor,
wie beim Ausatmen
diese göttliche Energie
durch die Poren meiner Haut nach außen dringt
und mich einhüllt.

Ich atme ein …
die Liebe Gottes durchströmt mich.
Ich atme aus …
das Licht Gottes umgibt mich.
Ich danke dafür.

Bei der Behandlung kannst Du dann zu Beginn noch sagen:
Jetzt gibt es nichts mehr zu tun für Dich!

Eine weitere Entspannungsmeditation lautet:

Vertraue!

Vertraue auf die Führung Gottes.
Du kennst Deinen Weg nicht.
Doch Gott kennt ihn.
Und du wirst deinen Weg so gehen,
wie niemand vor dir,
weil es dein einzigartiger Weg ist.

Lausche auf deine innere Stimme.
Gott spricht oft leise zu dir.
Sein Geist zieht durch deine Gedanken.
Achte darauf.

Und sage Ja zu Dir.
Denn Gott hat dir bereits sein Ja zugesprochen.
Du bist geliebt von Ur-Anbeginn.
Mit deinen Schwächen und Stärken.
Sage Ja zu Dir mit deinen Schwächen.
Ergreife die Chance, mit ihnen zu arbeiten.
Setze deine Stärken zum Wachstum des Lebens ein.
Sie sind dir von Gott geschenkt.
Und danke für das Fließen
der göttlichen Lebensenergie.

Die Handauflegung ist eine wunderbare Möglichkeit, den Segen Gottes leibhaftig weiterzugeben. Dabei kam mir einmal folgender Satz:

Gott liebt Dich durch mich.

Du sollst Deinen Nächsten lieben wie Dich selbst.

(Vgl. 3. Buch Mose 19, 18)

4.3.3 Von Herz zu Herz gibt es keine Entfernungen (Fern-Segnung)

Selbst ohne persönliche Begegnung, sozusagen **von Herz zu Herz**, ist das Handauflegen möglich;
Zur Fülle der Möglichkeiten der Handauflegung gehört auch die **Fernsegnung**.
Sie ist eine besondere Form der **Fürbitte und zugleich eine visualisierte Handauflegung**. Diese visualisierte Form sollte jedoch auch besser in persönlicher Vermittlung in einem Seminar oder in einem persönlichen Kontakt gezeigt und eingeübt werden.

Ein wesentliches Kennzeichen der Fürbitte in der Form als Fernsegnung ist, dass wir mit dem Menschen, für den wir die Segenskraft Gottes erbitten, über einen längeren Zeitraum verbunden sind.

Fernsegnung und Absprache

Ich empfehle die vorherige Absprache!
Durch die Absprache **öffnen sich** Segens-Spender und - Empfänger bewusst für das Empfangen der göttlichen Kraft. Das Wissen um das zeitgleiche Geschehen schafft ein **tieferes Verbundenheitsgefühl** zwischen beiden Menschen.

Daneben ist für mich die Fernsegnung ohne vorherige Absprache ebenso möglich und gleichermaßen wertvoll. Es kann Situationen geben, in denen eine Absprache nicht möglich ist. Das können harmlose Situationen sein, wie die Intuition, dem Kind, das in der Schule gerade vor einer Klassenarbeit sitzt, beizustehen, aber auch Extremsituationen, wie eine plötzliche schwere Krankheit oder ein Unfall.
In solchen Fällen halte ich es für besser, die Fernsegnung ohne Absprache durchzuführen, als sie ganz zu unterlassen.

Da die Fernsegnung im Gebet geschieht und wir um Belebung, Stärkung und Heilung oder um Licht, Liebe und Schutz aus der Quelle der göttlichen Kraft bitten, darf sie meiner Meinung nach jederzeit geschehen. Eine Manipulation oder ein unerlaubter Übergriff schließt sich in diesem Rahmen für mich von selbst aus, auch weil ich immer im Bewusstsein des

Dein Wille geschehe

die Hände auflege. Denn die Fernsegnung geschieht aus der Kraft der Liebe, sonst könnte sie anderen kein Segen sein. Die Liebe aber manipuliert nicht.
Selbst wenn der Empfänger gar keine liebende und heilende Kraft empfangen will, kann im Grunde nichts gegen seinen Willen geschehen, weil die Liebe nur den erreicht, der sich ihr mit **offenem Herzen** hingibt; sie drängt sich nicht auf.

Jede Fernsegnung wird individuell erlebt. Manche Teilnehmer fühlten sich stärker über die energetische Ebene angesprochen. Sie berichteten von unterschiedlichen Energieströmen in ihrem Körper.
Andere erfuhren sich tiefer auf der Beziehungsebene. Sie erlebten sich sehr bewusst in der Beziehung zu ihren Übungspartnern, zu sich selbst und zu Gott.
Bei der Fernsegnung soll **das Heile und Gesunde** gestärkt werden.

Konzentriere und verbinde dich mit dem göttlichen, heilen Kern des Menschen, für den du den Segen Gottes erbittest.

*„**Öffne unsere Herzen** für Deine Schönheit,*
erleuchte unsere Seele mit göttlichem Licht,
O Du, Vollkommenheit der Liebe, Harmonie und Schönheit.“

(aus dem Gebet Saum von HIK)

5. Wechselwirkungen zwischen meditativen und Heilungswegen

„Wenn ich mit Wohlwollen und Liebe für andere Menschen bete, kann ich ein heilendes und helfendes Energiefeld aufbauen, das über Raum und Zeit hinweg seine Wirkung entfaltet.“

(Willigis Jäger, Die Welle ist das Meer, S. 154)

Jeder spirituelle Weg, der regelmäßig geübt wird, trägt zur Heilung (Reinigung) bei!

Jeder Heilungsweg, der aus einer anderen Quelle, als dem Ego des Heilers, entspringt, wurzelt zutiefst in der Spiritualität, im Geistigen!

In dem bereits im Kapitel 4 genannten Zitat des DGH hieß es:

„…um die Heilungsenergie bittet und sie dann, ohne eigenes Wünschen und Wollen, durch die Hände fließen lässt.“

Kontemplation erleichtert das Handauflegen, indem dieses eigene Wünschen und Wollen, ja die Gedanken, die uns sonst permanent beschäftigen, zur Ruhe gebracht werden.
Handauflegen wiederum vertieft die Kontemplation, indem die heilenden Kräfte, die in unseren Händen fließen, uns leichter in unsere eigene Mitte kommen lassen.

Ein spiritueller Weg, der nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg, sagt Willigis Jäger; ich möchte ergänzen:
Ein spiritueller Weg, der nicht in die „dunkle Nacht der Seele“ führt, und dadurch die verdrängten Schattenanteile der menschlichen Seele beleuchtet, ist ein Irrweg.

So geschieht es in der spirituellen Wegbegleitung, dass an dieser Stelle von einem verantwortlichen Lehrer gesagt wird: Jetzt hilft nicht mehr die Meditation/Kontemplation alleine; Jetzt brauchst Du eine psychotherapeutische Unterstützung. „**Ein Problem kann nur auf der Ebene gelöst werden, auf der es entstanden ist**“, sagte mein Lehrer für Handauflegung, Ernst Tirpitz. Er hat als Seelsorger oft erlebt, dass er mit dem Handauflegen an eine Grenze stößt, wenn es um die Bearbeitung eines psychischen Problems ging.
Wie wichtig ist doch das Wort in diesem Zusammenhang! Seelische Verletzungen können auch nur seelisch angegangen werden. Sie müssen zur Sprache kommen, ins Wort kommen und in Liebe miteinander angesehen werden bzw. sprachlich oder mit Hilfe des Körpers ausgedrückt werden.

In manchen „esoterischen Kreisen“ ist es oft so, dass alles über das Energetische gelöst werden soll. Sicherlich ist die Auflösung energetischer Blockaden im Körper auch eine Hilfe. Aber die bewusste Auseinandersetzung mit der Ursache der Verletzung kann damit nicht ersetzt oder übersprungen werden. Bei nur „energetischer“ Behandlung, z. B. einem Darshan oder einem Besuch eines Satsangs stellen sich zwar nach der Sitzung Wohlgefühle ein, aber sie halten meistens nicht vor. So habe ich es bei einem Satsang erlebt, dass Menschen nach vorne kamen, und betonten, dass sie mit dem gleichen Thema schon seit Jahren kommen.
Es braucht m. E. bei seelischen Problemen einfach mehr, als ein kurzzeitiges Führen in die spirituelle Ebene; dann **braucht es Bewusstwerden und Annehmen, bevor Befreiung geschehen kann**.
Umgekehrt **kann das Handauflegen eine Leichtigkeit in eine begleitende Phase der Psychotherapie** bringen.

Als ich an meinem Buch schrieb, erreichte mich folgende Mail, aus *Deutsche Mailing-Liste für Murids (Schüler) des Internationalen Sufi-Ordens* vom 13. 01. 2011

„Das ‚ewige Nun‘, oder immer wieder ‚neu‘ im Sufismus, die ‚schwer zu erreichenden Kostbarkeiten‘. Man bekommt sie im Leben geschenkt, als dauerhafter Zustand erfordert es jedoch harte Arbeit an sich selbst.
Der ZEN der sich dem ‚Hier & Jetzt‘ am konsequentesten verschreibt, ist ja sicher die härteste und konsequenteste spirituelle Schulung, die es gibt, die zudem unendlich viel Disziplin erfordert. Der FLOW im Tanz, die perfekte fließende lebendige Form ist auch die Frucht eines dauerhaften und konsequenten Trainings. Willigis Jäger (der ja eine bestätigte Satori - Erfahrung ‚hat‘) sagt, dass um diese Verbundenheit mit dem Wesens- oder Seinsgrund halten zu können, es 2 Stunden Meditation am Tage braucht. Ich fürchte, er untertreibt nicht.

Nur mit geklärtem Innenleben oder Ich-Welt-Bezug fällt uns das ‚Hier & Jetzt‘ natürlich zu, bzw. können wir unterscheiden, wann wir Fließenlassen können (der Grund) oder gerade in unseren reaktiven Anteilen (Komplexe, Muwakkils) hängen, mit all dem Anhaften, Reaktivität, Projektivität und Leiden, die damit verbunden sind!
Im Übrigen ist gerade Körpererfahrung ein wunderbares Werkzeug um dieses‘ Land des reinen Gewahrseins‘ betreten zu dürfen. Die dissoziierten Anteile von Körper, Emotion und Verstand wieder zusammenführen !!!“

Das, was ich hier an **Wechselwirkungen zwischen der Kontemplation und dem Handauflegen beispielhaft** beschrieben habe, **findet sich bei vielen anderen spirituellen und Heilungswegen in ähnlicher Weise wieder**.
Dazu komme ich später, wenn ich im Kapitel 8 aus den Interviews mit Heilerinnen aus anderen Traditionen berichte; Es werden **Verbindungen aus Gebet und Meditation, aus Ayurveda und Reiki, aus Heilung und Meditation, dem Atmen und der Heilungsarbeit genannt**. Im Punkt 8. sind es die fett gedruckten Stellen, die sich auf diese Wechselwirkungen beziehen.

6. Gemeinsamkeiten zwischen den mystischen Wegen und den Heilungswegen

Still sitzend, nichts tuend, kommt der Frühling und das Gras wächst von allein.

(Zen-Weisheit)

In der Zeitschrift Kontemplation und Mystik, die von der WSdK herausgegeben wird, findet sich in einem Heft aus dem Jahr 2009 ein Interview zwischen Anne Höfler und Elisabeth Müller; darin wird berichtet, dass Anne Höfler mehrere Jahre bei Menschen aus den verschiedensten Traditionen des Heilens in die Lehre gegangen ist. Anne Höfler spricht dort über die **Gemeinsamkeiten des Heilens und der Kontemplation**:

„Nach der Begegnung mit Willigis (Jäger) und der ernsthafteren Übung der Kontemplation ist mir aufgegangen, dass Handauflegen und Kontemplation das Gleiche sind. Ob ich alleine auf meinem Kissen sitze oder jemandem vor mir die Hände auflege, ist das Gleiche. Nichts tun, einfach offen sein für das, was da ist. Insofern gab es eine klare Entscheidung für die Kontemplation, die jedoch letztlich zur Vertiefung meiner heilerischen Arbeit geführt hat. Inzwischen verbinde ich in meinen Kursen das Handauflegen mit der Kontemplation, weil ich darin eine Möglichkeit sehe, die Themen Macht und Ego, die mit dem Heilen verbunden sein können, möglichst klein zu halten …

… Alles, die **Präsenz des Heilers, die Selbstheilungskräfte und die menschliche Zuwendung** wirken, aber für mich ist es mehr als alle diese Teile. Der Heiler funktioniert als Kanal, aber **ES** heilt. Wenn sie sein soll, findet Heilung ihren Weg, unabhängig von der Therapieform, das ist meine Erfahrung.
Jeder und jede muss den Weg gehen, bei dem er oder sie sich am wohlsten fühlt und am wenigsten Angst hat.“

Der Psychotherapeut C. G. Jung hat einmal gesagt:
„Das Problem der Heilung ist ein religiöses Problem. “

Die Tiefe einer mystischen Erfahrung und wirkliche Heilung, die von Innen kommt, sind **Geschenke**, die wir nicht machen können; wir können allenfalls durch Übung bzw. Vertrauen und Offenheit zum Heiler die Voraussetzungen schaffen, dass ES in uns geschieht.

Die Gemeinsamkeit liegt in der **Ausrichtung auf das Göttliche in uns**!
Die **Verbindung zum Göttlichen**, zu Allah, zum Universum, zum Großen/Heiligen Geist, zur großen Mutter oder welche Namen wir diesem Numinosen auch geben, ist die gemeinsame Grundlage.

Dabei hilft uns die **Konzentration auf den Atem**, der uns in unsere innere Mitte, in den göttlichen Raum in uns ja, und auch zu unserem inneren Arzt und Heiler führt. Ein katholischer Priester, der eine Ausbildung bei Graf Dürckheim in personaler Leibtherapie gemacht hatte, sagte einmal während eines Gottesdienstes:

„Der Atem ist die Bewegung Gottes im Menschen."
(Pater Ludolf Hüsing)

Eine gemeinsame Qualität, die sowohl für die Übung der mystischen Wege als auch der Heilungswege hilfreich und förderlich ist, ist die **Fähigkeit und Kraft zur Hingabe**.

Menschen sehnen sich nach einem Ort ohne Konflikte; diesen Ort könnten wir **Freiheit** nennen. Freiheit ist eine Qualität, zu der alle mystischen Wege hinführen wollen.

Eine weitere Gemeinsamkeit liegt darin, einen **Raum im Geist** zu schaffen, damit eine **Antwort aus dem Herzen** aufsteigen kann; das geschieht gelegentlich während des Handauflegens, und auch in der Kontemplation ist mir dieses geschenkt worden. Die Antwort kommt dann aus der Ebene des Geistes, nicht aus dem Nachdenken!

Zu meiner Arbeit mit Kontemplation und dem Handauflegen habe ich dazu in einer geführten Meditation in mir die Worte gehört:
„Durch die Klarheit des Geistes Gefühle besser annehmen und verstehen."
Zuvor hatte ich in einer Meditation ein inneres Bild gesehen, in dem ein Schwert (Geist/Klarheit) in einem Wasserfall (Gefühle) schwebte (s. S. 77).

Eine weitere Gemeinsamkeit ist, dass **die Angst vor dem Tod sterben muss**; viele Heiler haben das persönlich durch das Überwinden einer eigenen lebensbedrohlichen Krankheit erlebt.
Als ich während meiner Krebskrankheit die Entscheidung treffen musste, ob eine Strahlentherapie gemacht werden soll, oder nicht, kam mir ein Satz in den Sinn, den ich nie vergessen werde:
„Das Leben ist nicht totzukriegen."

Seitdem dieser Satz in mir aufgetaucht ist, war die Angst vor dem Tod verschwunden. Der Tod wurde durch diesen inneren Prozess mein Bruder.

An dieser Stelle braucht es auch beim Gehen des spirituellen Weges eine gute spirituelle Führung, die zum Weitergehen ermutigt.

7. Zusammenfassung der Heilungswege aus dem Film von Clemens Kuby: Unterwegs in die nächste Dimension

Als ich an meinem Buch schrieb, begegnete mir in der Woche des spirituellen Kinos in Berlin der Film von Clemens Kuby; für diejenigen, die grundsätzlich am Thema Heilung interessiert sind, gebe ich hier eine Zusammenfassung der verschiedenen Facetten von Heilung, die im Film beleuchtet werden. Dabei und auch im Anhang von Kapitel 8 besteht nicht in jedem genannten Beispiel ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen einem inneren Weg und der Heilungsmethode. Es stellt daher eher einen begleitenden Rahmen zu meinem Thema dar.

In dem Film über geistiges Heilen „erleben wir die faszinierende Welt der Schamanen, Heiler und Alchimisten rund um den Globus … Wir erleben außergewöhnliche Heilmethoden- und –Traditionen in Peru, Russland, den Philippinen, Nepal, Burma und Korea. Wir begegnen unfassbaren Kräften und Möglichkeiten; dabei verknüpft Kuby das Unerklärliche mit den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung…“
(aus der Filmbeschreibung zur DVD)

Die **Schamanen aus dem Amazonas** rufen durch den Rauch die Geister zur Unterstützung. Sie bitten die Geistwesen um Schutz. Es werden Mittel zur körperlichen und seelischen Reinigung angewendet. Durch den Geist der Pflanze sieht der Schamane die krankmachenden Stellen im Körper. Dabei werden z. T. auch bewusstseinserweiternde Substanzen verwendet.

Ein **philippinischer Heiler** arbeitet mittels einer feinen, energetischen Massage; er wirkt durch das Bewusstsein des Heilers, indem er den Körper des Patienten ohne Messer öffnet.

Hirnforscher weisen im Film darauf hin, dass die Funktionsweise unseres Gehirns zu 10 % unserer Wahrnehmung entspricht; die restlichen 90 % sind geprägt durch: Vorurteile, Weltanschauung und eigene Wirklichkeiten.

Bei einer **magnetischen Heilung** wird darauf verwiesen, dass die Wirkung auf der geistigen Ebene liegt; hier findet Heilung ohne Berührung statt.

Ein **russischer Heiler** überprüft die Wirksamkeit seiner Heilung durch technische Geräte. Darin sieht er einen Messplatz für die Kraft des Geistes. Der menschliche Organismus strahlt dabei Wellen aus, die helfen. Dabei konzentriert sich der Heiler

auf den Menschen, den er heilen will; es wird eine Ähnlichkeit zum Phänomen der Telepathie gesehen.

Im Tibet wird von einer Heilerin berichtet, **in die eine tibetische Gottheit in den Körper der Heilerin einzieht**. Zunächst wird dabei dem Menschen, der um Heilung sucht, eine Bitte um Vergebung nahe gelegt. Im Trance-Zustand wird die Bewusstheit der Gottheit auf einer rein geistigen Ebene angerufen. Die Heilerin versteht ihre Berufung als buddhistische Aufgabe, den Menschen zu helfen. Durch den Dalai Lama wurde festgestellt, dass die Gottheit, die durch die Heilerin wirkt, ein authentischer Geist ist.

In China wird von einem **Alchimisten** berichtet, für den es normal ist, auf einer geistigen Ebene zu heilen. Der Altar, vor dem der Heiler steht, wird als Fenster zur geistigen Inspiration gesehen. Der Großvater, die Mutter und spirituelle Lehrer werden angerufen. Dabei wird durch Meditation eine Verbindung zu den Wesen hergestellt.
Durch Devas wird ein Rezept übermittelt. Aus der angegebenen Rezeptur wird ein Mittel hergestellt, dass sich Gold Ash Powder nennt. Im Film wird ein Arzt gezeigt, der die Wirkung dieses Mittels u. a. bei Aids-Kranken bestätigt.

Zum Schluss des Films wird von einer **Koreanischen Heilerin** berichtet, die durch Tanzen heilt. Sie wirkt ohne einen Trance-Zustand durch ein bedingungsloses Mitgefühl, jenseits von Wollen und Nicht-wollen und von Gut und Böse. Sie erlebt ihr Tanzen als unmittelbares Agieren von Seele zu Seele, als Liebe, die keine Bedingungen kennt.

Ein Satz, den sie im Film spricht, lautet:

„Gott gab uns die Fähigkeit, uns selbst zu heilen, ich hoffe, wir nutzen sie auch.“

8. Interviews mit Heilerinnen aus anderen Traditionen

In meinen Interviews, die ich mit verschiedenen Menschen führte,
waren mir zwei Fragen ein besonderes Anliegen:

1. Welche Gemeinsamkeiten weisen Heilungswege auf?
2. Was ist es, das Heilung bewirkt?

a.) **Prana–Heilung, Heike Schlick, Berlin (17. 12. 2010)**

Die Prana-Heilung ist von Choa Kok Sui entwickelt worden;
„Ich rufe ihn und seine Lehrer geistig an."

- **viel meditiert, eigene Meditation entwickelt** (Meditation über 2 Herzen)
- Charakterbildung (dazu gibt es energetische Richtlinien)
- tägliche innere Reinigung (frei von Anhaftung); die Anhaftung wird dabei dem Sonnengott übergeben (vgl. Beichte)
- Arhatic-Yoga
- die Prana-Heilung basiert auf jahrtausende altem Wissen und Forschung (wissenschaftliche Grundhaltung)
- Reinigung des Energiekörpers (Aura und Chakren)

<u>Was bewirkt Deiner Meinung nach die Heilung?</u>

- wichtig ist der Klient
- offene Grundhaltung
- Neugier
- **hoher Stellenwert von Gebet/Meditation**
- verbunden mit dem Mitgefühl
- Dankbarkeit
- Heilsitzung sollte nachhaltigen Eindruck hinterlassen (in der Einheit bleiben)
- Wiederholungen sind wichtig, damit die Energie sich wieder verteilen kann („sündige fortan nicht mehr")

Der Geist spielt bei der Heilung m. E. eine wichtige Rolle;
(Hinweis auf Bruce Lipton, Quantenphysik)

Durch den Kontakt zwischen dem Heiler und dem Klienten und ein positives Einschwingen aufeinander, wird der Heilungsprozess eröffnet.
Durch das Anrufen von Engeln und Lehrern steigt der Energiepegel.

Das höchste göttliche Sein wird so angerufen:

„Gott-Vater,
Gott-Mutter,
Heiliger Geist,
all ihr spirituellen Lehrer, ihr heilenden Wesen und mich begleitenden Engel, ihr Erben des Lichts, den Klienten begleitenden Engel und Schutzengel, meine Ahnengeister…“

- Danach erfolgt die Überprüfung der Aura (fest, durchlässig…),
- meine eigene Befindlichkeit wird befragt:
  Was fühle ich? Was wird mir übermittelt?
- Es folgt das Verbrennen/Reinigen (innerlich wird heiße Energie in Salzwasser geworfen); dabei lege ich meine Hand aufs Herz.
- Dann mache ich einen Vergleich der Chakren-Qualität (vorher/nachher);
- ich frage meine inneren Helfer:
  Ist es rund?
- Ist es wichtig, dem Menschen noch etwas zu sagen? (Hörfühlen)

Es folgt das Abschlussgespräch, wie empfindet es der Klient?

Neben der Prana-Heilung arbeitet Heike auch mit schamanischem Heilen
- alte Meister haben Wirkung oft in einem Ritual dargestellt
- Überzeugen durch die Persönlichkeit
- Energetisches Heilen mit Hilfe von Kräften, Göttern etc.
- Danksagung an Kräfte etc.
- Selbsterkenntnis

(der Klient muss bestimmte Dinge selbst erkennen, um Heilung zu erfahren).

b.) **Ayureiki, Monika Fahron, Oberweser (bei Kassel), 20. 12. 2010**

Ich **verbinde** in meiner Arbeit **das Ayurveda**, das in Indien entwickelt wurde, **mit dem Reiki**, das aus Japan stammt.
Durch das Ayurveda wird mit einer Massage mit hochwertigem Öl der Körper behandelt; mit Reiki verbinde ich mich mit den göttlichen Energien, dann hilft mir die Fähigkeit, Energien sehen zu können.
Meinen **Geist reinige ich durch Meditation und Gebet**.

Was bewirkt die Heilung?
- Ich empfinde mich während meiner Heilungsarbeit als Kanal für die göttliche Heilkraft.
- Auch die Methode und die Erkenntnisse aus der Quantenheilung helfen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

c.) **Schamanisches Heilen / Körpertherapien / Massage**,
Elke Grokenberger, Berlin (5. 1. 2011)

„Heilung geschieht, wenn der Kontakt zur eigenen Essenz und damit zum Fluss des Lebens wiederhergestellt wird."

Was bewirkt Heilung?
Ich möchte unterscheiden zwischen dem, was m. E. allgemein Heilung bewirkt, und dem, was das spezifisch Schamanische daran ist.

1. allgemein:
- erinnern/rückverbinden an die eigene Essenz für den Klienten (an die göttliche Kraft in mir)
- der Therapeut als Medium, um zu erinnern
- Entspannung, was heißt es, entspannt zu sein?
- Raum von Entspannung ist heilsam
- Wie fühlt es sich an, wenn Energie frei fließt?
- Wie fühlt es sich an, im Kontakt zu sein mit meiner Essenz?
- Arbeit mit dem Atem - schafft Bewusstsein für den Moment
- Das Medium hierbei sind die Hände

2. Schamanisch (schamanische Reise):
- geistige Ebene (Bewusstsein mit dabei / Bewusstwerdungsprozess)
- persönliches Krafttier (ist identisch mit der Persönlichkeit)
- Erinnern (alte Wege der Erinnerung)
- wenn die Essenz Raum haben kann
- wie wird der Körper bewusst bewohnt?

Ich sehe einen **großen Zusammenhang zwischen Heilung und Meditation**!
- vorher ist mir daher eine meditative Einstimmung wichtig
  Öffnen nach unten (Erde) und oben (Himmel)
- während der Arbeit lasse ich die Hände oft liegen, um mich zu zentrieren
- beim Innehalten auf Resonanz des Körpers warten

Wichtig ist mir, **das Bewusste in den Alltag zu bringen**
(z. B. 5 Min. am Tag **bewusst** zu atmen, Tee zu trinken etc.).
Im Alltag sich zu erinnern, kann helfen, die Wirkung zu erhalten.

Menschen, die meditieren,
können in der Regel besser loslassen, sich besser öffnen.

Heilung wird unterstützt durch tägliche Übungspraxis!

Der Begriff Gott wird oft mit Bildern im Außen verbunden.

Ich arbeite gerne mit einem Bild von einem Baum:

- unten spüre die Wurzeln (öffnen zur Erdmutter)
- oben spüre die Krone (öffnen zum großen Geist)

Dabei stelle Dir einen weiten Raum, Sterne, den Himmel vor; der Kosmos, die Sonne sind Bilder für den Vater.

Bei einer vollständigen Öffnung während meiner Arbeit empfinde ich mich als das göttliche Kind.

Es entsteht folgendes Bild:

Mutter Erde	- Ich bin - (göttlich - Brücke)	Vater Geist

„Ich, Elke, wie jeder Mensch, bin vergleichbar mit dem Energiefluß eines Baumes. Mein Körper ist wie dieser Baum, verwurzelt in der Erde, von dort Nährstoffe, Wasser aufnehmend, Stoffe abgebend - sich dem Himmel entgegenstreckend, geöffnet, kosmische (Sonne, Mond, Regen etc.) Energie aufnehmend, CO2 u. andere Stoffe abgebend. Im Baum wie auch in meinem Körper findet ein ständiger Energieaustausch statt, wenn ich das zulasse.
Während meiner Heilarbeit empfinde ich genau diesen Energiefluss als essentiell. Einerseits genug geerdet und verwurzelt zu sein, mit offenen Fußchakren, um Energie aufzunehmen bzw. abzuleiten.
Nach oben hin geöffnet, meine Antennen in Verbindung mit höheren Lichtströmen, die dann zusammen mit der Energie aus der Erde durch mich fließen und in der Heilsitzung da wirken können, wo sie gebraucht werden.
Ich kann diese Verbindung auch „Mutter Erde“ - „Vater Geist“ nennen und in mir, in meinem Körper vereinen sich beide und somit entsteht das Dritte, das göttliche Kind, der Mensch über das Gefäß seines Körpers in Verbindung mit seinem Vater, seiner Mutter. Als Körperbild könnte ich auch eine stehende Position einnehmen, bei der ein Arm nach oben zeigt, der andere nach unten.“
(das hat Elke G. auf Nachfrage zu diesem Bild geschrieben – danke auch dafür!)

Anhang zu den Interviews:
Umfrage im Internet-Forum für ganzheitliche Partnersuche: Lotus-Cafe

<u>Was ist es, das Heilung nach Eurer Erfahrung bewirkt?</u>

Folgende Antworten wurden genannt:

- achtsamkeit und liebe.ist allen gemeinsam.
- Wahrnehmen/Wissen/Erfahrungen von Zusammenhängen (Ursache/ Wirkung).

Ursächliches meiden, „Umfeldsänderung, -beeinflussung“

Wertschätzung, Zugewandheit, Respekt, Liebevolles sich selbst, der Lebensgrundlage und den Mitwesen gegenüber.
- ... Liebe heilt ...
- In den asiatischen Kulturen sind die geistigen, spirituellen und medizinischen Hintergründe zusammenhängend und entsprechen sich gegenseitg, im Gegensatz zur westlichen Kultur, die Aufteilungen und Trennungen von Zusammenhängen praktiziert.

Aus dem Yoga kommt Ayurveda.
Aus dem Tibetischen Buddhismus die Tibetische Medizin.
Aus dem Konfuzianismus die Traditionelle Chinesische Medizin.

In Naturvölkern ist es ähnlich, siehe das Buch „Aufbruch in eine neue Dimension“ von Clemens Kuby.

Und in der westlichen Welt ist es auch so: früher organischer „Geist-im-Körper-Ansatz“ von Hippokrates bis zur Renaissance, danach Aufklärung im 17. Jhd. und durch René Descartes anderer Weg der Medizin und Naturwissenschaften: Trennung von Geist und Materie (somit Körper), Kirche und Staat, Verstand und Seele, Dualismus von Geist und Körper, bekannt als Cartesianismus. Darauf baut die Allopathie (Schulmedizin) auf, mit allen Vor- und Nachteilen.
- Selbstorganisation.

Heilung geschieht immer nur als Impuls zur Selbstheilung, es ist selbstbestimmt.

Wenn keine Resonanz da ist, kann soviel Impuls gegeben werden wie will.

Auch nicht beim Quantum,

die Welle wird ausgelöst, sobald Resonanz da ist.

Wer als Heiler nicht Resonieren kann,

also in Resonanz gehen, der heilt nicht, sondern rät...

das ist dann wie in der modernen Medizin:

Es kann so oder so sein. Entweder oder.

Wer in Resonanz ist, weiss, ob er überhaupt helfen kann und wie.

-Das Verstehen und Auflösen dessen, was mich nach meinem Empfinden vom Heilsein trennt.

- Die bedingungslose Liebe...zu mir selbst...und zu den Anderen

-für manche... themen.. wird
hilfe benötigt..
manchmal.. schubsengel..oder ...und
z.B. wegbegleiter... usw.
und da ist meine erfahrung..
nicht jede energie.. ist für jedes thema ..geeignet..
oder es ist noch nicht die zeit..

dies mal als...teilgedanken
-mich hat tibetan pulsing heiler gemacht und bewusster--
und auch da kommt es drauf an, wer es tut und wie und warum...

-Ich selbst erfahre Heilung durch verschiedene Verfahren, das Wichtigste ist, ernst genommen werden, Hinwendung, zuwendung, schamanische Rituale, Anwendung von alternativen Methoden bzw. althergebrachte Methoden, Homöopathie, Traumatherapie, Körpertherapie, mutige naturheilkundige Ärzte und Therapeuten.
Wie Heilung funktioniert konnte nicht eindeutig gesagt werden jedoch ein Ausspruch wird wohl immer klarer: Wer heilt hat Recht.
-Was heilt?

Lachen.

Von Herzen kommendes, tiefes Lachen.

Ist mir gerade wieder klar geworden.

Lachen baut Brücken.

ich bin duenner, sobald ich mich viel bewege.
ich habe lust mich viel zu bewegen, sobald ich mich mental gut fuehle.
ich fuehle mich mental gut, sobald ich mich (auch) viel bewege. so etwa.

Präzises Ziel, Absicht und Überzeugung

ich selbst habe mal 6 monate mit einem tibetischen Heiler zusammengelebt... was ich dort erlebt habe... ging über alles hinaus was ich mir je vorgestellt habe...
Die Tibeter heilen auf sehr vielen Ebenen... kennen sich sehr gut mit dem

Energiesystem aus... welches für „fast“ alle Krankheiten ursächlich ist...

Es wird unterschieden zwischen „alten“ und „neuen“ Krankheiten... wenn Du z.B. Krebs bekommst wird es meistens eine alte Krankheit sein (das bedeutet karmische Ursache in der Vergangenheit)... diese Krankheiten sind nicht so leicht zu heilen.
Wenn man psychische Probleme hat ist dies meistens eine neue Krankheit, d.h. z.B. durch zuviel nachdenken, Schockerlebnisse, etc. in diesem Leben verursacht und energetisch fast zu 100 % heilbar...meistens durch Pulsdiagnose und starker Naturmedizin...

Es erinnere mich eines Erlebnisses das war der Hammer... Ich lebte in einem buddh. Zentrum und dort lebte auch o.g. Rinpoche (ein tib. Heiler -zwar auch jahrelang Arztstudium aber in erster Linie auch mentaler Heiler!!!)... eines Tages kam eine sehr junge Frau zu uns... sie war dem Tode nahe... denn sie konnte seit ca. 2 Jahren nicht mehr richtig schlafen... sie verlor ihre Arbeit, ihre Energie, ihre Lebensfreude...ihren Appetit... ihre Freunde... ALLES... sie war wirklich nur noch ein Häufchen Elend...

Nun, ich assistierte dem Arzt und dieser stellte fest, sie sei von einer Wesenheit energetisch angezapft und wenn wir nicht schnell etwas machen würden, würde diese Frau in den nächsten Wochen sterben... Ich traute ja meinen Ohren nicht so richtig...
Nun, er sagte der Frau... sie möge die Oberschenkelknochen eines kleinen Schafes besorgen, Fäden in 5 Farben, Butter (sehr viel), und neue Kleider.... er würde ein Ritual machen und wenn es glückt wäre sie geheilt...

Die Frau war ja völlig verzweifelt und ohne Energie und von diesen Anforderungen (dies alles zu besorgen) überfordert... also machte ich es mit ihr zusammen... wir fuhren zu einer Schlachterei und bekamen wirklich diese Knöchelchen (der hat uns vielleicht komisch angeschaut...) und neue Kleider, etc...

Einige Tage später, als alles zusammen war... machten wir über 2 Tage dieses Ritual... Der Heiler formte mit der Butter verschiedene Wesen und Personen und lies diese in zwei Schalen mit Safranwasser während ewig langer Rezitationen schwimmen... die Frau musste ihre alten Kleider (an einer Stelle des Rituals ausziehen) und die neuen Kleider anziehen... wir haben die alten Kleider am Ende draussen verbrannt... und irgendwann... nach endlos langer Zeit (über 16 Stunden) bewegten sich die Butterfiguren in die richtige Stellung.... und dann schickte der Rinpoche die Frau schlafen...
Sie schlief über 2 Tage am Stück... und dann habe ich sie heimgefahren... Jahre später kam eine wunderschöne, vor energiestrotzende Frau in unser Zentrum... ich habe sie erst gar nicht erkannt... und erzählte mir... seit dieser Zeit wäre sie völlig geheilt... sie könne schlafen wie ein Baby.... Der Rinpoche damals erklärte mir dann noch, dass diese Frau wirklich dem

Tode nahe war und dass dieses Wesen, welches Besitz von ihr genommen hatte... sehr schwer ins Licht zu schicken gewesen sei (daher auch die lange Zeit)... aber beide hätten es geschafft sich zu lösen (es wäre eine sehr alte karmische Sache gewesen)...
-
Einem Freund von mir hat er auch auf sehr aussergewöhnliche Weise geholfen... Dieser Freund ist manisch-depressiv... und immer wieder wohnte er zuhause bei seinem alten Vater... doch dieser wurde krank und es war abzusehen, dass er bald auf eigenen Füßen stehen muss... doch dies war irgendwie undenkbar... Ich nahm ihn somit zu dem Heiler... nun, dieser stellte fest, er habe in früheren Leben viel geschlachtet und er möge jetzt dringend Tiere freilassen... die sonst getötet würden... nun... wir haben dann in der Umgebung eine Fischzucht gefunden, die einheimische Fische verkäuft und er kaufte 108 Fische und lies sie frei...

Einige Wochen später verbesserte sich sein zustand... er zog wirklich in eine eigene Wohnung... in dieser lebt er noch heute... sein Vater ist mittlerweile verstorben...er bekommt das gut hin... was zur damaligen Zeit kaum vorstellbar war... auch ist er ein wirklich guter Mensch und eine kleine Anlaufstation für gestrandete Persönlichkeiten und baut sie wieder auf (mit seiner Herzensgüte) und immer mal wieder (hat er mir erzählt) lässt er im Jahr ein paar Tiere frei...

Soviel zu ungewöhnlichen Heilmethoden...

... nicht zu vergessen noch die universelle höchst wirksame „Heilmethode“
... nämlich DICH SELBST zu heilen...

... Ho oponopono .. (aus Hawai)

Der christliche Philosoph Thomas von Aquin hat das Wesen der Gesundheit einmal wie folgt beschrieben:

„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“

Und in der Sprache der heutigen Zeit klingt das so:

„Heilung ist das Umarmen dessen, was man am meisten fürchtet.
Heilung ist das Öffnen dessen, was verschlossen war, das Weichwerden dessen, was zur Blockade verhärtet war. Heilung besteht darin, zu lernen, dem Leben zu vertrauen.“

(Jeanne Achterberg, Psychologin und Therapeutin, zitiert aus Ali Schmidt, Sacred Songs)

9. Ausblick: Mystik und Heilung in der Psychotherapie (transpersonale Psychotherapie)

In der Psychotherapie waren lange Zeit drei Schulen wegweisend:
a.) Psychoanalyse
b.) Verhaltenstherapie
c.) Humanistische Psychotherapie

In der letzten Zeit dehnt sich die auf den Menschen begrenzte Sichtweise innerhalb der Humanistischen Psychotherapie auf die **Wahrnehmung kosmisch-transzendenter und spiritueller Seinsebenen** aus. „Die humanistische Psychologie weitet sich in Richtung auf eine Transpersonale Psychologie aus. Schon ihre Begründer selbst - wie Rogers, Maslow und Sutich haben ihre Grenze dahingehend überschritten."
(Clemens-Lodde, Schäuble: *Anregungen und Perspektiven für eine Humanistische Persönlichkeitspsychologie*, in: Völker, U., Hrg.: Humanistische Psychologie)

Dabei befasst sich die Transpersonale Psychologie „direkt oder indirekt mit dem Erkennen, Verstehen und der Hervorrufung nichtgewöhnlicher, mystischer oder `transpersonaler´ Bewusstseinszustände sowie mit den psychischen Zuständen, die sich solchen transpersonalen Einsichten entgegenstellen". (F. Capra, *Wendezeit*).
Sie versucht, die Parapsychologie, die Religion und verschiedene Erfahrungen im Bereich der veränderten Bewusstseinszustände zu integrieren.

Zu den bedeutendsten Vertretern der Transpersonalen Psychologie zählen **Charles Tart**, **Abraham H. Maslow**, **Stanislaf Grof** (Holotropes Atmen), **Roberto Assagioli** (Psychosynthese), **Alan Watts** und in Deutschland **Eberhardt Hanefeld** und **Karfried Graf Dürckheim** (Initiatische Therapie); für mich gehört auch **Samuel Widmer** dazu (Psycholytische Therapie), wie auch **Connirae & Tamara Andreas** (Core-Transformation-Prozess).

Bereits 1902 verwies der Religionspsychologe **William James**, der als ein Vorreiter der Transpersonalen Psychologie gesehen werden kann, auf einen **möglichen Zusammenhang zwischen Schizophrenie und Mystik**, wobei er zwischen klassischer Mystik (z. B. außersinnliche Wahrnehmung bei Heiligen) und der so genannten niederen Mystik (z. B. Psychosen) unterschied, die aber seiner Meinung nach der gleichen mentalen Ebene entspringen.
„Wohl als erster erkannte James die Notwendigkeit, nicht, wie bislang üblich, den Mystiker als kulturell akzeptierten Psychotiker abzuwerten, sondern umgekehrt **dem Psychotiker das Eindringen in höhere, umfassendere Bewusstseinsdimensionen zuzugestehen**". (Kalweit, H.: *Die Entfesselung des Bewusstseins*, in: Psychologie heute, 7/82)

Zu diesem Thema haben in den letzten Jahren auch Stanislav und Christina Grof wesentliche Aspekte beigetragen. Dabei ist der Unterschied zwischen einer psychiatrischen Krankheit und einer spirituellen Krise schön und klar herausgearbeitet worden: Der Mystiker kommt mit seiner Öffnung in die geistigen Welten im Unterschied zum Psychotiker dennoch in seinem Alltag zurecht.

In dem Buch *Ende des Humanismus, Anfang der Religion* schreibt der Münsteraner Philosoph Albert Stüttgen dazu:
„Es geht vielmehr darum, dass noch unbeachtete religiöse Dimensionen erschlossen und wieder Propheten im besten Sinne des Wortes möglich werden: die Auge und Ohr für die Wirklichkeit öffnen und für eine auch in unseren Tagen noch mögliche Offenbarung, die Befreiung verheißt und kreativ macht für Wege, auf denen sie vorankommt".

Mit religiöser Dimension ist hier eine auf lebendiger Erfahrung begründete Rückbindung an den Urgrund allen Seins gemeint und nicht eine auf äußere Erscheinungen und Dogmen begrenzte Form der Religion.

Heilsein und Heilung beziehen sich auf die Einheit und die Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele als Ausdruck der Verbundenheit allen Seins. Die ethymologischen Verwandten heilig, heal, whole, holy verweisen auf diese tief verwurzelten Zusammenhänge. Zu den wichtigsten krankheitsfördernden Faktoren gehören die Trennung und Abspaltung aus dem Erleben von Verbundenheit und Liebe. Unser Streben nach Autonomie hebt das Trennende in den Vordergrund und schneidet uns von den Verbindungen mit den Menschen, von der Liebe von den Quellen unseres lebendigen Seins ab.

Heilsein verbindet uns - wie Willigis Jäger sagt - mit dem Urgrund allen Seins, mit dem Göttlichen und schließt alles mit ein. **Heil werden wir dann dadurch, dass wir uns an unsere göttliche Mitte wieder anschließen, uns für die heilende Mitte öffnen**.

Heilung gelingt dann, wenn wir uns mit dem verbinden, was über uns hinausweist.
„Menschsein weist immer schon über sich selbst hinaus" sagt **Viktor Frankl**, der die Logotherapie ins Leben gebracht hat und damit auch in die Dimension der transpersonalen Psychotherapie führte.

Einer der führenden Vertreter einer holistischen (ganzheitlichen) Welterklärung ist der amerikanische Philosoph und Mystiker **Ken Wilber**; die von ihm stammende **integrale Theorie** geht davon aus, dass sämtliche Wissenssysteme und Weisheitstraditionen der Welt sinnvoll zusammen passen, sie führen zu einer Landkarte für erweitertes Bewusstsein.

In Amerika hat Wilber ein „Integrales Institut" ins Leben gerufen. Über 400 Forscher und Forscherinnen aus den verschiedensten Disziplinen (Wirtschaft, Politik, Psychologie, Medizin, Pädagogik, Recht, Religion, Ökologie usw.) beteiligen

sich an diesem Projekt. Sie alle sind an der integralen Sicht und Entwicklung des Bewusstseins auf den vier großen Bereichen des Dasein interessiert, die Wilber als die „Vier Quadranten“ mit ihren Ebenen und Strömen beschrieben hat. Diese im Alltag zu leben ist ein Motto, zu dem er ermuntert.

Nur der Mensch kann ein Bewusstsein der Einheit dieser Ebenen mit dem Geist erleben. Die 4 Quadranten sind das Ich, das Du, das Wir und das ES; Wilber ist davon überzeugt, dass es praktische Übungen für all diese Ebenen braucht.

In einem Gespräch mit dem spirituellen Lehrer Thomas Hübl sagt Ken Wilber in der ACADEMY Of INNER SCIENCE im Jahr 2010 sinngemäß:
In dem Augenblick, wo diese 4 Quadranten die menschliche Entwicklungsebene erreichen, können wir eine Du-Perspektive zum Spirit entwickeln. Das können wir auf zwei Arten tun:

1. Unser Ich tritt als ein großes Gegenüber zu dem Grund des Seins auf; hier können wir durch Beten, Segnen, Dankbarkeit u. a. zu dem großen transzendenten Sein in Kontakt treten
2. Menschen, die Schwierigkeiten haben, mit diesem Du in Kontakt zu treten, brauchen einen Lehrer, der die 1. Person des Geistes repräsentiert. Der Lehrer wird dabei zu dieser Du-Perspektive für den Praktizierenden/ Übenden. Die Rolle des Lehrers ist die eines Vorbildes.
   Der Lehrer muss erwacht sein, dabei ist es sein Ziel, den Spirit im Schüler selbst finden zu lassen. Der Lehrer bleibt solange Vorbild, bis der Schüler erkennt, dass er bereits selbst erwacht ist.

Eine andere Möglichkeit für diese Du-Perspektive sieht Wilber in der Gemeinschaft (Sangha). Immer, wenn mehr als zwei Menschen zusammen kommen, gehen die subtilen Energien zusammen; das subtile Energiefeld geht in Resonanz.

Es braucht also:
1. eine individuelle Praxis
2. einen Lehrer
3. die Gemeinschaft (Sangha)

Die von ihm entwickelte **integrale Lebenspraxis** schließt folgende Bereiche der menschlichen Entwickelungspotentiale ein:
- **Körperliche Gesundheit**
- **Emotionale Balance**
- **Geistige Klarheit**
- **Spirituelles Erwachen**

Erst wenn auf und an allen Ebenen des menschlichen Seins gleichwertig gearbeitet wird, ist ein ganzheitliches Wachstum möglich; ganzheitliches menschliches Wachstum im Sinne des integralen Verständnisses von Ken Wilber ist nur möglich, **wenn auch die Schattenthemen, wie die dunkle Nacht der Seele, die bei jedem ernsthaft gegangenen mystischen Weg auftauchen, angesehen werden**.

Worte, mit denen Johannes vom Kreuz die dunkle Nacht beschreibt:

„Der Reinigungsprozess - Die Dunkle Nacht
Keine der Ego-gesteuerten Seelenkräfte, wie Verstand, Gedächtnis oder Wille dürfen im Zustand der Kontemplation aktiv sein. Diese Übung ist nicht leicht, denn der Verstand darf sich an nichts festhalten. Auch die Gemütsbewegungen sollten vorüberziehen. Es ist ein liebendes Aufmerken, das nichts weiß und nichts will."

Wer sich auf diesen Weg macht, wird bald feststellen, wie sehr ihn die Alltagsgedanken bedrängen. Aber nicht nur Alltagsgedanken erschweren die Übung. Alles, was im Laufe der Jahre ins persönliche Unbewusste verdrängt, „unter den Teppich gekehrt" wurde, fühlt sich jetzt ermutigt, auf der inneren Bühne seinen Platz einzunehmen. Gewöhnlich haben daher Anfänger auf dem Weg zuerst mit ihren angstbesetzten Kindheitserlebnissen, Traumata und neurotischen Blockierungen zu tun.

Während dieser aktiven Reinigungsphase kann der Mensch noch etwas zu seinem inneren Wandel beitragen. Doch mit dem Beginn der „passiven Reinigung", die vor allem das kollektive Unbewusste zu läutern scheint, fällt alles Agieren weg. Diese Bewusstseinsschichten sind dem aktiven Zugriff des Menschen verschlossen. Die letzte Reinigung muss erlitten werden. Der ganze Vorgang kann ungeheuer schmerzvoll sein. Nur wer ihn selbst durchgestanden oder lange mit Menschen, die davon betroffen wurden, gearbeitet hat, weiß um die Not.

Das 6. Kapitel des 2. Buches der *Dunklen Nacht* von Johannes vom Kreuz gibt einen Einblick. Dort heißt es: „Die dritte Art von Passion und Pein, die hier über die Seele kommt, entspringt aus zwei anderen Gegensätzen, dem Göttlichen und dem Menschlichen, die nun zusammentreffen. Das Göttliche ist diese läuternde Kontemplation, und das Menschliche ist das Subjekt der Seele. Wenn nun das Göttliche sie überfällt, um sie auszureifen, zu erneuern und dadurch göttlich zu machen - wenn es sie nun von allen eingewurzelten Neigungen, von allen klebenden und eingefleischten Eigenheiten des alten Menschen vollkommen entblößen will, dann zerstückelt und vernichtet es derart ihre geistige Substanz in einer sie umschlingenden, dichten und tiefen Finsternis, dass sich diese Seele angesichts ihrer Erbärmlichkeiten in einem grausamen Geistestod hinschmelzen und hinschwinden fühlt. Nicht anders, als fühlte sie sich eingeschluckt in den düsteren Bauch eines Ungetüms und von ihm zersetzt in den gleichen Erstickungsnöten wie Jonas im Bauche jenes Meerungeheuers (Jon 2). Denn in solcher Gruft, in solch finsterem Tode muss sie ihrer geistlichen Auferstehung entgegen harren."

Was Johannes v. Kreuz als einer der ersten Mystiker in präziser Arbeit am Beispiel der Kontemplation beschrieben hat, ist das, was die Psychologie Verdrängung/ Schatten nennt.

Wenn ein Mensch einen spirituellen Weg geht, dann kommt er durch die Stille, egal welchen Weg er/sie wählt, an seine „Schattenthemen“, wie C. G. Jung sie nannte. Alles, was vorher „unter den Teppich gekehrt wurde“, kommt ans Licht, wird bewusst; das ist Weisheit, die überall gilt.

Es ist eine mystische Erfahrung, die mir auf dem Sufiweg (Nafs), beim Tantra (im Jahrestraining „Dämonen und Schatten“ genannt), in der Kontemplation, oder wo auch immer ich ernsthaft und regelmäßig einen Weg gehe, begegnet.

Wenn ich mich diesen Anteilen in mir öffne, so wie es z. B. in der Pfad-Arbeit von Eva Pierrakos oder der Core-Energetic (John Pierrakos, einem der Begründer der Bioenergetic) beschrieben wird, dann kommen diese Themen hoch!
Wenn ich mir all meine verdrängten Themen bewusst anschaue, d. h., sie annehme und dann wieder bewusst loslasse, dann ist es, wie wenn die Wolken sich dadurch auflösen, so dass der Kern/das Herz/das Göttliche in mir, wieder frei strahlen kann. Die QLB-Meditation greift diese Schatten-Arbeit in ihrer Übung auf und integriert diese Prozesse auf eine sehr wirkungsvolle Weise (siehe Kapitel 4).

Viele behaupten, dass ohne Schattenarbeit kein Erwachen möglich ist - doch Ja, das gibt es tatsächlich!

Willigis Jäger, der lange Zeit in Japan gelebt hat, hat von „Erleuchteten“ in Japan berichtet, die sich als Mensch zum Nationalsozialismus bekannt haben. Auch im Buddhismus gibt es Greueltaten, ähnlich wie wir sie vielfach aus dem Christentum(Hexenverbrennung, Inquisition u. ä.) kennen.

All das kann geschehen, wenn es „nur“ um Erleuchtung oder „Erwachen“ geht, oder nur um Macht. Es kommt nicht nur darauf an, an der spirituellen Ent-wickelung zu arbeiten, auch die psychische, soziale, geistige Ent-wickelung ist notwendig; genau darauf weist auch immer wieder Ken Wilber in seinen Arbeiten zu Recht hin, und die transpersonale Psychologie und Psychotherapie versucht diese Ebenen miteinander in Einklang zu bringen!

Ein Satsang - Anhänger hat einmal in einem Internet-Forum geschrieben:
„die können mit ihrer Persönlichkeitsarbeit bis zum Alpha Zentauri fliegen, und werden sich „dem Erwachen“ nicht um einen Millimeter nähern.“

Ich habe dann erwidert:
„Die können mit ihrem selbst behaupteten Erwachen bis zum Alpha Zentauri fliegen, und werden sich dem reifen Menschen nicht um einen Millimeter nähern!“

Alle wirklich weisen Mensch, wie z. B. Ramana Maharshi, der so gerne von der Satsang-Bewegung „gebraucht“ wird, haben davor gewarnt, sich selbst als erleuchtet, bzw. erwacht zu bezeichnen.
So hat auch der von mir geschätzte Mystiker Johannes Tauler den Hochmut als erste und größte Gefahr auf dem spirituellen Weg bezeichnet!

Darin liegt für mich eine große Weisheit, und ich kann von mir behaupten, dass er da vollkommen richtig liegt; ich kenne diese Seite nur zu gut von mir selbst, und bin da sehr vorsichtig geworden.
Bei jeder beabsichtigten Handlung, zu der ich mich gerufen fühle, überprüfe ich innerlich sehr genau, ob es sich um eine Intuition handelt, oder ob mein Ego sich dadurch Anerkennung verschaffen will? So hatte ich während einer ökumenischen Feier einmal den Impuls, dem evangelischen Pfarrer die Hälfte meiner Hostie anzubieten. Dazu musste ich in der Kirche einige Stufen hinauf gehen, so dass mich Jeder sehen konnte. In meinem Herzen war es so deutlich zu spüren (es brannte in mir), dass ich der Intuition folgte.
Im Anschluss an den Gottesdienst, kam der Pfarrer sehr berührt auf mich zu und sagte: „Ich habe darum gebetet, dass das Jemand tut".

Für mich als Christ gilt der Satz meines Meisters Jesus Christus, den er in der Bergpredigt sprach:
„Ihr sollt vollkommen sein, wie Euer Vater im Himmel vollkommen ist."

Das ist und war für mich ein Ansporn, meine Verhaltensweisen zu reflektieren, an mir zu arbeiten und regelmäßig meinen spirituellen Weg zu gehen.

Wenn Ken Wilber nicht von sich behauptet, erwacht zu sein, ist es für mich ein Zeichen seiner Glaubwürdigkeit.

In den Jahren zwischen 1992 – 1996 begegnete mir auch nach 11 Jahren regelmäßiger Meditation die Zeit der dunklen Nacht der Seele - oder, wie die Psychologie sagt: Depression.

Es waren Jahre von innerer Dunkelheit, in denen ich keine Gottesnähe mehr spüren konnte, und die Psychotherapie war mir hier eine große Hilfe, wieder Licht ins Dunkel zu bringen. Auch Willigis Jäger rät häufig seinen Schülern im Rahmen der spirituellen Begleitung dazu, in solchen Phasen die Unterstützung eines Psychotherapeuten hinzuzuziehen, manchmal empfiehlt er auch begleitend das Handauflegen bei Anne Höfler.

Im Jahr 1996, als ich in meiner Krise in einer psychosomatischen Klinik war, las ich in einem Buch von Sai Baba einen Satz, der mir wie ein Hohn vorkam:
Sinngemäß stand da:

„Wer meditiert, kennt keine Depressionen."

Mein Gedanke, der mir dazu kam, war:
Scheinbar kennen die östlichen Meister (bzw. in diesem Fall ein selbsternannter Gott-Verwirklichter) sich mit der westlichen Psyche nicht wirklich aus.

„Es gibt nur zwei Fehler die man auf seinem Weg zur Wahrheit machen kann:
Nicht den ganzen Weg gehen, und nicht beginnen."

(Buddha)

Zur Begleitung in Phasen der dunklen Nacht der Seele bzw. in einer spirituellen Krise sind insbesondere die **Therapiemethoden der transpersonalen Psychotherapie** geeignet.

Ich freue mich über Ansätze, die spirituelle Wege und Weisheiten und psychotherapeutisches Wissen und Erfahrungen miteinander verbinden, um dem ganzen Menschen zu dienen. Dazu fand ich ein passendes Zitat von John Pierrakos, dem Begründer der Core-Energetik:

„Die westlichen Religionen achten die Seele, ignorieren jedoch den Körper und verkennen das Gefühl. Hingegen konzentrieren sich östliche spirituelle Lehren wie die des Yoga auf den Körper und die spirituelle Ebene, leugnen jedoch die Gefühle."

(John Pierrakos , Eros, Liebe und Spiritualität)

Eine weitere Methode, die von Connirae und Tamara Andreas aus dem NLP weiterentwickelt wurde, heißt Core-Transformation-Prozess. Hier wird der Klient ermutigt, alle Gefühle so lange zu spüren, bis sie sich verwandeln und in den Core-Zustand münden. Es traten machtvolle transformierende Bewusstseinzustände auf, die als Core-Zustände bezeichnet wurden:

1. Ruhen im Sein
2. Innerer Friede
3. Liebe
4. Okay-Sein
5. Einssein

Diese Zustände sind identisch mit dem, was in spirituellen Traditionen als transzendente Erfahrung bezeichnet wird. „Mithilfe des Core-Transformation-Prozesses wurden diese Zustände dauerhafter, als ein zeitweiliges High-Gefühl es ist."(C. u. T. Andreas, *Der Weg zur inneren Quelle*)

Zukunft der Heilungswege

Ein Indiz dafür, wie selbstverständlich inzwischen das Einbeziehen der spirituellen Dimensionen in die therapeutische Arbeit geworden ist, finden wir in der Ausschreibung einer Fortbildungsveranstaltung des Diakonischen Werkes im Jahr 2011:

„Der Bundesverband der ev. Behindertenhilfe lädt für die diesjährige Psychiatrietagung zu folgendem Thema ein:
Die Sprachen der Seele verstehen – Spiritualität und Psychiatrie

Lange Zeit führte das Thema Religiosität oder Spiritualität ein Schattendasein in der Psychiatrie beziehungsweise wurden vor allem die psychopathologischen Aspekte bestimmter religiöser Einstellungen betont. Erst langsam zeichnet sich eine Wende ab:

Neuere internationale Forschungen **sehen in der Spiritualität eine potentielle Gesundheitsressource**, die beispielsweise zu einer höheren psychischen Gesundheit, mehr Lebenszufriedenheit und einem längeren Leben führen kann. Empirische Befunde zur Bedeutung von Spiritualität für die Behandlung psychischer Erkrankungen zeichnen zwar ein uneinheitliches Bild, dennoch werden spirituelle Ansätze zunehmend in psychotherapeutisches Vorgehen integriert.
(Hervorhebung durch den Autor)
So werden religiöses Heil und Heilung im Sinne von psychischer und physischer Gesundheit in vielen Religionen eng zusammen gedacht. Gesundheit wird in diesem Kontext vorrangig nicht als Abwesenheit von Krankheit und Beeinträchtigung, sondern als Kraft, mit ihnen zu leben, gedeutet.
Wie können wir Menschen in großer seelischer Not den Erfahrungsschatz von Religion und Spiritualität für die Bewältigung individuellen Leidens zur Verfügung stellen und welche spirituellen Rituale helfen möglicherweise in Grenzsituationen? Wie gehen wir mit subjektiven Wahrnehmungen und Erlebniswelten – auch in psychotischen Phasen – um, ohne sie vorschnell zu pathologisieren? Wo und wie schaffen wir (Sprach-)Räume für spirituelles Erleben, das für Dritte oft nicht nachvollziehbar ist und Erschrecken und Befremden auslösen kann? Was können Seelsorgerinnen und Seelsorger und Psychiater und Psychotherapeutinnen im Umgang mit Menschen mit psychischen Erkrankungen von- und miteinander lernen? Und was können wir alle von Menschen in seelischen und spirituellen Krisen lernen? Diesen und anderen Fragen und Themen, wie etwa dem Umgang mit Zwang und Abhängigkeit in spirituellen Gruppen, gehen wir im Rahmen der diesjährigen Psychiatrie Tagung nach und laden Sie dazu herzlich ein."

Mystische Wege und Heilungswege beinhalten in der heutigen Zeit zugleich drei Aspekte:
Entspannung, spirituelle Übung und Heilung.

Weitere hoffnungsvolle Zeichen eines wandelnden Bewusstseins:

In der ARD wurde am 15. 12. 2010 ein Film des renommierten Filmemachers Joachim Faulstich gezeigt, der den Titel „Das Geheimnis der Heilung" trägt.

Darin werden viele Beispiele gezeigt, bei denen Ärzte gemeinsam mit Geistheilern, bzw. Menschen, die die Hände auflegen, zusammenarbeiten.

In Berlin gibt es z. B. das St. Gertrauden-Krankenhaus, in dem jeder Patient, der stationär dort aufgenommen ist, die Möglichkeit des Therapeutic Touch in Anspruch nehmen kann. **Bei Operationen arbeitet der Chirurg Hand in Hand mit den Menschen, die während der Operation die Hände auflegen**.

In diesem Film zeigt sich ein ermutigender Wandel, der noch vor wenigen Jahren undenkbar schien.

Auch die **Rechtsprechung** hat bereits im März 2004 durch das Bundesverfassungsgericht beschlossen, dass **Geistiges Heilen als dritte Säule neben der Schulmedizin und der Naturheilkunde** in unserem Gesundheitssystem seinen rechtmäßigen Platz hat. Seitdem dürfen Menschen, die mit Reiki oder Handauflegen arbeiten, auch in Deutschland dafür den Namen Heilung verwenden; bis dahin war das den Ärzten, bzw. Heilpraktikern vorenthalten. Es gibt in dem Urteil nur die Bedingung, dass darauf hingewiesen werden muss, dass das Geistige Heilen kein Ersatz für ärztliche Hilfe ist.

Das ist für mich **die Zukunft der Heilungswege**, die auf ein ganzheitliches Zusammenwirken aller möglichen Heilweisen hinwirkt:
Die **Erfahrungsmedizin in allen Kulturen**, die immer das Ganze betont hat, wird erweitert um das **diagnostische und chirurgische Wissen der Schulmedizin**, und die neuesten **Erkenntnisse der Quantenphysik, bzw. der Neurowissenschaften**, die die Macht des Geistes (den Einfluss des Willens, der Kraft der Gedanken, Hoffnung, Lebensbejahung, Gebete und Meditation etc.) und der Psyche bestätigen, die in den **mystischen Wegen** schon immer aufgezeigt wurden.

Wer inne hält,
findet Innen Halt!

10. Spirituelle Begleitung von Politikern

„[Der Heiler] sollte sich bemühen, eine Haltung von Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit zu kultivieren, von Harmonie im Inneren und im Äußeren. Genauso nämlich, wie die Wasser eines Sees, wenn sie von den Böen eines mächtigen Sturmes hin und her geworfen und aufgewühlt werden, den klaren blauen Himmel nicht widerspiegeln können, kann auch das Herz dessen, der vom Aufruhr der Welt verstört und abgelenkt und vom Klang der vielen irdischen Stimmen verwirrt ist, den Willen von Gott und unser aller Vater [und Mutter] nicht widerspiegeln.“

(HIK)

Meine tiefe spirituelle Erfahrung im Innen drängt nach Außen. Sie wird für mich immer mehr Quelle für echte Erneuerung auf allen menschlichen und gesellschaftlichen Ebenen.

Dabei war mir die Politik schon immer ein besonderes Herzensanliegen.

Die Vision, die meinem Handeln aus dem Geist der Kontemplation zugrunde liegt, basiert auf einem inneren Bild, das ich während einer geführten Meditation sah:

In diesem Bild erkenne ich einen Wasserfall mit einem frei schwebenden Schwert davor.

Die Deutung des Bildes ergibt sich für mich aus dem Fluss des Wassers, der Dynamik eines Naturereignisses, die nicht zu bremsen ist.

Das Wasser symbolisiert gleichzeitig für mich die Ebene der Gefühle.

Wie ein Haltepunkt in der bewegten Landschaft schiebt sich das Schwert davor und schwebt frei vor dem tosenden Wasser.

Einige Tage nachdem ich das innere Bild geschaut habe, kamen mir bei meiner spirituellen Übung folgende Worte ins Bewusstsein:

„Durch die Klarheit des Geistes Gefühle besser annehmen und verstehen."

Das Schwert symbolisiert für mich die Klarheit des Geistes, ein aktives und verantwortungsvolles Handeln, das frei ist von Eigennutz und Machtstreben.

Fazit aus diesem Bild wurde für mich: Es braucht einen klaren Geist, eine von bewusstem oder unbewusstem Machtstrebungen befreite Seele, einen entspannten und zugleich aufgerichteten Körper, um für die Gemeinschaft förderlich zu handeln.

Wenn wir aus dem Selbst/der Liebe Gottes in uns dazu ermächtigt werden, dann bekommt das Wort Macht wieder die Bedeutung, die es immer wieder in der Geschichte der Menschheit auch hatte, z. B. wie es in der Sage um die selbstlose Macht des König Artus sich wieder findet.

Es ist die Erfahrung des „Einen in Allem", dass in uns das Vertrauen wachsen lässt, dass wir uns den Bewegungen des Lebens vertrauensvoll hingeben und zugleich aktiv handeln können.

Meine Vision ist es, Kontemplation und Handauflegen als Übungsweg für die politisch verantwortlichen Menschen anzubieten, damit das politische Handeln mehr aus der Selbst-, Nächsten- und Gottesliebe getragen und bestimmt wird.

Ich möchte den spirituell offenen Politikern den Rücken stärken, dass sie aus ihrer Mitte heraus ermächtigt werden, in die täglichen Entscheidungen gehen zu können, z. B., indem morgens im Bundestag die Übung der Selbstbehandlung als spirituelle Praxis in einem Meditationsraum angeboten wird.

Ich freue mich über Kontakte, die diese Vision unterstützen.

Danksagung

Zuerst möchte ich **meinen Eltern** danken, die mir das Leben schenkten, wodurch ich all die genannten Erfahrungen machen durfte.

Dann möchte ich **meinen 3 Kindern** danken, Florian-Johannes, Julia-Katharina und Raphael-Sebastian und allen Menschen, die ich lieben durfte und darf und von denen ich mich geliebt fühle, weil sie mein Herz geöffnet haben für die Liebe Gottes.

Ich danke meinem ersten Meditationslehrer, **Swami Muktananda** (Siddha-Yoga), der mir durch einen Einführungskurs in die Meditation im April 1981 einen ersten tiefen und nachhaltigen Geschmack für die Früchte der Meditation vermittelt hat. Dieser Geschmack kann sich dann vollkommen entfalten, wenn wir uns auf einen Weg der regelmäßigen spirituellen Praxis einlassen.

Die Erfahrungen haben mir einen neuen und bewussteren Zugang zur Natur verschafft, und es eröffnete sich in mir eine völlig neue Welt der inneren Wahrnehmung einer göttlichen Wirklichkeit.

Durch **Karlfried Graf Dürckheim** erlebte ich in Todtmoos-Rütte inneren Frieden, als er mich im Herbst 1981 in die Zen-Meditation einführte.

Ausgerechnet bei einem Besuch im indischen Ashram von Swami Muktananda im November 1981 entdeckte ich durch innere Erfahrungen mit **indischen Christen**, dass für mich der Ausdruck christlicher Spiritualität eine besondere Tiefe bedeutet.

Seit dieser Zeit danke ich dem **Christus-Gottesgeist** (kosmischer Christus) für die innere Führung und den Schutz auf all meinen Wegen.

In dem Benediktiner-**Pater Willigis Jäger** fand ich dann einen spirituellen Lehrer, der mir zeigte, dass in meiner eigenen Kultur ein gleichwertiger spiritueller Weg (Kontemplation) zu finden ist.
Während einer Eucharistiefeier mit Pater W. Jäger wurde mir beim Sprechen der Wandlungsworte eine tiefe mystische Erfahrung geschenkt, und W. Jäger erklärte mir in einem anschließenden Gespräch, dass es unser eigenes Offensein für diese Wirklichkeit ist, die immer da ist, die uns mystische Gnadenerfahrungen schenken lässt, nicht der Glaube an einen erleuchteten Priester.

Die Begegnung 1991 mit **Frère Roger** in Taizé war für mich ein Höhepunkt dessen, was ich an Gottes Güte, die durch einen Menschen durchstrahlen kann, sehen und fühlen konnte.

Der ev. Pfarrer und Reiki-Meister **Ernst Tirpitz** hat mir sein Lebenswerk vermittelt, indem er mich 2003 zum Lehrer für Handauflegung nach christlicher Tradition

eingeweiht hat; seine mitmenschliche Nähe und sein Wohlwollen werde ich nie vergessen, und immer, wenn ich Menschen in das Handauflegen einweihen darf, trage ich ihm und Gott zu Ehren die Priesterstola, die er mir geschenkt hat; oft fließen dabei Tränen der Rührung und Dankbarkeit.
Er hat mich ermutigt, zum Ende meiner Einführungskurse einen Wortgottesdienst zu feiern, dafür danke ich ihm ebenfalls sehr.

Ich danke von Herzen meinen Lehrern auf dem Weg der Liebe, **Frank Fiess** und **Michaele Kuhn** vom Berliner Institut für Lebenskunst, bei denen ich transpersonale und körpertherapeutische Verfahren, Massagen und tantrische Begegnungen erleben durfte, die mir bestätigten, dass auch in der Begegnung mit einem Du das Göttliche erfahren werden kann.

In dem vom internationalen Sufiorden organisiertem Camp im Tessin begegnete ich im Jahr 2004 **Pir Zia Inayat Khan**, der mir Ostern 2011 die Einweihung zum Cherag (Priester im Sufiorden) spendete.

Hier erlebe ich mit tiefem Dank im Herzen, dass ich universelle Gottesdienste feiern darf, in denen die besonderen Qualitäten aller Religionen gewürdigt werden, wie sie bereits 1921 von HIK benannt wurden:
Die Liebe - in der Tradition der göttlichen Mutter (weibliches Antlitz Gottes),
Die Weisheit - die im Hinduismus aufleuchtete,
Das Erbarmen - das durch den Buddhismus verstärkt ins Bewusstsein kam,
Die Reinheit – die durch die Religion Zarathustras besonders betont wurde,
Der Bund mit Gott – der durch die jüdische Religion in unsere Welt kam,
Das Selbstopfer – das durch die christliche Religion verkörpert wurde,
Die Einheit – die uns im Islam aufgezeigt wurde,
Die Wahrheit – die durch die Volksreligionen vermittelt wurden.

Einen Gottesdienst zu feiern, zu dem jeder Mensch willkommen ist, egal welcher Religion dieser sich zugehörig fühlt, war mein Herzenswunsch von Kindheit an. Bereits als Kind habe ich mich auch gefragt, wo denn die Christen sind, die anderen Menschen die Hände auflegen, wie es im Evangelium so vielfältig beschrieben steht.

Das Feiern der universellen Gottesdienste, wie sie aus der Inspiration von dem indischen Mystiker und Musiker **Hazrat Inayat Khan** 1921 in die Welt gebracht wurden, ist für mich auch eine Art Friedensarbeit und damit auch heilsames Wirken für diese Welt, da aus der Betonung der Unterschiede in den Religionen so viele Kriege entstanden sind.

Nun ist es an der Zeit, die Gemeinsamkeiten und besonderen Qualitäten zu betonen.
Ich danke dafür, dass diese Gottesdienste ihre heilsame Wirkung entfalten dürfen; kleine mystische Übungen finden darin ihre Gestalt!
Ich danke auch dafür, dass wir in Berlin diese universelle Feier in einer ev. Kirche zelebrieren dürfen; es hat mich tief berührt, mit welcher Offenherzigkeit wir

sowohl von der **Pfarrerin Monika Matthias als auch vom Gemeindekirchenrat** willkommen geheißen wurden.

Von ganzem Herzen danke ich meiner Partnerin **Regine Gartmann** für ihre Geduld und ihre vielfältigen Anregungen zur Gestaltung, Form und Korrektur dieser Arbeit.

Viel mehr noch danke ich ihr für die Zeit, die sie mir für die Liebe schenkt (siehe: Diana Richardson, *Zeit für Liebe*)!

Das Teilen dessen, was sie mit ihren inneren Augen sieht, was ich nur fühlen kann, wenn wir uns in sexueller Liebe göttlich berühren (lassen), beglückt und bereichert mich immer wieder neu zutiefst.
Ich danke der geistigen Welt, die spürbar und in Freude anwesend ist, wenn wir uns mit offenem Herzen lieben und dabei oder davor um göttlichen Beistand bitten.
Aus einer Mail, wo sie mit mir einen Traum teilt:

Liebster,

ich hatte so einen schönen, beglückenden Traum, der immer noch sehr in mir schwingt und mich so dankbar für dich in meinem Leben und für unsere wunderbare Liebe und Partnerschaft macht.

Details weiß ich gar nicht mehr; es war so, dass ich dich in der Nacht überraschend besucht habe, in dein Bett gekommen bin und es war sehr dunkel, aber dadurch irgendwie ganz geschützt und intim.

Ich bin unter deine Decke geschlüpft, wollte dich nicht wecken und habe mich vorsichtig und langsam an dich geschmiegt, mit so viel Körper und Haut, wie es ging.
Und dann war es wunderbar, wie du langsam wach geworden bist, dich auch noch an mich herangeschoben hast und es ein Zusammenfließen gab, das sich für mich sooo willkommen angefühlt hat, da strömte zwischen uns immer mehr Liebe und Wärme und gleichzeitig auch erotisches Feuer...

Es war eine innigliches gemeinsames Schmelzen, ohne dass äußerlich etwas geschah...es floss einfach.

Und nach einiger Zeit ohne Worte oder Aktion fühlten wir aus uns innen heraus ein warmes Licht, das sich immer mehr ausbreitete in unseren Körpern und dann auch um uns herum...kein Explosion, sondern ein dauerhaftes warmes Strahlen, das aber eine große Macht und Hitze hatte und uns völlig erfüllt hat. Unsere Körper waren nicht mehr nur im Bett, sondern breiteten sich sozusagen im Raum aus, wurden immer weiter und größer. Es wurde heller als ich es jemals gesehen habe.
(Mail vom 16.08.2011)

Oh du,

dessen Gnade uns als Helfer

auf den Weg der Wahrheit gestellt hat,

gib uns Weisheit,

auf dass wir unsere heilige Aufgabe,

Deine Botschaft zu verkünden, recht erfüllen.

Lass Deine Kraft in uns sein,

damit wir unsere Brüder und Schwestern

in dienender Liebe recht geleiten,

Deinem Vater-/Mutterherzen entgegen.*

Dazu gib uns Deinen Beistand,

Deinen Segen.

Amen

(Cherag-Gebet)

**Ergänzung des Wortes Mutterherzen durch den Autor*

Literatur, Kurs-, DVD- und Musik-Empfehlung

Empfohlene Bücher aus dem Sufismus:

Hazrat Inayat Khan (HIK), Gebete

HIK, Die Einheit der religiösen Ideale

HIK, Ansprachen an die Sirajs und Cherags des universellen Gottesdienstes (gehalten in den Jahren 1922 bis 1926)

Internationaler Sufi-Orden Deutschland (Hrsg.), Handbuch für Murids (Band 1 und 2)

Pir Vilayat Inayat Khan, Erwachen

Safi Nidiaye, Die Stimme des Herzens

Irina Tweedie, Der Weg durchs Feuer

Empfohlene Bücher aus der christlichen Mystik:

Teresa von Avila, Die innere Burg

Die Bibel, Einheitsübersetzung

Gerhard Borné, Lass dich berühren

Eileen Caddy, Herzenstüren öffnen
(für mich spricht da der Christus-Geist durch Eileen Caddy)

Eileen Caddy, Hör mit den Ohren der Liebe

Eileen Caddy, Flug in die innere Freiheit (Autobiographie)

Paulo Coelho, Der Fünfte Berg (Roman über Elia)

Peter Dyckhoff, Aus der Quelle schöpfen
(Das innere Gebet nach Teresa von Avila)

Paul Ferrini, Denn Christus lebt in jedem von Euch

Paul Ferrini, Stille im Herzen

Andrew Harvey, Der mystische Weg zu Christus

Willigis Jäger, Gebet des Schweigens

Johannes vom Kreuz, Dunkle Nacht der Seele

Emmanuel Jungclausen, Der Meister in dir

P. Camillus Lapau, Mystik für alle

Walter Nigg, Grosse Heilige

Walter Nigg, Lesebuch für Christen

Eva Pierrakos, BEREIT SEIN FÜR DIE LIEBE

Eva Pierrakos, Der Pfad der Wandlung

Manfred-Johannes Reher, Einführung in die Kontemplation
und das Handauflegen (Kursskript),
www.kontemplatives-handauflegen.de

Frère Roger, Gott kann nur lieben

Frère Roger, Eine Ahnung von Glück

P. Antonio Sagardoy, Theresa von Avila: Gott hat mich überwältigt

Dorothee Sölle, Den Rhythmus des Lebens spüren

Pierre Stutz, Licht in dunkelster Nacht

Pierre Stutz, Verwundet bin ich und aufgehoben

Jörg Zink, Die goldene Schnur

Empfohlene Literatur aus der transkonfessionellen Mystik:

Shirely du Boulay, Überwindung der Dunkelheit (Bede Griffiths)

Frietjoff Capra, Wendezeit

Karlfried Graf Dürckheim, Vom doppelten Ursprung des Menschen

Karlfried Graf Dürckheim, Von der Erfahrung der Transzendenz

Karlfried Graf Dürckheim, Im Silberstrom des Seins, Lesebuch

Willigis Jäger, Weisheitsspuren, Der spirituelle Jahresbegleiter 2010

Atum 0'Kane (Hrsg.), Religiöse Dimensionen der Botschaft,
Leitfaden des Universellen Gottesdienstes

Muktananda Paramahamsa, Von der Natur Gottes

Dorothee Sölle, Mystik und Widerstand

Tagesspiegel vom 13.02.12, Die Kraft der inneren Ruhe (MBSR)

White Eagle, IN DER STILLE LIEGT DIE KRAFT

Empfohlene Bücher aus dem Bereich Heilung:

Beatrice Anderegg, Die Zärtlichkeit Gottes schenken
(Interview in der Zeitschrift Signal 2/2011)

Connirae u. Tamara Andreas, Der Weg zur inneren Quelle
Core-Transformation in der Praxis

Hunter Beaumont, Auf die Seele schauen
Spirituelle Psychotherapie

Robert Bly, Eisenhans, Ein Buch über Männer

Rosalyn L. Bruyere, Das Geheimnis der Chakras

Rüdiger Dahlke, Krankheit als Symbol

Joachim Faulstich, Das Geheimnis der Heilung

Ludwig Frambach, Identität und Befreiung in der Gestalttherapie,
Zen und christliche Spiritualität

Stanislav und Christina Grof, Spirituelle Krisen

Bert Hellinger, Gabriele ten Hövel, Anerkennen, was ist

Bert Hellinger, Wo Schicksal wirkt und Demut heilt

Gottfried Hertzka, So heilt Gott

Anne Höfler, Leg mir die Hände auf

Anne Höfler, Open Hands

Willigis Jäger, Beatrice Grimm, Der Himmel in dir –
Einführung ins Körpergebet

Dr. John C. Pierrakos, Core Energetik

Dr. John C. Pierrakos, Eros, Liebe & Sexualität

Richard Rohr, Andreas Ebert, DAS ENNEAGRAMM

Thomas Schäfer, Was die Seele krank macht und was sie heilt

Michael D. F. Schmidt, Quan Dao, Grundübungen der Kraft

Prof. Alex Schneider, Braco
Die faszinierende Welt von Mythos und Wissenschaft

O. Carl Simonton u. a., Wieder gesund werden

Sabine Standenat, Wie Heilung geschieht

Thomas Trobe (Krishnananda), LIEBESKUMMER LOHNT SICH DOCH

Ernst Tirpitz, Franziska Senzel, Handauflegung nach christlicher Tradition
(Bd. 1-3)

Samuel Widmer, Ins Herz der Dinge lauschen

Ken Wilber, Mut und Gnade

Empfohlene Schriften aus dem Bereich Tantra:

Frank Fiess, Du bist der Mann deines Lebens

Barry Long, Sexuelle Liebe auf göttliche Weise

Wunnibald Müller, Küssen ist beten
Sexualität als Quelle der Spiritualität

Wunnibald Müller, Intimität

Diana Richardson, Zeit für Liebe

Marnia Robinson, Das Gift an Amors Pfeil (Karezza u. a. Wege)

Pierre Stutz, in: Publik-Forum Extra 1/2006

Empfohlene Kurse im Bereich Tantra:

www.paarweise.de (von Diana Richardson authorisierte Lehrer)

Manfred-Johannes Reher, Berührung auf göttliche Weise (Kursbeschreibung)
Tantra, Kontemplation u. Handauflegen
www.kontemplatives-handauflegen.de

Empfohlene Homepage zum Thema Karezza:

www.Karezza.ch

Empfohlene DVD:

Clemens Kuby, unterwegs in die nächste Dimension

Empfohlene Zeitschrift:

Kontemplation und Mystik, Hrsg.: WSdK, Verlag Via Nova

Empfohlene Musik:

Ajad, Reiki Music Vol. 2

Albinoni, Adagio in G Minor

Anugama, Healing

Barber, Adagion for Strings

Mirabai Ceiba, The ocean refuses no river, auf der CD: Ocean

Deva Premal, Moola Mantra

Benjamin Godard, Berceuse aus Jocelyn

Lex van Someren, AUM Mantras

Miten with Deva Premal - songs for the inner lover

Miten with Deva Prema, soul in wonder

Mother Divine - 108 Sacred Names von Craig Pruess and Ananda

Deuter, Reiki, Hands of Light

Kosmische Klänge 2, Mit den Religionen durch den Tag

Arvo Pärt, Spiegel im Spiegel, Alina

Camille Saint-Saens, Der Schwan, aus Karneval der Tiere

Mike Scott, Open, auf der CD: Still Burning

Secret Garden, Songs From A Secret Garden

Taizé, alle CDs

Klaus Wiese u. a., el HADRA

Saum

Lob sei Dir, allerhöchster Gott,
allmächtig, allgegenwärtig, allesdurchdringend,
Du einziges Wesen.
Nimm uns in Deine Elternarme;
hebe uns empor aus der Erdenschwere.
Deine Schönheit beten wir an
und Dir ergeben wir uns willig.
Gnadenreicher und barmherziger Gott,
Du höchstes Ideal der ganzen Menschheit,
Dich allein beten wir an
und Dir allein gilt unser Sehnen.
Öffne unsere Herzen für Deine Schönheit,
erleuchte unsere Seele mit göttlichem Licht.
O Du, die Vollkommenheit
von Liebe, Harmonie und Schönheit!
Allmächtiger Schöpfer und Erhalter,
Richter und Verzeiher unserer Unzulänglichkeiten,
Herr und Gott des Ostens und des Westens,
der Welten oben und unten,
der sichtbaren und der unsichtbaren Wesen:
gieße aus über uns Deine Liebe und Dein Licht;
gib Nahrung unserem Körper,
unserem Herzen, unserer Seele;
gebrauche uns für das Ziel,
das Du erwählst in Deiner Weisheit,
und führe uns auf dem Pfad der Dir eigenen Güte.
Zieh uns näher zu Dir
in jedem Augenblick unseres Lebens,
Bis in uns sich widerspiegelt
Deine Gnade, Deine Herrlichkeit,
Deine Weisheit, Deine Freude und Dein Friede.
Amen.

Salat

Gnadenreichster Herr,
Meister, Messias und Erlöser der Menschheit,
Dich grüßen wir in aller Demut.
Du bist der erste Ursprung und die letzte Folge,
das göttliche Licht und der Geist der Führung,
Alpha und Omega.
Dein Licht ist in allen Formen,
Deine Liebe in allen Wesen:
in der liebenden Mutter, im gütigen Vater,
im unschuldigen Kind, im hilfreichen Freund,
im inspirierenden Lehrer.
Gib, dass wir Dich erkennen
in all Deinen heiligen Namen und Gestalten:
in Rama, in Krishna, in Shiva, in Buddha.
Lass uns Dich erschauen in Abraham, in Salomon,
in Zarathustra, in Moses, in Jesus, in Mohammed
und in vielen anderen Namen und Gestalten,
der Welt bekannt und unbekannt.
Wir preisen Deine Vergangenheit;
Deine Gegenwart erleuchtet tief unser Wesen,
und wir suchen Deinen Segen in der Zukunft.
O Botschafter, Christus, Prophet und Gesandter Gottes!
Du, dessen Herz unablässig emporstrebt,
Du kommst auf die Erde mit einer Botschaft
wie eine Taube von oben, wenn die Religion verfällt,
und sprichst das Wort,
das in Deinen Mund gelegt wird,
so wie das Licht den wachsenden Mond füllt.
Lass den Stern des göttlichen Lichtes,
der in Deinem Herzen leuchtet,
sich widerspiegeln in den Herzen derer, die Dich lieben.
Möge die Botschaft Gottes sich überall verbreiten,
die ganze Menschheit erleuchten
und sie vereinigen zu einer einzigen Familie
in Gott, dem Vater und der Mutter.
Amen

Salawat

Gnadenreichster Herr, Meister, Messias und Erlöser der Menschheit,
Dich grüßen wir in aller Demut.
Du bist der erste Ursprung und die letzte Folge,
das göttliche Licht und der Geist der Führung, Alpha und Omega.
Dein Licht ist in allen Formen, Deine Liebe in allen Wesen:
in der liebenden Mutter, im gütigen Vater, im unschuldigen Kind,
im hilfreichen Freund, im inspirierenden Lehrer.

Gib, dass wir Dich erkennen in all Deinen heiligen Namen und Gestalten:
In Sita und Rama, in Radha und Krishna, in Parvati und Shiva, in Mahaprajapati und Buddha.
Lass uns Dich erschauen
in Sarah, Hagar und Abraham, in Bilkis und Salomo, in Pourutshista und Zarathustra,
in Miriam und Moses, in Maria und Jesus, in Khadija und Mohammed
und in vielen anderen Namen und Gestalten, der Welt bekannt und unbekannt.

(Pause, Gelegenheit, der nicht genannten VertreterInnen des Göttlichen zu gedenken)

Wir preisen Deine Vergangenheit, Deine Gegenwart erleuchtet tief unser Wesen,
und wir suchen Deinen Segen in der Zukunft.
O Botschafter, Christus, Prophet und Gesandter Gottes!
Du kommst auf die Erde mit einer Botschaft wie eine Taube von oben,
wenn die Religion verfällt,
und sprichst das Wort, das in Deinen Mund gelegt wird,
so wie das Licht den wachsenden Mond füllt.
Lass den Stern des göttlichen Lichtes, der in Deinem Herzen leuchtet,
sich widerspiegeln in den Herzen deren, die Dich lieben.

Möge die Botschaft Gottes sich überall verbreiten, die ganze Menschheit erleuchten
und sie vereinigen zu einer einzigen Familie
in Gott, dem Vater und der Mutter.
Amen

Diese neue Fassung des Gebetes Salat wurde auf dem Osterseminar 2012:
Die göttliche Gegenwart
The Devine Presence
von der Leiterin des Zweiges Universeller Gottesdienst, Ishtar Marita Dvorak, vorgestellt.

Es können jetzt von den Cherags vier verschiedene Fassungen gewählt werden:

1. Urfassung von HIK (S. 88), oder
2. Gebet mit Paaren (S. 11), oder
3. Gebet mit abwechselnder Benennung der männlichen und weiblichen Gestalten (siehe unten), oder
4. Salawat (S. 89),

so wie es für den Cherag/die Cheraga am authentischsten ist.

…in Moses, in Jesus, in Mohammed…
(an dieser Stelle können zur Verehrung der weiblichen Seite Gottes die weiblichen Manifestationen des Geistes der Führung hinzugefügt werden:
für das weibliche Antlitz Gottes: in Inanna oder Ischtar, für den Hinduismus: in Sarasvati, Lakshmi oder Parvati, für den Buddhismus: in Kuan-Yin oder Tara, für die zor. Religion: in Daena oder Ardvisura, für die jüd. Religion: in Sophia, für die christl. Religion: in Maria, für die Religion des Islam: in Fatima, für die Sufis und alle Mystikerinnen der Einheit: in Rabia

Khatum

O Du, die Vollkommenheit
von Liebe, Harmonie und Schönheit,
Herr des Himmels und der Erde,
öffne unsere Herzen,
damit wir Deine Stimme hören,
die ständig in unserem Innern erklingt.
Enthülle uns Dein göttliches Licht,
verborgen in unserer Seele,
damit wir das Leben besser erkennen und verstehen.
Gnadenreicher und barmherziger Gott,
gib uns Deine große Güte;
lehre uns Dein liebendes Verzeihen;
erhebe uns über die Unterschiede und Abgrenzungen,
die uns Menschen trennen;
sende uns den Frieden Deines göttlichen Geistes,
und vereinige uns alle
in Deinem vollkommenen Sein.
Amen.

Diese drei zentralen Gebete vermittelte uns HIK bereits 1921 für den universellen Gottesdienst; sie sind bis heute mit einer Ausnahme unverändert geblieben: Pir Zia Inayat Khan hat beim Gebet Salat die Frauen mit einbezogen (s. S. 11, 89 und 90).

Mit einer schönen Übung für einen Sikr und einem Zitat von Pir Zia möchte ich mein Buch vollenden:

Zikr in der Einstimmung des Messias (ergänzende Übung)

‚La ilaha‘ – der Kopf rotiert von der linken Schulter, abwärts um das Herz, zur rechten Schulter und hoch zum Scheitelpunkt, wobei man Christus, den Messias, in der göttlichen Ausstrahlung und der Macht seines Wesens sieht.

‚illa‘ – der Kopf sinkt herab zum Solarplexus – Hingabe an den Messias.

‚llah‘ – der Kopf hebt sich, Konzentration im Herzen – Gegenwart von Christus, dem Messias, in Ihrem Herzen.

‚Hu‘ – der Kopf am höchsten Punkt – die heilende Ausstrahlung des Messias in Ihrem Herzen und durch dieses hindurch.

„Die Rolle von Christus bestand darin, all denen, die ihm begegneten, ein Spiegel zu sein für die Güte, die verzeihende Gnade, die bereits ihre Sünden weggewischt hatte.“

(Pir Zia, Suresnes im Januar 2010)

Möge die göttliche, heilende Kraft durch uns fließen,

uns reinigen, stärken und heilen,

uns erfüllen mit Liebe,

heilender Wärme und Licht,

uns schützen und führen

auf unserem Weg,

wir danken dafür,

dass dies geschieht.