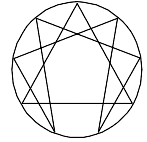


Zugänge zum ganzheitlichen Beten in der Hilfestellung durch das Enneagramm



Ausgehend vom eigenen „Standbein“ (eher emotional, rational oder intuitiv geprägt bzw. orientiert) ist es hilfreich, jene Dynamik zu kennen, die mich auch in meinem Gebetsleben begleitet. Die jeweils spezifizierten Aspekte möchten eine praktische Orientierungshilfe für den eigenen geistlichen Weg aufzeigen. Darüber hinaus lockt die Weise der jeweils anderen Dynamik als ergänzende Bereicherung.

Zentrum→ ↓Aspekt	Herz fühlen	Kopf denken	Leibmitte/Bauch spüren
Problem	-zu viel am anderen orientiert und von außen bestimmt -über ständige „Herausforderungen“ angewiesen auf die Anerkennung durch andere	-zu viel innen-geleitet, gefangen in sich selbst: „Endlosschleife im alles Be-denken“ -schwer „ganz in der Welt“ zu sein, - starke Gefühle bleiben innen	-sich aufreiben bzw. zerrissen sein zwischen innen und außen -große Kluft: „im Herzen lieben“ es „besser wissen“ und praktisch etwas anderes tun/leben
Gott zeigt sich mir	in der Tiefe des <i>eigenen</i> Herzens...	in der Welt, als Gefährte, FreundIn, MeisterIn	im stillen Schauen und in der Dunkelheit
auf dem Weg	von der Außenorientierung zur Wahrheit in dir	von der Ich-Besetztheit zur Weisheit Gottes	von der Ergebnisorientierung zur Hingabe
Geschenk Die Ehre Gottes ist der aufgerichtete und aufrechte Mensch!	befreit werden von der beständigen Orientierung am Andern zum Entdecken der <i>eigenen</i> Tiefe: -bunter Reichtum, der die Seele nährt -Heimat stiftendes Fundament Liebe	befreit werden aus den vielen inneren Stimmen und aus dem Kreisen um sich selbst -zur objektiven Wahrheit / Weisheit -zur Handlungs-freiheit und Gestaltungs-fähigkeit	befreit werden vom Wahn der „All-machbar-keit“ -zur Klarheit über den Willen Gottes: Wahrhaftigkeit -zur Überwindung der inneren Zerrissenheit -zur Kraft / Energie die Leben stiftet
Einladung	Kehre bei DIR ein !	Sieh auf -das Andere ! -die Anderen !	Werde gegenwärtig, sei im Augenblick und werde still !

Refugium BEB

Beratung – Entwicklung – Begleitung

Emotion

Ratio

Intuition

Unser **Herz**
sucht in all seiner
Sehnsucht
das DU in Gott
zu **fühlen**...

Unser **Kopf**
sucht in all seiner
Klugheit Gott
über ein Fragen zu
verstehen und über
die Antworten zu
denken...

Unser **Bauch** / die
Leibmitte sucht in
all ihrer Kraft Gott
zu **spüren** im Sein
und im Tun...

In der Gebetszeit	Wende dich <i>deinen</i> inneren Regungen zu...	Suche dir <i>etwas</i> , das dich in deine Mitte führt...	Lasse alles... Lasse alles „ <i>sein</i> “...
schauen	mit geschlossenen Augen ganz bei sich sein und bleiben	mit offenen Augen auf Ruhepunkt: Kerze, Symbol, Bild	vom Hinterkopf her mit dem „Inneren Auge“
vermeiden (auch im Begleitungs- gespräch)	auf andere und nach anderem „schielen“ (nach Mit-Menschen und Möglichkeiten)	-nur eigene Gedanken denken, -philosophieren -andere in ihrem Denken testen und überprüfen	Vergangenheit Zukunft Pläne Flucht ins tätige Gestalten Kräfte messen
Was hilft auf dem Geistlichem Weg	Gefühle, Gedanken, Empfindungen, aus dem <i>eigenen</i> <i>Inneren</i> bewusst bewegen und heilsam ordnen (Klärung von Bezie- hungen, Träume)	Schriftstellen und „sinn-volle“ Texte, Bilder, Symbole, ... <i>von außen</i> <i>nach innen</i> wirken und entfalten lassen (Rituale, Übungen)	-still sitzen -bewusst atmen -Gebetsruf oder Heilswort in den Atem legen, dies bewegen und sich davon bewegen lassen
	AUSDRUCK schreiben, malen, musizieren, tanzen, künstlerisches Gestalten... in einer lebendigen Beziehung zu Gott! <i>Erfüllt sein</i> ist mehr als angefüllt sein: <i>Eigene</i> Gefühle, Gedanken, Empfin- dungen ins „Form- gebende“ gießen	EINDRUCK Das Leben/Gott meint DICH! -erspüren und verkosten der Dinge von innen her - <i>nach-sinnen</i> ist mehr als aus-denken - <i>erkennen</i> ist mehr als verstehen	DA-SEIN -sich in der Gegenwart halten! -sich in der Gegenwart Gottes einfinden! -warten: <i>schauen</i> ist mehr als sehen
Türen zu Gott	Gott offenbart sich mir in dem, was <i>mich</i> bewegt	Gott offenbart sich mir in der objektiven Wahrheit/Weisheit	Gott offenbart sich mir als „Ich-bin-da“

Refugium BEB

Beratung – Entwicklung – Begleitung

<p>Türen zu Gott</p> <p>eigene Lebens- erfahrungen im Spiegel biblischer Persönlichkeiten</p> <p>heimatliche, bevorzugte Gebetsform</p> <p>ruft nach einer Ergänzung im „Drei-Klang“</p>	<p>Sagen, was <i>ich</i> fühle und bitten, was ich <i>für mich</i> begehre: „Rabbuni,...“</p> <p>Gott/Jesus in Liebe „Herr sein lassen“ über <i>meine inneren</i> Regungen und Bewegungen</p> <p>vgl. MariaMagdalena Geliebte+Liebende, Johannes Geliebter+Liebender</p> <p>Sammlung und ausdrucksvolles (kreatives) Beten in lebendiger Beziehung</p>	<p>Mit allen Sinnen in die Erfahrung eintreten</p> <p>-Begegnung suchen -auf Tuchfühlung gehen</p> <p>Sich Gottes/Jesu Führung anver- trauen</p> <p>vgl. Thomas, ZweiflerVertrauender Martha, Schwester des Lazarus</p> <p>Sammlung und „In-spiration“ über „gegenständliches“ meditieren und „(durch)exerzieren“</p>	<p>Schritt vom „Tun“ zum „Sein“ wagen</p> <p>Mich bereitstellen: Hier bin ich!</p> <p>-Gott/Jesus als Meister anerkennen -Gott/Jesus die Initiative über-lassen</p> <p>vgl. Petrus Fels, Eiferer, Wankelmütiger Maria Verkündigung <u>und</u> Magnificat-Gebet</p> <p>Sammlung und wartendes Gebet: „stilles Beten“ als „Schale“ und/oder Gebetsruf/Heilsworte in den Atem legen</p>
<p>auf dem Weg zur Kontemplation</p>	<p>„Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, als es immer mehr an Tiefe gewann, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde es ganz still. Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörender...“ (Peter Köster SJ, IMS)</p> <p>„Kontemplation ist das Erwachen zur Gegenwart Gottes im Herzen der Menschen und im uns umgebenden Universum. Kontemplation ist Erkenntnis im Zustand der Liebe.“ (Bede Griffiths)</p> <p>Wird in den Erfahrungen von Kontemplation über „Liebe“ gesprochen, ist weniger eine tätige Liebe gemeint, als vielmehr die Liebe in ihrer „Seins-Dimension“, mitunter gänzlich sprach-los, wor-tlos, bild-los... allein als erfüllende Seins-Erfahrung in tiefer Erkenntnis und Verbundenheit. (Klaus Stemmler)</p>		

Zugänge zum Ganzheitlichen Beten auf dem Geistlichen Weg

©1993/2015 K.Stemmler