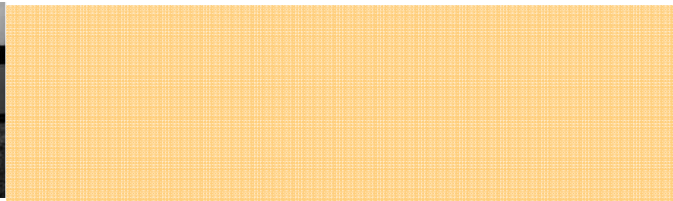


Reduktion Spirituell

Auf den Spuren zum Wesentlichen

Tobias Karcher SJ

Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn



Statt eines Vorworts:

Ein Blumenstrauß
für Vorarlberg





Spirituelle Reduktion

Gliederung:

- Die Spur zum Wesentlichen in östlicher und westlicher Tradition
- Spirituelle Reduktion, der Alltag und unsere Sehnsucht
- Spirituelle Reduktion und die Geistlichen Übungen des Ignatius von Loyola
- Spuren in die Stille und aus der Stille
- Spirituelle Reduktion und Ethik
- Achtsam leben

Die Spur zum Wesentlichen in östlicher und westlicher Tradition

Eine Zen-Geschichte

Ikkyu
und die Haltung der Aufmerksamkeit

Die Spur zum Wesentlichen in östlicher und westlicher Tradition

Aufmerksamkeit in der christlichen Tradition

“Seid Wachsam!”

Markus Evangelium/ 13. Kapitel

Die Spur zum Wesentlichen in östlicher und westlicher Tradition

Sehnsucht nach Erlösung/ Leben in Fülle

- Freiwerden von (östliche Tradition)
- Freiwerden für Begegnung (christliche Tradition)

Unser Alltag und unsere Sehnsucht

Spirituelle Reduktion als eine Antwort auf unsere Sehnsucht

- Arbeitsdichte und unsere Sehnsucht nach Unterbrechung
- Reizüberflutung und unsere Sehnsucht nach Stille
- Oberflächlichkeit oder der Weg in die Tiefe
- Informationsflut - die Sehnsucht nach Erfahrung/ Begegnung
- Die kognitive Welt und unsere Sehnsucht nach Sinnlichkeit
- Leistungsdruck und die Erfahrung des Geschenks
- Unsere Suche und unsere Sehnsucht nach unserem persönlichen Weg/ Entscheidung

Spirituelle Reduktion und die Geistlichen Übungen des Ignatius von Loyola

„Nicht das viele Wissen sättigt und befriedigt die Seele,
sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge
von innen her. (EB2)“

Ignatius von Loyola

Spuren in die Stille und aus der Stille

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre,
Wenn das Zufällige und Ungefähre
Verstummt und das nachbarliche Lachen
Wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,
Mich nicht so sehr verhinderte am Wachen –

Dann könnte ich in einem tausendfachen
Gedanken bis an deinen Rand dich denken
Und dich besitzen (nur ein Lächeln lang)
Um dich an alles Leben zu verschenken
Wie einen Dank

Rilke

Spuren in die Stille und aus der Stille

Stille suchen

Stille ertragen

Stille geniessen

Stille lassen

Stille sein

Spuren in die Stille und aus der Stille

Wege in die Stille

Wahrnehmen des Körpers: Hände und Atem

- Wie nehme ich meine Hände wahr?
- Wie nehme ich meinen Atem wahr?
- Ablenkungen: Gedanken – Gefühle - Bilder – Immer wieder zurückkehren: Wie spüre ich meine Hände/ meinen Atem?

Spuren in die Stille und aus der Stille

Wege in die Stille

- Wahrnehmen der Natur
- Das Staunen
- Wahrnehmen von Dankbarkeit
- Wahrnehmen von Leid und Liebe

Spuren in die Stille und aus der Stille

Ablenkungen

„Es ist nicht leicht, dieses Schweigen zu wahren, denn der böse Drache versucht es mit einem Heer von Gedanken zu stören, damit Gott im Himmel unserer Seele keine rechte Ruhe finde ...

Francisco de Osuna, 1492 – 1542, ABC des kontemplativen Gebetes

Die vier Tretmühlen als Ablenkungen:
Status/ Anspruch/ Multioption/ Zeitsparen

Spuren in die Stille und aus der Stille

Psalm 131

Ich liess meine Seele ruhig werden und still,
Wie ein kleines Kind bei seiner Mutter ist meine Seele still in mir
Israel harre auf den Herrn

Spuren in die Stille und aus der Stille

Die grösste Offenbarung ist die Stille.

Lauterkeit und Stille –

Das ist die Ordnung der Welt

(Lao-Tse)

Spuren in die Stille und aus der Stille

Unterscheidung der Geister

Erfahrung von Trost und Trostlosigkeit (christliche Tradition)

Erfahrung des Geschmacks/ der Geschmacklosigkeit (Zen Tradition)

Spuren in die Stille und aus der Stille

Stille lassen

„Auch wenn einer sitzend auf einem hundert Fuss hohen Mast Erleuchtung erfahren hat, ist es noch nicht die vollständige Sache. Er muss von der Spitze des Mastes vorwärtsgehen und seinen ganzen Körper in den zehn Richtungen des Weltalls deutlich zeigen“.

Meister Sekiso

Spuren in die Stille und aus der Stille

Stille lassen

„Die Liebe muss mehr in die Werke, als in die Worte gelegt werden“

Ignatius von Loyola

Spirituelle Reduktion und Ethik

Spirituelle Reduktion und Handlungsethik

Lk 10: „Er sah ihn, hatte Mitleid mit ihm und pflegte ihn“ – Das Gleichnis des barmherzigen Samariters/ Jesu Lehre: Eine Orthopraxie

Zen: „Anweisungen für den Koch“ (Dogen/ 13. Jhdt n.C.)

Spiritualität – Studieren – Broterwerb – soziales Engagement -
Gemeinwohl

Spirituelle Reduktion und Achtung vor dem Leben: nachhaltiges Handeln

Zen: „Alles was existiert, ist in seiner Vielheit geeint ...“

Paulus: Der kosmische Christus (Hymnen in Eph, Kol, Phil)

Ignatius: „Schauen wie Gott in allen geschaffenen Dingen wohnt, sich für mich müht und arbeitet ... in den Himmeln, Elementen, Pflanzen, Früchten“ (EB 236).

Handlungsethik – Tugendethik/ Strukturethik

Achtsamkeit und Spiritualität

achtsam sein

„Contemplativus in actione“

Ignatius von Loyola

Achtsamkeit und Spiritualität

achtsam sein

Nicht müde werden
Sondern dem Wunder

Leise

Wie einem Vogel
Die Hand hinhalten

Hilde Domin

Achtsamkeit und Spiritualität

achtsam sein

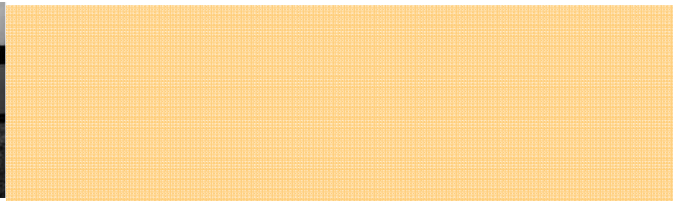
Mein sind die Jahre nicht,
Die mir die Zeit genommen;

Mein sind die Jahre nicht,
Die etwa möchten kommen

Der Augenblick ist mein,
Und nehm ich den in acht,

So ist der mein, der Jahr
Und Ewigkeit gemacht

Andreas Gryphius



Herzlichen Dank
für
Ihre Aufmerksamkeit

Tobias Karcher SJ
Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn