

Persönliche Gebetshaltungen und Einstimmungen

für das Aramäische Jesus- Gebet (" Vater-Unser")

auf der Grundlage der Bewegungen traditioneller Syrischer Christen und aus der Inspiration von Neil Douglas -Klotz

(ungefähre Aussprache, für die exakte Umschreibung/Transliteration bitte in "Desert Wisdom", Ausgabe 2010 nachschlagen.) Mehr Infos bei www.abwoon.com

Hintergrund:

Im November 2012 kamen durch mich Körpergebetshaltungen für das Aramäische Gebet, als ich in meinem persönlichen monatelangen Retreat in den schottischen Highlands war. Seit 33 Jahren praktiziere ich eine Form des persönlichen Gebets mit Bewegungen als spirituelle Praxis, um verschiedene Tageszeiten zu betonen. Ohne sehr komplex zu werden, empfehlen das die meisten "Desert Wisdom" -Traditionen morgens, mittags und abends. Die Psalmen erwähnen sieben Gebetszeiten, je nach Sonnenstand. Die aramäische Christenheit praktizierte meistens fünf Mal, diese Zahl erscheint auch im frühen Islam.

In einigen mystischen Traditionen entsprechen die Gebetszeiten den Zeiten, wenn der Atem einen "Stillstand" hat (*kamal* bei den Sufis) , im Gleichgewicht zwischen linker und rechter Seite und /oder zwischen Ein- und Ausatmen. Zu diesen Zeiten könnte man es langweilig finden, könnte müde werden, depressiv oder panisch-- oder man könnte sich dafür entscheiden, in Meditation zu gehen, in das Gebet und eingehen in die heilige Einheit. In anderen Traditionen kann uns der Sonnenlauf durch den Tag an die Kostbarkeit des Lebens erinnern und an die Stationen der vergehenden Zeit-- Geburt (morgens), volle Jugendblüte (mittags), Nachmittag (Weisheit des Erwachsenenlebens), später Nachmittag/ Sonnenuntergang (der Tag ist fast vorüber- das erinnert uns, dass dieses Körperleben nicht ewig dauert), Abend (Vorbereitung darauf, zu " sterben, bevor wir sterben") Ich habe das besonders in den Wintermonaten hilfreich gefunden, wenn in der Nordhälfte der Erde das Licht sehr ersehnt wird.

Ich möchte nochmals betonen, dass ich erkannt habe, dass das Gebet mit Bewegung als spirituelle Praxis sehr hilfreich ist, mehr als religiöse Verpflichtungen. Das ist ein persönlicher heiliger Tanz mit Atem und Klang, den wir in wenigen Minuten mehrmals am Tag tun können, um uns zurück zur Zentrierung zu verhelfen, um unser Nervensystem von den Tagesaktivitäten zu beruhigen, um mit der Einheit zur Einheit zurückzukehren. Wenn man es in diesem Sinne praktiziert, gibt es keine "Nebenwirkungen", weder ein Gefühl von Schuld noch von Selbstzufriedenheit. Wie ich es einer Gruppe einmal sagte: die einzige Gefahr dieser Praxis liegt darin, dass du meinst, du machst es richtig oder falsch.

Video:

Du findest ein Video der Bewegungen hier:

<https://abwoon.org/library/aramaic-prayer-with-movements/>

Bewegungen und Einstimmung:

1. *abwoon d' bashmaya*

Halte die Hände hinter die Ohren, intoniere die Klänge nur auf einen Ton, fühle das Herz mit dem Klang mitschwingen und den Raum um dich herum beschützen. Wir verbinden uns mit dem Heiligen Schöpfungsprozess, der die Welten von Licht und

Klang erfüllt- *shemaya*

2. *Sprechen des ganzen Gebets*

Stehend, den rechten Arm über dem linken gefaltet am Solarplexus

abwoon d' bashmaya

nithkaddash shmakh

teyvey malkutakh

nehwey sebyanakh aykana d' bashmaya aph

b' ar' ah

haboolan lachma d' sungpanan yaomana
washboqlan khaubayn (wakhtahayn)
aykana daph khnan shboojan
l' khayyabayn

wela taklan l' nesayna

ela patsan min bisha

metol dilakhie malkuta wahayla
wateshbukhta

l' aklam almin

ameyn

3. *abwoon*

Die rechte Hand bewegt sich von oben vom Kopf bis ganz zur Wirbelsäule hinunter, Fühle einen Lichtstrahl und verbinde dich atmend mit Alaha. Diese Linie erinnert uns an unsere einzigartige Verbindung zur Heiligen Einheit.

d' bashmaya

Die rechte Hand bewegt sich von der linken zur rechten Schulter. Fühle einen Lichtstrahl und verbinde dich atmend mit dem Kreis des Lebens- der ganzen Gemeinschaft der Schöpfung.

Dann fühle einige Atemzüge lang, wie beide Lebensrichtungen- senkrecht und waagrecht- sich im Herzen verbinden.

4. *nithkaddash shmakh*

Atme aus beim Vorbeugen, lege die Hände auf die Knie. Atme einige Atemzüge mit dem Gefühl, dass das Herz einen geheiligten Raum reinigt und erschafft. " Hilf uns loszulassen, während wir einen heiligen Atemzug atmen, so dass der Name lebendig wird." Dann betone das Einatmen beim wieder Aufrichten und sprich:

5. *teytey malkutakh*

Atme einige Atemzüge ins Herz mit der Absicht:" Lass' dein "Ich Kann" durch uns kommen". Atme aus während du dich ganz verbeugst, Stirn auf die Erde, und sprich:

6. *nehwey sebyanakh aykana*

dbashmaya aph b' ar' ah

Atme einige Atemzüge in dieser Position und fühle die Verbindung mit der ganzen Schöpfung (Himmel) und deiner eigenen individuellen Widerspiegelung der göttlichen Vision (Erde), Welle und Teilchen, vereinigt im Herzen. "Lass deine Herzenssehnsucht durch

uns kommen, in allen Gemeinschaften und in unserem eigenen Leben". Dann atme betont ein und komme zur knieenden Position und sprich:

7. *habwlan lachma l sunjanan*
yaomana

Atme einige Atemzüge und empfang *lachma* – das Brot und das Verständnis, das du für diesen Tag brauchst. Dann atme aus und verbeuge dich wieder und sprich:

8. *washboylan khaubayn*
(waktahayn)

Atme einige Atemzüge in tiefer Verbeugung und fühle, wie das Herz solche Eindrücke loslässt, die für dich selbst oder andere nicht mehr nötig sind. Dann betone das Einatmen und komme wieder auf die Knie und sprich:

9. *aykana daph khnan l khayyabayn*

Atme einige Atemzüge und fühle Erleichterung.

10. *wela taklan l nesayna*

Kreuze den rechten Arm über das Herz, die Fingerspitzen berühren die linke Schulter. Fühle dich geschützt vor Vergesslichkeit, davor, dass du dich nicht an die Einheit mit der Heiligen Einheit erinnerst.

11. *ela patsan min bisha*

Kreuze den linken Arm über den rechten, die Fingerspitzen berühren die rechte Schulter, fühle dich beschützt vor "Unreife", davor, nicht gegenwärtig genug zu sein, im rechten Moment deines Lebens zu handeln.

12. *metol dilakhie malkuta*

Lehne dich zurück, die Arme immer noch über dem Herzen gekreuzt, hebe den Kopf. Fühle wieder deine Atemverbindung von individueller Beziehung zur Heiligen Einheit.

wahayla wateshbukhta

Lehne dich vor, fühle *hayla* (Lebensenergie) im Herzen, fühle dann, wie

teshbukhta (Klang, Harmonie) die Wirbelsäule hinunterfließt.

13. *l ahlam*

Der Kopf bewegt sich zur rechten Schulter und fühlt die Verbindung zu allen Wesen, die man sieht.

almin

Der Kopf bewegt sich zur linken Schulter und fühlt die Verbindung zu allen ungesehenen Wesen.

14. *ameyn*

Die Hände lassen die gekreuzte Haltung los während das Wort langsam intoniert wird. Die Hände erheben sich und formen eine Schale, die mit Segen gefüllt wird, der sich über uns ergießt. Die Hände kommen dabei langsam über unseren Kopf und dann über den ganzen Körper hinunter. "Möge das der Boden sein, aus dem mein neues Wachstum heute entspringt."

Du kannst noch eine letzte Niederwerfung anschließen, wenn du möchtest, und den Boden der heiligen Einheit fühlen, der dich trägt.

Übersetzung Ingrid Anahita Saliha Mettert, 18.12.2013