

„Sonnengebet“ in Nürnberg – eine Initiative von Claudia und Thomas Mönius

- 3 Elemente: Sonnengebet, Meditation, Frühstück
- Zeit: Jeweils am letzten Sonntag im Monat um 9 Uhr. Teil 1 und 2 dauern bis 9.45 Uhr, Frühstücksende ist spätestens um 11.30 Uhr. (Die frühe Uhrzeit ermöglicht weitere Sonntagsaktivitäten mit Familie oder Freunden.)
- Zielgruppe: Christlich-spirituell interessierte Menschen, gerne und explizit auch Menschen, die den klassischen Angeboten der Kirchen gleich welcher Konfession fernbleiben.

Element 1: „Sonnengebet“

Dauer: ca. 15 Minuten

Das Sonnengebet ist eine Form des körperbezogenen Betens und basiert auf dem klassischen Yoga-Weg. Dabei wird nicht etwa die Sonne „angebetet“, sondern es geht darum, auf ganzheitliche Weise dankbar und freudig den von der göttlichen Quelle geschenkten Tag zu beginnen. Es handelt sich beim Sonnengebet nicht um komplizierte Yoga-Übungen, sondern um 20 einfache Formen, die mit einem geistigen Impuls verknüpft werden. Ein Beispiel: Mit nach oben gestreckten Armen stehen, die Hände zu einer Knospe formen und nach oben schauen. Der gedankliche Impuls dazu lautet: „Wie eine Knospe warte ich auf die Entfaltung durch das göttliche Licht.“

Literatur: Painadath SJ, Sebastian; Das Sonnengebet. Ein Übungsbuch zum Tagesbeginn. Vier-Türme-Verlag Münsterschwarzach 2017 (Pater Painadath ist katholischer Priester und lebt in Indien in einem christlichen Ashram, wo er intensiv das gemeinsame Gebet über die Grenzen der Religionen hinweg pflegt und lehrt. Darüber hinaus ist er als Meditationslehrer im deutschsprachigen Raum unterwegs.)

Element 2: Meditation

Dauer: 25 Minuten

Am Ende des Sonnengebets laden wir ein zur Meditation in Stille. Um den Betenden Orientierung zu geben und sicherzustellen, dass wir uns auch im Schweigen unserer gemeinsamen Quelle zuwenden, steht am Beginn der Meditationszeit das miteinander gebetete Vaterunser. Falls Teilnehmer*innen keinerlei Vorerfahrung in Meditation/Kontemplation haben, ist auch eine geführte Meditation denkbar. Das würde zu Beginn des ersten Treffens besprochen werden.

Element 3: gemeinsames Frühstück

Gemeinsam in einem guten Geist und karitativem Miteinander Mahlhalten ist uralter christlicher Brauch, den wir gerne nach dem gemeinsamen Gebet pflegen möchten. Die Menschen haben dadurch Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen – über Gott und die Welt, hoffentlich im Wortsinn! Wir wollen dieses Frühstück ohne großen Planungsaufwand betreiben: Jede und jeder, die/der zum Frühstück bleibt, bringt etwas mit. Um Getränke und die Raumvorbereitung(en) kümmern wir als Initiator*innen uns.