

Irma Streck

Das Vaterunser
und die Kraft des

ICH BIN

Ein Gebet in 14 Bildern



Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlags keine Gewähr übernommen.
Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

ISBN 978-3-8434-5121-5

Irma Streck:
Das Vaterunser und
die Kraft des ICH BIN
Ein Gebet in 14 Bildern
© 2015 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner,
unter Verwendung eines Bildes
von Irma Streck
Layout: Anke Brunn, Schirner, unter Ver-
wendung von Bildern von Irma Streck
und # 142201915 (Morphart Creations),
www.shutterstock.com
Lektorat: Karin Garthaus, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage November 2015

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugswweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vaterunser.....	4
Vorwort.....	5

Gedanken –

das Vaterunser und die Kraft des ICH BIN	8
Was bedeutet Licht?	8
Das Vaterunser im österlichen Licht.....	10
Was bedeutet ICH BIN?	11
Warum beten wir?.....	13
Beten in der Gemeinschaft.....	15
Das Gebet der Freude	16
Vater Himmel – Mutter Erde.....	17
Das Vaterunser als universelles Friedensgebet.....	19
Abwün – das aramäische Vaterunser	20
Das Vaterunser und die Kinder	22
Aspekte des Märchenhaften im Vaterunser	23
Meditation und Mantra	25
Atem – Körper – Seele.....	27

Bildmeditation –

das Vaterunser und die Kraft des ICH BIN

ICH BIN die Einheit.....	30	ICH BIN die Reinheit.....	58
ICH BIN die Demut	34	ICH BIN die Kraft	62
ICH BIN der Frieden.....	38	ICH BIN die Liebe.....	66
ICH BIN die Nahrung.....	42	ICH BIN die Herrlichkeit ...	70
ICH BIN die Vergebung ...	46	ICH BIN der Klang	74
ICH BIN die Führung.....	50	ICH BIN die Ewigkeit	78
ICH BIN die Erlösung.....	54	ICH BIN die Stille	82

Schlusswort

Schlusswort	85
ICH-BIN-Gebet.....	86
Vaterunser – unendliche Liebe	87
Zur Entstehung der Bilder.....	88
Danksagung und Widmung	93
Literatur- und Quellenhinweise	94
Über die Autorin	95

Vaterunser

*Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.*

Dein Reich komme.

*Dein Wille geschehe,
wie im Himmel, so auf Erden.*

Unser tägliches Brot gib uns heute.

*Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.*

*Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.*

*Denn dein ist das Reich
und die Kraft
und die Herrlichkeit
in Ewigkeit.*

Amen.

Vorwort

Liebe Leserin und lieber Leser,

in diesem kleinen Buch wird das Vaterunser, das als zentrales Gebet der Christenheit gilt, mit der uralten Weisheit des ICH BIN verbunden.

Der französische Philosoph Omraam Mikhaël Aïvanhov (1900–1986) wählte für das Vaterunser das Sinnbild eines Samenkorns, das, wie klein es auch sein mag, doch für etwas Großes steht. Es beinhaltet das Wesentliche, in dem alles zu finden ist. Denn so, wie die Natur in einem Samenkorn die Anlagen eines ganzen Baums zusammenfasst, so hat auch Jesus seine gesamte Lehre im Vaterunser verdichtet. Ähnlich verhält es sich mit der Kraft des ICH BIN als Ausdruck göttlichen Bewusstseins. Beides, sowohl das Vaterunser als auch das ICH BIN, können wir als Hilfswerkzeuge nutzen, um unser eigenes Licht und die Verbindung zum Göttlichen zu bestärken. In dem Maße, wie wir unsere Aufmerksamkeit auf dieses Gebet richten, die Worte darin verinnerlichen und in unserem Herzen tragen, wässern wir bildlich gesehen das Samenkorn und lassen den Keimling wachsen. Dann kann er gar nicht anders – er wird erblühen und reiche Ernte bringen.

Dies ist ein Buch, das mit Ihnen leben und Sie begleiten möchte. Sie finden darin eine Bildmeditation, verbunden mit meinen Gedanken zum Vaterunser und zum ICH BIN. Schlagen Sie immer wieder eine neue Seite auf, so, wie es Ihnen gefällt. Halten Sie es in Ihren Händen, manchmal auch, ohne darin zu lesen. Fühlen Sie seine Essenz, und lassen Sie seine Wirkung sich entfalten.

»Das Vaterunser und die Kraft des ICH BIN« stellt ein Gebet in 14 Bildern dar. Durch Bilder betreten wir Räume in unserem Bewusstsein und betrachten die vielfältigen Aspekte des Lebens, von denen das Gebet kündigt. Verändern sich die Bilder in uns, so verändert sich auch unsere Welt im Außen.

Das Vaterunser wendet sich dem Licht des Vaters zu. Das gilt ebenso für die nachfolgende Bildmeditation, wenn auch das Göttliche gewiss beides, Vater und Mutter, zugleich ist, da es alles in sich vereint.

Jedes Bild beschreibt einen bestimmten Vers im Vaterunser, der von den Worten des ICH BIN begleitet wird.

Die Körpergebete in der Bildmeditation stellen Übungen dar, die den Körper beim Beten miteinbeziehen und dadurch Körper, Geist und Seele wieder zusammenführen. In unserer westlichen Kultur leben die Menschen meist sehr verstandesmäßig. Der Verstand erfasst jedoch bekanntlich nur einen Teil der Wirklichkeit und reduziert das Beten häufig auf Gedanken und Worte. Zur ganzheitlichen Erfahrung unserer menschlichen Natur gehören jedoch auch die Wahrnehmung unseres Körpers, all unsere Empfindungen und unser Wunsch nach Bewegung. Erst in Verbindung mit unserem Körper können wir wirklich präsent sein. Beziehen wir ihn in unser Beten mit ein, würdigen wir das gesamte Wesen, das wir sind, und lassen es am Gebet teilhaben.

Dieses Gebet führt uns zum Licht, und wo Licht wirkt, ist auch immer Freude. Freude ist eine fließende Lichtkraft, die erneuert und verwandelt. In dem Buch zeigt sie sich als neugierig-verspieltes und manchmal auch nachdenk-

liches Wesen. Sie sagt: »Ich bin wie eine Lebensbrücke, über die man tanzen kann, und führe dich von Bild zu Bild.« Denn:

*»Zwischen Lachen und Spielen gesundet
die Seele.«*

Arabisches Sprichwort

Ich lade Sie herzlich dazu ein, den Worten und Bildern dieses Gebetes zu folgen und der Kraft des ICH BIN, die darin zum Ausdruck kommt, zu begegnen. Dies ist Ihre Kraft. Nutzen Sie sie als eine Möglichkeit, Ihr Herz berühren zu lassen und Ihren Geist zu stärken. Erlauben Sie sich, zu spielen sowie Leichtigkeit und Freude zu erfahren. Lassen Sie sich liebevoll an die Hand nehmen und in neue Räume Ihres Lebens führen.

Wenn Sie sogleich mit der Bildmeditation beginnen möchten, gehen Sie bitte auf S. 29.

Ansonsten begleiten Sie mich einfach durch die folgenden Gedanken.

Gedanken – das Vaterunser und die Kraft des ICH BIN

Was bedeutet Licht?

Manchmal genügt es, einfach nur eine Frage zu stellen – ohne bereits nach der Antwort zu suchen, denn allein das Fragen setzt schon vieles in Bewegung. Man lauscht in die Frage hinein und beobachtet, was dadurch im Leben geschieht. Allmählich gruppieren sich dann um diese Frage neue Ideen und Sichtweisen. Schon als kleines Kind übte Licht eine besondere Faszination auf mich aus – sei es das Strahlen der Sonne durch die Wolkendecke, das Lichtspiel auf der Wasseroberfläche, der geheimnisvolle Schein einer Kerzenflamme und so viele Erscheinungsweisen mehr. Was bedeutet Licht? Hildegard von Bingen bezeichnete Licht in ihren Visionen als etwas Lebendiges und Paracelsus umschrieb es mit den folgenden Worten:

»Alles, was lebt, lebt im Licht. Alles, was existiert, strahlt Licht aus. Alle Dinge empfangen ihr Leben vom Licht, und dieses Licht ist in seiner Wurzel selbst Leben.«

Paracelsus (1493–1541)

Die Sehnsucht nach dem Licht zieht sich durch weite Teile unserer Kulturgeschichte und zeigt, wie tief dieses Verlangen im Menschen verankert ist. In den Kathedralen

des 12. Jahrhunderts zum Beispiel finden wir den Ausdruck dieser Sehnsucht im Versuch, Licht durch eine neuartige Architektur erfahrbar zu machen, die das dicke Mauerwerk durchbricht und durch große Fenster Helligkeit einströmen lässt. Man spricht von der Lichtarchitektur der Gotik. Der Mensch solle anhand dieser Erfahrung und »durch das Licht der Wahrheit zum wahren Licht« finden (Suger von St. Denis [1081–1151]). Licht wird hier als Sinnbild des Göttlichen verstanden, Gnade, Frieden, Heil und Segen bringend.

Anfang 2015 fand ich einen Artikel mit der Überschrift »LICHT FÜR WANDEL« und den Hinweis, dass dieses Jahr von den Vereinten Nationen zum »Internationalen Jahr des Lichtes« proklamiert wurde. Das Licht, so heißt es weiter, sei eine elementare Lebensvoraussetzung für die gesamte Schöpfung und auch Bestandteil von Wissenschaft und Kultur. Wissenschaftliche Erkenntnisse über Licht erlaubten ein besseres Verständnis des Kosmos und führten zu besseren Behandlungsmöglichkeiten in der Medizin sowie zu neuen Kommunikationsmitteln. Das Licht stehe somit für Erneuerung, Wandel und Entwicklung.

Heute, in einer Zeit größter Veränderungen, ist es wichtiger denn je, uns die noch viel weiter reichende Bedeutung von Licht bewusst zu machen. Wir sind geistige Wesen, vom Lichte kommend. Unsere Bestimmung ist es, mit diesem Licht wieder in Verbindung zu treten und in Ausrichtung auf das göttliche Licht zu leben. Je mehr wir uns in der Betrachtung des Lichtes üben, desto klarer erkennen wir die Zusammenhänge des Lebens.

ICH BIN die Einheit.



Himmel
Vater unser im Himmel, geheiligt
werde dein Name.

Nichts steht für sich allein. Nichts ist wirklich getrennt. Die gesamte Schöpfung ist eine wundervolle Einheit. Alle Wesen dieser Schöpfung sind auf vielfältige Weise miteinander verbunden und stehen im Austausch. Wir sind Mitgestalter dieser Schöpfung, und jeder ist kostbar in seiner Position. Das Bewusstsein der Einheit beinhaltet auch das Wiederfinden des Verlorenen in uns selbst und dadurch das Zusammenfügen aller Einzelteile zu einem Ganzen. Einheit beginnt in uns selbst.

Vater, deine Einheit in mir.

Körpergebet

Stehen Sie bequem und entspannt. Nehmen Sie über Ihre Füße den Kontakt zur Erde wahr. Spüren Sie, wie liebevoll Sie von unten gestützt und getragen werden. Über Ihre Fußsohlen finden ein wichtiger Austausch und ein nährendes Verbundensein mit Mutter Erde statt. Wenden Sie nun Ihren Blick zum himmlischen Vater, und stellen Sie sich vor, wie von oben weißgoldenes Licht in Ihren Körper strömt – am Scheitelpunkt Ihres Kopfes, beim Kronenchakra beginnend, durch den ganzen Körper hindurchfließt, bis dieser vollkommen mit Licht gefüllt ist. Spüren Sie in dieses warme Lichtfließen hinein. Fühlen Sie den Segen. Fühlen Sie die Verbindung zwischen Himmel und Erde. Vergegenwärtigen Sie sich dabei: »ICH BIN die Einheit.«

Gebetsgeste: Öffnen Sie Ihre Hände. Sie stehen aufrecht und breiten Ihre Arme leicht seitlich aus. Die Ellenbogen

sind dabei etwas angewinkelt und die Handflächen zeigen nach oben. Halten Sie Ihre Arme so, dass es für Sie bequem ist und ein längeres Verweilen in der Position ermöglicht. Mit dieser Gebetsgeste begeben Sie sich in eine Haltung der inneren Weite und des Erwartungsvollen. Sie öffnen sich für das Wirken Gottes in Ihnen und für das Gebet.

Was macht die Freude nun?

Sie erinnert sich an den Sonnengesang von Franz von Assisi, der die ganze Schöpfung umarmte, und macht es ihm heute gleich. Sie sagt »Hallo« zu den Bäumen, zu den Blumen, zu den Wolken, zu den Sonnenstrahlen und auch zu den Menschen. Sie segnet alles, was ihr begegnet, denn alles ist verbunden und alles ist eins.

Ein Lehrer fragt einen jungen Schüler im Matheunterricht: »Was macht eins plus eins?« Erfreut über seine Erkenntnis antwortet ihm der Schüler: »Eine große EINS«

»Ich und der Vater sind eins.«

Joh 10,30

