

GEBET UND MEDITATION

WEGE ZUM UNENDLICHEN

INTERRELIGIÖSER KALENDER
SEPTEMBER 2017 – DEZEMBER 2018

EDITIONS
AGORA 



GEBET UND MEDITATION – WEGE ZUM UNENDLICHEN

Die Anrufung von Geistern oder Gottheiten ist eine der ältesten religiösen Praktiken der Menschheit. Auch heute ist das Gebet ein wesentliches Band zwischen der sichtbaren und der unsichtbaren Welt, der eigenen Innerlichkeit und dem transzendenten Jenseits. Je nach Religion sind mit dem Gebet unterschiedliche Regeln verbunden. Reinigungsriten vor dem Gebet können Pflicht sein. Stützen des Gebets sind oftmals bestimmte Körperhaltungen und Gesten, aber auch Ritualgegenstände: Figurinen, Bilder, Gebetsketten oder Bücher, deren Texte gelesen und anschliessend meditiert werden.

Ganz allgemein ist das Gebet ein bevorzugter Weg geistig-seelischer Erneuerung. Genauso wie meditative Praktiken. Unterstützt vom stummen und reglosen Verharren, wirkt Meditation besänftigend und fördert das Loslassen – bis hin zum Verschmelzen mit dem Absoluten. So sind denn Gebet und Meditation zwei Varianten der tiefen Beziehung der Gläubigen mit dem Unendlichen, das ihnen eigen ist.

In Wort und Bild vermittelt dieser Kalender einen Einblick in jene beiden spirituellen Praktiken, die im Zentrum religiösen Erlebens stehen.



INTERRELIGIÖSER KALENDER

- Für religiösen Pluralismus und kulturelle Vielfalt sensibilisieren
- Zum Dialog in gegenseitigem Respekt einladen

Der Interreligiöse Kalender 2017 – 2018 legt den Fokus auf Gebet und Meditation. In Wort und Bild vermittelt er einen Einblick in diese beiden spirituellen Praktiken, die im Zentrum religiösen Erlebens stehen.

Jedes Monatsblatt enthält eine grossformatige Fotografie samt Legende; im eigentlichen Kalenderteil werden die wichtigsten Feste der verschiedenen Religionsfamilien vorgestellt: **✝** christlich (katholisch, orthodox und protestantisch), **✡** jüdisch, **☾** islamisch, **ॐ** hinduistisch und **☸** buddhistisch, **卐** Jaina und **☯** Sikh, **☯** chinesisch und **天** shintoistisch, **✧** Mazdäer/Zoroastrier, **☸** Aleviten und **☸** Baha'i; nicht zu vergessen **⚔** Religionen der Antike, **♀** ethnische Traditionen, **♾** neue Formen von Spiritualität und **✳** Zivilgesellschaft.



ISLAM – Jungfrau im Gebet in der Istiglal-Moschee in Jakarta (Indonesien).

© Getty Images/Photo Press

SEPTEMBER 2017

Montag	28	4	11	18	25
Dienstag	29	5	12	19	26
Mittwoch	30	6	13	20	27
Donnerstag	31	7	14	21	28
Freitag	1	8	15	22	29
Samstag	2	9	16	23	30
Sonntag	3	10	17	24	1

CHRISTLICHE FESTE

- Das liturgische Jahr der orthodoxen Kirchen beginnt im September und endet zwei Wochen nach dem Fast der Entschlafenen (Dionysius).
- María Geburt** (8. September Gregor. Kal.; 21. September Jul. Kal.; Katholisches und orthodoxes Fest der Geburt Marias, der Gottesmutter).
- Kreuzerhöhung** (14. September Gregor. Kal.; 27. September Jul. Kal.; Hoher orthodoxer Festtag in Erinnerung an die Kreuzaufrichtung durch Kaiserin Helena um 326).

ISLAMISCHE FESTE

- Id al-Adha (Opferfest) / Id al-Kabir (das grosse Fest)**
Höhepunkt der rituellen grossen Pilgerfahrt nach Mekka. Arabische Opfer geordnet, zehntausend die Pilger wie alle Muslime weltweit ein Schaf oder spenden eine entsprechende Summe in Riqaq-Ru und das Fest Toben, in der Türkei Kurban Bayrami genannt.
- 1. Muharram**
Islamisches Neujahr (14.30 des Hidschra-Kalenders (im Jahr 622 begonnen). Festtag zum Auftakt des islamischen Jahres, vor dem der Hidschra, was der Auswanderung Muhammads und seiner Gefährten von Mekka nach Medina im Jahr 622 unserer Zeitrechnung gedacht wird.

JULIANE FESTE

- Einigenstehender Dank, Buße und Betttag**: Tag des Dankes und der Solidarität in der Schweiz. Valerimort ist ein Brauch, einen Zwanzigstagesfest zu essen.
- Wiederkundung** (1981 von der UNO eingeführt)
Tag der Gewaltlosigkeit, an dem alle Völker und Staaten eingeladen sind, Kampfhandlungen zu unterlassen.

HINDUISCHES FESTE

- Nawaratri (Durga Puja)** (21. bis 23. September)
Fest zur Ehren der Göttin in ihren verschiedenen Verkörperungen: Durga, Kali, Lakshmi, Saraswati usw.
- Dussehra**: Fahren von Rama Sieg über den Dämon Ravana.

JÜDISCHE FESTE

- Resch ha-Schana** (21. und 22. September): Fest zum Neujahr (5775). Tischler, Gedanken der Erschaffung der Welt und der Herrschaft Gottes.
- Yom Kippur**: Versöhnungstag oder Tag der Schuld. Der wichtigste jüdische Feiertag, hauptsächlich Gebet und Buße gewidmet.

Haram-Datum (1 bis 2 Tage) abhängig vom Neumond.
Alle jüdischen Feste beginnen am Vorabend des Sonnenuntergangs.



1 KALENDER
1 DOSSIER
1 WEBSITE

«Wege zum Unendlichen» – das sind:

- Fotos, die die Vielfalt der rituellen Praktiken vor Augen führen;
- Texte, die von anerkannten Fachleuten verfasst und gleichwohl leicht verständlich sind;
- 150 Feste und Feiertage, die kurz und prägnant erklärt werden (Bedeutung, Ursprung, Riten ...).

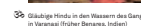
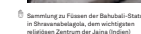
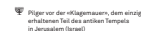
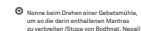
EDITIONS
AGORA 

AUSTAUSCH MIT DEM ABSOLUTEN

Ganz allgemein ist das Gebet ein bevorzugter Weg geistig-seelischer Erneuerung. Genauso wie meditative

Gebet und Meditation sind zwei Varianten eines Phänomens, das im Zentrum der religiösen Traditionen steht: das tiefe Band zwischen den Gläubigen und der ewigen Wesenheit, die am Anfang und am Ende aller Dinge steht. Das Gebet legt den Akzent auf Andersheit und Transzendenz eines personalen Göttlichen; die Meditation ihrerseits setzt auf Innerlichkeit und Harmonie mit dem unendlichen Absoluten. In beiden Fällen ist es eine Erfahrung, welche die betenden oder meditierenden Menschen in ihrem Innersten verwandelt.

Serge Lefebvre



DOSSIER

Der Interreligiöse Kalender enthält ein informatives, didaktisch attraktiv aufbereitetes Dossier, das auch über die Laufzeit des Kalenders hinaus Platz in Ihrer Bibliothek findet.

Die von anerkannten Fachleuten verfasste Publikation lädt ein auf eine aufschlussreiche Reise ins Zentrum kollektiver oder individueller Glaubenspraktiken an den verschiedensten Orten der Welt.

Entdecken Sie mit der Publikation die vielfältigen Formen des Gebets und der Meditation: Ob als Bewegung, Rezitation oder Gesang, mithilfe von Gegenständen oder an geweihten Orten, geprägt von ihrer Geschichte und Kultur hat jede Religion ihre eigenen Rituale entwickelt.

Das Dossier wird abgerundet von einer Auslese an wichtigen Gebeten und Meditationstexten.

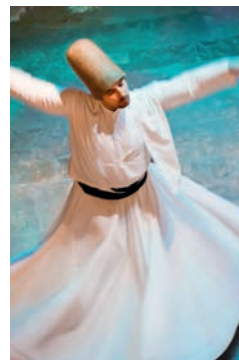
Kurze Texte zur Einführung ins Thema

Körperlicher Ausdruck

Gebet und Meditation beanspruchen den ganzen Menschen, Körper und Geist. In den meisten Religionen gibt es traditionell bestimmte Körperstellungen und Gesten für Gebet und Meditation. Es wird stehend gebetet, zum Zeichen von Aufmerksamkeit und Hinwendung; kniend oder auf dem Boden ausgestreckt, zum Zeichen von Demut und Verehrung; auf einem Stuhl oder am Boden sitzend, um das Nachdenken zu intensivieren oder den Geist zu besänftigen. Es wird mit aneinander gelegten oder mit gefalteten Händen gebetet, zum Zeichen von Bitte und Konzentration; mit erhobenen Armen, zum Zeichen des Lobpreises; mit gegen den Himmel gerichteten offenen Händen, zum Zeichen von Zuhören und Erwartung. Im Tanz werden Körperhaltungen und Gesten zuweilen kombiniert – etwa bei den Hindu oder bei den Sufi-Bruderschaften, welche die mystische Tradition des Islam fortschreiben.



In Yoga-Stellung meditierender Hindu-Pilger (Allahabad, Bundesstaat Uttar Pradesh, Indien)
Der Gläubige nimmt an Kumbh Mela teil, einem gigantischen religiösen Fest, das alle zwölf Jahre in Allahabad stattfindet. Die meisten Religionen kennen vielfältige Formen der Askese von Körper und Geist, um Gebet und Meditation zu stützen.



Drehender Derwisch beim Ritualtanz (Istanbul, Türkei)
Die drehenden Derwische sind in einer der ältesten Sufi-Bruderschaften, dem Mevlevi-Orden, zusammengeschlossen. In ihrem Ritualtanz (semah) streben sie, begleitet von Musik, nach Selbstvergessenheit, um mit dem Göttlichen zu verschmelzen. Diese im Islam seltene spirituelle Praxis ist in mehreren Religionen verbreitet, etwa im Hinduismus und im Jainismus.



Betende Katholiken in der Herz-Jesu-Kathedrale in Lomé (Togo)
Die Gläubigen beten mit offenen Händen, die Handflächen himmelwärts gedreht. Ein Zeichen von Offenheit und Aufnahmebereitschaft – verstärkt noch durch die geschlossenen Augen der Frau im Vordergrund. Die je nach Tradition unterschiedlich festgelegten Körperhaltungen stützen die innige Frömmigkeit der Gläubigen.

Bilder, die die Vielfalt der religiösen Praktiken aufzeigen

Piktogramme
zur Identifizierung
der einzelnen
Traditionen

aussagekräftige
Bilder

ausführliche
Legenden



DAOISMUS

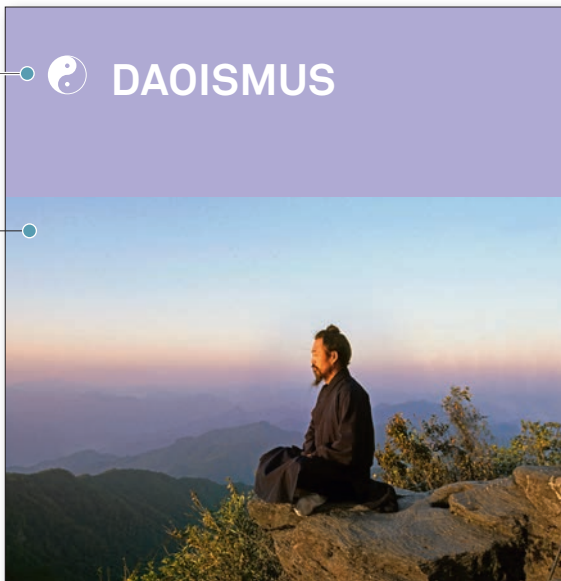


Foto: Getty Images / LDB / Axel Hartmann

Meditierender Mönch im Lotussitz bei Sonnenaufgang nahe der Goldenen Halle (Jindian) im Wudang-Gebirge (Provinz Hubei, Zentralchina).

Das Wudang-Gebirge ist eine der wichtigsten Ausbildungsstätten für Kampfsportarten wie Tai-Chi und Kung-Fu. Es ist berühmt für seine der Meditation förderlichen Landschaften. Der Weg zu den zahlreichen im Gebirge gelegenen daoistischen Klöstern führt über steile Pfade und schwindelerregende Treppen. Die gesamte Tempelanlage mit ihren teils aus der Ming-Zeit (14.–17. Jh.) stammenden Gebäuden ist inzwischen Unesco-Weltkulturerbe.

32

leicht zugängliche Texte



SITZMEDITATION UND SELBSTVERGESSENHEIT

Für Daoisten hat der Körper einen hohen Stellenwert: Um Unsterblichkeit zu erlangen, gilt es ihn zu verwandeln. Seit jeher suchen sie nach Elixieren für ein langes Leben und, mehr noch, nach Askesetechniken für das «lange Leben ohne zu sterben» auf Erden, um schließlich in die Inseln der Unsterblichen der himmlischen Welt einzugehen. So geben sich denn Mönche und Gläubige nicht nur dem Gebet, der Verehrung und dem Kult der Gottheiten im daoistischen Götterhimmel (vgl. rechts) hin. Vielmehr suchen sie mit verschiedenen Praktiken ihr Wesen zu «verfeinern», namentlich dessen drei Hauptbestandteile: Atem (qi), Essenz (jing) und Geist (shen). Die Theorie von der Umwandlung der Metalle dient als Metapher für die Umwandlung der Energien durch die sogenannte «innere Alchemie».

Die Sitzmeditation* ist die bekannteste Meditationsform. Visualisierungstechniken begleiten die Arbeit am Atem. Sie sollen die Lebenskraft erhalten und womöglich steigern. Doch lässt sich auch liegend oder stehend, ja sogar gehend meditieren. Wichtig ist, dafür geeignete Orte oder Landschaften zu finden und dabei im Auge zu behalten, dass die in der Natur vorherrschende Farbe Grün die Konzentration fördert. Sind Tageszeit und Ort günstig, können die Gläubigen sogar aus der Quintessenz des Universums schöpfen oder die Dämpfe der Jahreszeiten einatmen, um atmend die eigene Konstitution zu stärken.

Laut der Regel beginnen die Meditierenden damit, ihre Atmung zu harmonisieren. Es gilt, die eigene Atmung zu verändern, nicht mehr die Mund- oder Nasenatmung zu praktizieren, sondern die «Fersenatmung». So bezeichnen Daoisten die Tiefenatmung. Diese erleichtert das Zirkulieren des Atems und das Vibrieren (Schwingung) der Energien. Einmal im Zustand echter Ruhe, also völliger Immobilität, versuchen die Meditierenden eine Form von Leere zu erlangen, dank der sie ihren Blick nach innen wenden können. In der Selbstvergessenheit versuchen sie, den Kern ihres Wesens wiederzufinden und das Dao (den Weg) zu erreichen – oberstes Prinzip und Quelle aller Dinge.

Einige Techniken des langen Lebens werden geheim weitergegeben. Ist ein bestimmter Stand der Praxis erreicht, gilt es einen Meister zu finden, der gewillt ist, den Schüler anzuleiten und ihn zu lehren, wie er seinen Körper und seinen Geist kultivieren und vervollkommen kann. Um Unsterblichkeit zu erlangen, genügt es nicht, den eigenen Stoffwechsel zu verändern. Vielmehr gilt es, den eigenen Charakter zu verwandeln, was, wie die Daoisten betonen, sehr viel schwieriger ist. Wer ein feuriges Temperament hat, vergeudet sein Energiekapital. Das anzustrebende Ideal ist ein «Wassercharakter» – Symbol des Geschmeidigen und Fließenden. Er ermöglicht harmonische zwischenmenschliche Beziehungen.

Adeline Herrero

VON GEBETEN UND GOTTHEITEN

Die Gläubigen strömen in daoistische Tempel, um Weihrauch zu verbrennen und ihre Gebete an die Gottheiten zu richten. Bei dieser Gelegenheit schreiten sie durch die Kultäume und werfen sich vor der Statue jeder Gottheit nieder. Weiter drücken sie ihre Verehrung mit Geldspenden oder Opfergaben aller Art aus. Oft verharren Gläubige etwas länger vor bestimmten Gottheiten, um ihnen ganz besondere Bitten zu unterbreiten. Jede Gottheit hat ihren eigenen Handlungsbereich: So werden etwa Anliegen betreffend die Gesundheit an den Gott der Arzneikunst gerichtet, Bitten um Fruchtbarkeit an die Göttin Guanyin, Gebete um Schutz auf Meeren und Flüssen an den Gott der Seeleute und Binnenschiffer. Zum Meditieren gehen die Laien in der Regel nicht in einen Tempel, sondern bleiben zu Hause oder begeben sich in die freie Natur. Einige Meditationsübungen dienen dazu, Gottheiten oder himmlische Mächte zu visualisieren, andere ahnen mehr einer Form von innerer Kontemplation. Doch stets bezweckt die daoistische Meditation ein und dasselbe: in sich selbst die ursprüngliche Einheit wiederfinden und bewahren.

* Im Daoismus heißt meditieren, «sitzen [in der Lotussitzung] (zhuo) oder «sitzen und vergessen (zuowang)».

Jene, die [die Einheit] zu bewahren wissen, erfahren ein Glück ohne Ende.

Jene, die sie verlieren, deren Leben wird verderben, deren Energien werden sich erschöpfen.

Ge Hong (283–343), Der Meister, der die Einfachheit umarmt

33

Zitate bekannter
Autoren oder Auszüge
aus Sakraltexten

WEBSITE IR-KALENDER.CH

Beim Kauf des Kalenders erhalten Sie mit einem persönlichen Code auf der Rückseite Zugang zum gesamten Inhalt der Website ir-kalender.ch.

Dort finden Sie:

- die Daten der Feste und deren Beschreibung (chronologisch, nach Monaten oder nach Traditionen einsehbar);
- die Texte und Fotografien zu früheren Themen des Kalenders (Feste und Feiertage, Pilgern, Architektur, Musik, Feuer und Wasser, Innehalten und Feiern, Sakrale Objekte...);
- zusätzliches Begleitmaterial für Lehrpersonen sowie Schülerinnen und Schüler (Dokumentarvideos, Hörreportagen, Karten usw.).

The screenshot displays the homepage of the 'Interreligiöser Kalender' website. The header includes the site name and navigation links: HOME, THEMEN, FESTE UND DATEN, and BEGLEITMATERIAL. A search icon is also present.

The main content area features several sections:

- SAKRALE OBJEKTE:** A large image of colorful prayer flags on poles in a desert landscape. Below it, the text reads 'Interreligiöser Kalender September 2016 – Dezember 2017' and a 'bestellen' button.
- FÜR KULTURELLE UND RELIGIÖSE VIELFALT SENSIBILISIEREN:** A text block explaining the website's purpose and the benefits of purchasing the calendar, including access to texts, photos, and additional didactic material.
- KOMMENDE FESTE:** A section for upcoming festivals, starting with '06. August 2017'. It includes a table with dates and a 'mehr >' link.
- Verklärung Jesu:** A specific entry for the feast of the Transfiguration of Jesus, dated August 6th and 19th, with a brief description.
- IM RHYTHMUS VON FESTEN UND FEIERTAGEN:** A section with a colorful image of prayer flags and a 'mehr >' link.
- PILGERN:** A section with a black and white image of a person on a rope and a 'mehr >' link.
- SAKRALE ARCHITEKTUR:** A section with a colorful image of a church and a 'mehr >' link.

At the bottom right, there is a link to 'Alle Themen >'.