

# Seminar über die Versöhnung

---

*Dauer: Ein Tag. Ankunft im Arbeitszentrum am Morgen.*

## **Grundzeremonie**

### **A. Einleitung**

Dieses Seminar zielt anfänglich – das heißt noch bevor man daran denkt sich zu versöhnen - darauf ab, über eine solche Erfahrung nachzusinnen, in dem Versuch sie das psychologische durchdringen zu lassen, um sie auf einer Ebene tiefer Spiritualität anzusiedeln. Das ist keine geringe Herausforderung, denn damit wird die notwendige Voraussetzung für eine geistige Einfindung geschaffen, mit der eine gute Arbeit der Versöhnung gelingen kann. Ein weiterer Bestandteil des Seminars ist die Gestaltung eines persönlichen Aphorismus, der eine große und positive gefühlsmäßige Ladung konzentriert und einen fortschreitenden Prozess der Versöhnung erleichtert.

Zu Beginn des Seminars schaut man gemeinsam das Videos von **Silos Rede in Punta de Vacas am 5. Mai 2007**. Die Teilnehmer notieren sich die Stellen der Rede, die ihnen wichtig erscheinen.

**Anmerkung:** Die gesamte Arbeit dauert ungefähr 7 Stunden, je nach Anzahl der Teilnehmer. Ideal ist es, die einzelnen Übungen des Seminars ohne festgelegte Zeiten zu machen, so dass jeder sich die Zeit für sich nehmen kann, die er braucht.

### **Übung 1 — Gruppenarbeit**

Zum lesen und studieren der Rede werden Dreiergruppen gebildet, jeder Teilnehmer sollte eine Kopie der Rede zur Verfügung haben.

### **Übung 2 — Individuelle Arbeit**

Schriftliche Zusammenfassung und Synthese der Rede.

### **B. Rahmen zur persönlichen Einfindung im Hinblick auf die Versöhnung als tiefe, spirituelle Erfahrung**

Nachdem das Material in kleinen Gruppen gelesen und studiert wurde, versucht jeder individuell eine anfängliche Reflexion über die Versöhnung als tiefe, spirituelle Erfahrung zu machen. Dies beinhaltet die Suche nach einer Empfindung innerer Bereitschaft, die unser ganzes Sein stark berührt. Diese Empfindung steht in Verbindung mit jenen Bestrebungen und Bedürfnissen, die wir, durch die innere Freiheit und große Kohärenz, die sie beinhalten, am meisten spüren. Anders gesagt diese Reflexion sollte aus tiefstem Herzen und für das tiefste im Herzen gemacht werden, mit erhobenem Geist der rückhaltloser innerer Hingabe. So kann man die angemessene innere Tiefe erreichen und eventuellen Widerständen den Raum nehmen, die einem versteckten Ressentiment oder einem skeptischen Rationalismus entspringen und die diese oder jede andere tiefe, spirituelle Erfahrung relativieren könnten.

### **Übung 3 — Individuelle Arbeit**

Reflexion über das Ausmaß einer Versöhnung als tiefe, spirituelle Erfahrung, bei der man sich mit dieser ergreifenden Innerlichkeit verbindet. Notizen machen.

### **Übung 4 — Gemeinsame, geleitete Übung**

Ich setze mich bequem hin und entspanne meine äußeren Muskeln, wobei ich darauf achte, jede Verspannung, die ich an einzelnen Punkten festmachen kann und auch allgemeine Verspannungen zu lockern... Dann mache ich weiter mit dem Körperinneren, wobei ich mich gehen lasse, und mich wohl fühle. Ich lockere alle Verspannungen... angefangen beim Hals bis zum Ende des Rumpfes, unter Einschluss aller Organe... danach entspanne ich nach und nach meinen Kopf, von ganz außen bis ganz innen... mehrmals... .. jetzt versuche ich meine Versöhnung so zu fühlen als sei sie ein Zugvogel, der tausende von Kilometern zurücklegt, unermüdlich, der weiß, wo er hin fliegen muss... was er tun muss... .. meine Rebellion gegen das Leiden leitet mich...

### **Übung 5 — Individuelle Arbeit**

Ich suche in Übung 3 und 4 nach Verbindungen zwischen den Empfindungen und Erlebnissen. Notizen machen.

### **Übung 6 — Gruppenarbeit**

Austausch über die in Übung 3 und 4 gemachten Erfahrungen. Schriftliche Schlussfolgerungen pro Gruppe.

### **Übung 7 — Gemeinsame Arbeit**

Austausch über die Schlussfolgerungen der Gruppen.

## ***C. Rahmen für den persönlichen Aphorismus der Versöhnung***

An dieser Stelle möchten wir vorschlagen im Inneren einen persönlichen Aphorismus zu formulieren, der dabei hilft eine fortschreitende Arbeit mit der Versöhnung zu erreichen, eine Arbeit, die uns ermöglicht, die Wurzeln für jede Form von Groll in uns auszureißen, um unser Leben zu verwandeln.

### **Übung 8 — Individuelle Arbeit**

Nachsinnen über positive bewegende Bilder, die in einen Aphorismus münden können. Man macht sich eine Liste aller möglichen Hoffnungen, Gewissheiten und viel Kraft spendenden Ideen, bis man bei einem Wort oder einen kurzen Satz ein Klick verspürt.

Für die Gestaltung des Aphorismus sollte man bedenken, dass unsere Versöhnung auf einer Bestrebung basieren muss, die eine ergreifende, positive gefühlsmäßige Ladung besitzen muss, wie z.B. eine ersehnte Flut von Güte für uns selbst und für die anderen. Nur so scheint sich die Versöhnung in eine tiefe, spirituelle Erfahrung zu verwandeln. Notizen machen.

## **D. Rahmen zum „Womit“ versöhnen**

Unsere Versöhnung kann mit dem Akzeptieren erlebter Enttäuschungen zu tun haben, ebenso mit dem Anerkennen unseres Scheiterns, mit dem Zugeben unserer Fehler, Schwächen, Unzulänglichkeiten oder Mängel. Außerdem bezieht sie sich auf unsere widersprüchlichen

Handlungen, die andere zum Leiden gebracht haben, wie auch darauf, dass andere uns schlecht behandelt haben und dies uns tief verletzt hat. Des Weiteren kann man durch eine Versöhnung über Gemütszustände der Verzweiflung nachsinnen, die durch die ernste weltweite Situation, geprägt von Gewalt und Intoleranz, hervorgerufen werden. Hier zielt eine Versöhnung darauf ab unseren Blick zu ändern und auf den Prozess der Menschlichmachung der Welt und die Befreiung des Geistes zu setzen.

### **Übung 9 — Individuelle Arbeit**

Ich setze mich bequem hin und entspanne meine äußeren Muskeln, wobei ich darauf achte, jede Verspannung, die ich an einzelnen Punkten festmachen kann und auch allgemeine Verspannungen zu lockern... Dann mache ich weiter mit dem Körperinneren, wobei ich mich gehen lasse, und mich wohl fühle. Ich lockere alle Verspannungen... angefangen beim Hals bis zum Ende des Rumpfes, unter Einschluss aller Organe... danach entspanne ich nach und nach meinen Kopf, von ganz außen bis ganz innen... jetzt suche ich diesen verständnisvollen Blick... diesen Blick, den ich in meinen großen Fehlern erkenne, die Summe einer Reihe von Faktoren, die meine Fähigkeit Antworten zu geben, überschritten haben... und ich versuche zu akzeptieren, dass meine Unwissenheit... meine Unfähigkeit... und die Kraft der Umstände... mir kaum erlaubt haben, dieses Spiel von gegensätzlichen Kräften zu überwinden, das zu leidvollen Situationen geführt hat... ich schaue mir die Situationen an, die in mir den größten Groll verursacht haben... .. und ich versuche mir demütig meine Unfähigkeit einzugestehen, bessere Antworten gefunden zu haben, die Anderen kein Leid zugefügt hätten... meine Unwissenheit darum leidvolle Konflikte zu überwinden... auf die gleiche Weise versuche ich, die Unwissenheit und die Angst derer zu akzeptieren, die mir Leid zugefügt haben... .. jetzt versuche ich in mir die wertvollen Augenblicke der Hoffnung zu erkennen... des Gelingens... der erlebten Einheit mit mir selbst... ich versuche das verspürte Gefühl der Erfüllung und der inneren Freiheit in diesen Augenblicken zu erkennen... so versuche ich die Waage meines Lebens ins Gleichgewicht zu bringen, um es mit dem leuchtenden Sinn zu versehen, den ich anstrebe... um mit ihm die Umgebung, in der ich lebe, zu verwandeln...

### **Übung 10 — Gruppenarbeit**

Austausch in Dreiergruppen über die vorherige individuelle Arbeit. Notizen machen.

### **Übung 11 — Individuelle Zusammenfassung und Synthese**

Zusammenfassung und Synthese der gesamten persönlichen Arbeit.

### **Übung 12 — Gemeinsamer Austausch**

Freier Austausch mit allen Teilnehmern über die gemachte Arbeit.

*Das Seminar endet mit einem gemeinsamen, freundschaftlichen Essen.*

---

### **Bibliographie:**

[Video](#) und [Text](#) über die Versöhnung. Silo, Punta de Vacas. 05.05.2007