

Die Weisheit unserer Religionen in der Corona-Zeit

In der Corona-Zeit stehen wir Menschen aus unterschiedlichen Religionen zusammen. Wir fühlen uns im Gebet, in der Meditation verbunden; wir wollen die spirituelle Kraft, die unsere Heiligen Texte geben, miteinander teilen.

Die Weisheit unserer Religionen stärken und helfen uns zu tragen, was für die Gesellschaft, unsere Nächsten und uns selbst notwendig ist.

Lesen Sie auch mit!



www.rtdr-sg.ch

Maha Mrityunjaya mantra

**Om
tryambakaṃ yajāmahe
sugandhiṃ puṣṭivardhanam
urvārukamiva bandhanān
mṛtyormukṣīya mā'mṛtāt
Om**

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे
सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्
उर्वारुकमिव बन्धना
न्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॐ

„Gott der Allgegenwart und Allwissenheit, meditierend verehere ich Dich, bete ich Dich an! Du Gott, voll des köstlichen Wohlgeruchs Deiner grenzenlosen Liebe, Du ernährst und erhältst alle Formen des Lebens! Wie die Frucht vom Zweig sich löst, so befreie uns von den Fesseln des Todes und schenke uns den Nektar Deiner Unsterblichkeit.“

Persönlicher Tipp von Anita Pawar: (Mantra)

https://www.rtdr-sg.ch/app/download/13904698827/IMG_5268.MOV?t=1586012100

Es wird gesagt, dass man mit dem Maha Mrityunjaya Mantra ganz besondere Wirkungen erzielen kann, wenn man es korrekt rezitiert und die Intention und Ausrichtung absolut stimmig ist. Man kann es zum Zwecke der Heilung wiederholen und die Heilkraft auch an Personen senden die nicht vor Ort sind indem man an sie denkt. Dieses Mantra gilt auch als Reismantra, also man kann es rezitieren zum Beginn einer Reise um Hindernisse aus dem Weg zu räumen und Unfälle zu vermeiden, auch wird es für verstorbene wiederholt um ihnen etwas Kraft zu spenden um dadurch leichter in höhere Sphären zu gelangen.

Bahai gebet

„An einem Tag wie diesem, an dem die Stürme der Prüfungen und Drangsale die Welt umspannen und Furcht und Zittern den Planeten aufgewühlt haben, müsst ihr euch mit erleuchtetem Angesicht und strahlender Stirn solcherart über den Horizont der Festigkeit und Standhaftigkeit erheben, dass, so Gott will, das Dunkel der Angst und Bestürzung völlig gebannt werden und das Licht der Zuversicht über dem sichtbaren Horizont aufgehen und in vollem Glanz erstrahlen möge.“

‘Abdu’l-Bahá

Persönlicher Tipp von Bettina Hartmann:

<https://www.youtube.com/watch?v=tOG6gzkNZV4>

Shabat Khirtan

ਸਲੋਕ ਮਃ ੩ ॥

ਜਗਤੁ ਜਲੰਦਾ ਰਖਿ ਲੈ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰਿ ॥

ਜਲੰਦਾ = (ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ) ਸੜਦਾ। ਰਖਿ ਲੈ = ਬਚਾ ਲੈ। ਧਾਰਿ = ਧਾਰ ਕੇ, ਕਰ ਕੇ।

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! (ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ) ਸੜ ਰਹੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਕਰ ਕੇ ਬਚਾ ਲੈ,

ਜਿਤੁ ਦੁਆਰੈ ਉਬਰੈ ਤਿਤੈ ਲੈਹੁ ਉਬਾਰਿ ॥

ਜਿਤੁ ਦੁਆਰੈ = ਜਿਸ ਦਰ ਤੇ, ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ। ਉਬਰੈ = ਬਚ ਸਕੇ। ਤਿਤੈ = ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ।

ਜਿਸ ਭੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਹ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਾ ਲੈ।

ਸਤਿਗੁਰਿ ਸੁਖੁ ਵੇਖਾਲਿਆ ਸਚਾ ਸਬਦੁ ਬੀਚਾਰਿ ॥

ਸਤਿਗੁਰਿ = ਗੁਰੂ ਨੇ। ਸੁਖੁ = ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ। ਸਚਾ ਸਬਦੁ = ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ। ਬੀਚਾਰਿ = ਵਿਚਾਰ ਕੇ, ਮਨ ਵਿਚ ਟਿਕਾ ਕੇ।

ਸਦਾ-ਬਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾ ਕੇ (ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ) ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ (ਸਿਮਰਨ ਦਾ) ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਵਿਖਾਲ ਦਿੱਤਾ,

ਨਾਨਕ ਅਵਰੁ ਨ ਸੁਝਈ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਬਖਸਣਹਾਰੁ ॥੧॥

ਅਵਰੁ = ਕੋਈ ਹੋਰ ॥੧॥

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਹ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ॥੧॥

Wahrguru ji ka Khalsa
Wahrguru ji ki Fateh

In Your Mercy, you care for all beings and creatures
You produce corn and water in abundance; you eliminate pain and poverty
And carry all beings across.
The Great Giver listened to my prayer
And the world has been cooled and comforted.

Take me into your Embrace
And take away all my pain.

Nanak meditates on the Naam, the Name of the Lord;
The house of Lord is fruitful and prosperous.

The World is going up in flames –
Shower it with your mercy, and save it.

Save it and deliver it
By whatever method it takes.

The World is going up in flames –
Shower it with your mercy, and save it.

The True Guru has shown the way to peace
Contemplating the True World of the Shabad.

The World is going up in flames –
Shower it with your mercy, and save it.

Nanak knows no other than the Lord
The Forgiving Lord.

The World is going up in flames –
Shower it with your mercy, and save it.

Save it and deliver it
By whatever method it takes.

The World is going up in flames –
Shower it with your mercy, and save it.

Persönlicher Tipp von Gurdeep Singh Kundan (Khirtan):
https://youtu.be/nyqMVn_MelM

Wüstentage

Persönlicher Tipp von Paul Pfenninger:

Welchen Sinn hat ein Wüstentag?

Wenn wir nicht gelegentlich aus dem Kreislauf der täglichen Verpflichtungen ausbrechen, versteifen wir uns seelisch und körperlich. Unser Blick auf die Umwelt erstarrt, unser Welt-Bild verfestigt sich. Mit der Zeit meinen wir das Leben zu kennen.

Um körperlich nicht steif zu werden, haben wir Fitnessprogramme aller Art erfunden. Und was tun wir für Geist und Seele? Wie wäre es mit einem Wüstentag?

Ich schenke mir einen Tag, an dem es nur darum geht, alltägliche Lebensvollzüge wie Gehen, Atmen, Essen neu zu lernen. Eine Art Leben in Zeitlupe. Um durchlässiger und aufnahmefähiger zu werden. Um besser zu erkennen und zu verstehen, wer ich bin und in welcher Umwelt ich lebe. Um den Spielraum meines Handelns und Gestaltens in dieser Welt neu abzuschätzen.

Veränderungen haben immer dort begonnen, wo Einzelne die Möglichkeiten ihres Lebens erkannt und ausgeschöpft haben.

Wahrnehmen – Loslassen

Ich will heute wenig intensiv in mich aufnehmen. Deshalb nehme ich immer wieder neu wahr: mit den Augen, den Ohren, der Nase, den Händen, mit dem ganzen Körper, mit Kopf und Herz. Ich schliesse die Augen und spüre, ob und wie der Wind weht. Ertaste Warmes und Feuchtes, Grobes und Feines. Im Gras, im Baum, im Stein, am Boden.

Mit derselben Offenheit gegenüber der Aussenwelt will ich auch aus dem Innern kommen lassen, was aufsteigt: Wörter, Gedanken, Gefühle, Erinnerungen. Ich verdränge sie nicht. Vielleicht findet sich Bedrängendes, Aufsässiges, Fragwürdiges dabei. Das gehört alles zu mir. Liebevoll und geduldig nehme ich auch die dunklen Seiten an mir an. Ich will mich heute nicht dazu drängen lassen, im Grübeln nach Lösungen zu suchen. Ich lasse kommen, nehme wahr. Vielleicht habe ich Lust, Gedanken niederzuschreiben. Mit wem möchte ich besprechen, was mich beschäftigt?

Ich weiss, man kann nicht immer nur aufnehmen. Ich muss auch wieder weggeben können wie beim Atmen. Gelassenheit kommt auf bei diesem Gedanken an den Rhythmus im Atmen. Ich füge mich ein. Tag und Nacht. Einatmen und Ausatmen. Aufnehmen und Weggeben.

Reden - Schweigen

Wenn ich heute wenig rede, so sind die Wörter doch nicht abwesend. Sie sind da, in mir. Sie ruhen sich aus und gewinnen neue Kraft, beinahe so wie die Erde im Winter brachliegt, um im Frühling neu fruchtbar zu werden. Es lohnt sich, der Sprache von Zeit zu Zeit Ruhe zu ermöglichen. Denn Wörter nützen sich durch häufigen Gebrauch ab wie Münzen.

Im Alltag sind wir oft von Wortlärm und Wortgerümpel umstellt. Da tun Stille und Schweigen gut. Schweigen hat seine Zeit, und Reden hat seine Zeit. Es käme darauf an, auch im Alltag den rechten Rhythmus von Schweigen und Reden zu finden. Das ist nicht einfach. Wir werden immer wieder ins Gerede geraten oder ins stumpfe Schweigen fallen. Aber wir können diesen Rhythmus lernen, Stück für Stück, im sorgsamem Umgang mit der Sprache. Vorwärtskommen zum Reden und Schweigen

aus der kraftvollen, frischen Mitte heraus, das ist ein Ziel, das wichtig ist. Vor allem möchte ich zur rechten Zeit das rechte Wort finden.

Ich will an diesem Tag auch meiner eigenen Sprache nachgehen. Woran erkenne ich meine Sprache, wenn ich rede oder schreibe? Meine Lieblingswörter? Kann ich sie aufzählen, oder sind sie mir zu nahe?

Nach Anregungen von Bruno Dörig (In: Dörig Bruno: Schenk dir einen Wüstentag! Schritte zur Achtsamkeit. Verlag am Eschbach. Eschbach/Markgräflerland. Neuausgabe 2000. (Eschbacher Geschenkhefte)

Auszug aus dem Gebet «Urbi et orbi»

Persönlicher Tipp von Ann-Katrin Gässlein:

Ende März betete Papst Franziskus auf dem menschenleeren Petersplatz und im strömenden Regen einen besonderen Segen: «Urbi et Orbi» («Der Stadt und dem Erdkreis»). Dabei setzte er ein Zeichen mit einem Kruzifix, das bereits einen Brand überstanden hatte und mit dem früher in Prozessionen durch die Gassen Roms gezogen wurde, um sich der Pest zu erwehren. Hier ein Auszug aus dieser Liturgie:

RETTE UNS, O HERR.

Von allen Übeln, die die Menschheit quälen:

Rette uns, o Herr.

Von Hunger, Mangel und Egoismus:

Rette uns, o Herr.

Von Krankheiten, Epidemien und Angst vor den Mitmenschen:

Rette uns, o Herr.

Von zerstörerischem Wahnsinn, rücksichtslosem Streben und Gewalt:

Rette uns, o Herr.

Von Täuschungen, falscher Information und (der) Manipulation des Gewissens:

Rette uns, o Herr.

TRÖSTE UNS, O HERR.

Sieh auf deine Kirche, die durch die Wüste wandert:

Tröste uns, o Herr.

Sieh auf die Menschheit, die erstarrt ist vor Angst und Beklemmung:

Tröste uns, o Herr.

Sieh auf die Kranken und Sterbenden, die von (der) Einsamkeit niedergedrückt werden:

Tröste uns, o Herr.

Sieh auf die Ärztinnen und Ärzte und alle, die im Gesundheitswesen arbeiten und durch die Arbeitslast (völlig) erschöpft sind:

Tröste uns, o Herr.

Sieh auf die Politikerinnen und Politiker und alle, die in der öffentlichen Verwaltung tätig sind, (und) die die Last der Entscheidungen tragen:

Tröste uns, o Herr.

SENDE UNS DEINEN GEIST, O HERR.

In der Zeit der Prüfung, der Fassungslosigkeit und des Verlusts:

Sende uns deinen Geist, o Herr.

In der Versuchung und der Zerbrechlichkeit:

Sende uns deinen Geist, o Herr.

Im Kampf gegen das Böse und die Sünde:

Sende uns deinen Geist, o Herr.

Auf der Suche nach dem wahren Guten und der echten Freude:

Sende uns deinen Geist, o Herr.

In der Entscheidung, in Dir und in Deiner Freundschaft zu bleiben:

Sende uns deinen Geist, o Herr.

ÖFFNE UNS FÜR DIE HOFFNUNG, O HERR.

Wenn die Sünde uns niederdrückt:

Öffne uns für die Hoffnung, o Herr.

Wenn der Hass uns das Herz verschließt:

Öffne uns für die Hoffnung, o Herr.

Wenn der Schmerz uns heimsucht:

Öffne uns für die Hoffnung, o Herr.

Wenn die Gleichgültigkeit uns Angst macht:

Öffne uns für die Hoffnung, o Herr.

Wenn der Tod uns niederschmettert:

Öffne uns für die Hoffnung, o Herr.