

Reader zum **WS Das Sonnengebet** JuKo 2025

Thema: Das „Sonnengebet“ ist ein Morgengebet, verbunden mit einer Reihe von Körperübungen, die aus dem Yoga kommen. Dieses Sonnengebet des indischen Katholiken Pater S. Painadath SJ möchte ich Euch heute vorstellen und mit Euch betend einüben.

Quelle: Pater Dr. Sebastian Painadath SJ **Das Sonnengebet.**
Ein Übungsbuch zum Tagesbeginn Kösel München, 5/2007 ISBN 978-3-466-36553-1

Biografie: Pater Dr. Sebastian Painadath SJ wird 1942 in Kerala in eine christlich syro-malabrische Familie geboren. 1966 tritt er in den Jesuitenorden ein und studiert hier Philosophie, Theologie und Missionswissenschaft, wird 1973 zum Priester geweiht, anschließend promoviert er. Rückkehr nach Indien 1978. Er wird zum weltweit anerkannten Fachmann für Interreligiösen Dialog. 1987 gründet er in Kalady den Sameeksha-Ashram der Jesuiten zur Priesterausbildung. Seither entfaltet er seine weltweite Lehrtätigkeit. S. P.: *„Jesus Christus ist nicht die Antwort auf unsere Fragen, sondern die Frage an unsere vorgefertigten Antworten. Er lädt uns ein, immer wieder neu aufzubrechen.“*

1 Einführung: Im Leib Gott begegnen

Der Leib ist die Ursprache des Menschen. Der Leib ist der erste Ort der Gotteserfahrung. Der Leib ist der Tempel des göttlichen Geistes. Beten ist daher nicht eine ausschließlich geistliche Übung: der ganze Mensch in seiner leib-geistigen Einheit öffnet sich zum göttlichen Grund. Der Leib ist die „Ursprache des Gebetes“.

Der Grundansatz chr. Glaubens ist die Erfahrung des Durchbruchs des Göttlichen in die Endlichkeit unseres menschlichen Daseins: Der Logos, das Wort, ist Fleisch geworden. Gott hat unseren Leib zum Medium seines heilenden Entgegenkommens gemacht.

Der Leib ist ein ursprünglicher Ort der Gott-Mensch-Begegnung in der Person Jesu Christi: (Sonnengebet: „Du in mir und ich in Dir“)

„Gott ist Mensch geworden, damit der Mensch Gott werden kann“ (A. Augustinus)

Chr. Spiritualität bedeutet letztlich die Erfahrung des Inkarnationsvorgangs in uns, die Verwandlung unseres Seins in das neue Sein in Christus. Das ist ein leibbezogenes Heilsgeschehen. Bewusste liebevolle Annahme der eigenen Leiblichkeit bedeutet befreiende Selbstannahme und Annahme der anderen Menschen in ihrer Eigenart. Es entwickelt sich dadurch auch ein neuer Bezug zur Natur und zur Erde.

Die Erfahrung des eigenen Leibes als Ort der heilenden Wirkung des göttlichen Geistes ist daher die Grundlage einer integrierten Spiritualität. Sie entfaltet sich ganz konkret in leibbezogenen Formen des Betens. *„Ein Gebetsvorgang, der sich nur im Kopf und im Herzen vollzieht, ist wie ein Baum ohne Wurzel“ (S.P.)*

Aus dieser Grundhaltung entfalten sich Gebärden. *„Dabei betet man nicht mit vielen Worten, sondern verweilt im leibhaften Verwurzelsein im Göttlichen. Das Erwachen des Seins zum Seinsgrund ist das Wesen des Gebetsvorganges.“*

2 Das Sonnengebet – ein körperbezogenes Morgengebet (nach Painadath)

Eine klassische Form des **leibbezogenen Betens** wird **Sonnengebet** genannt.

Es ist nicht die Anbetung der aufgehenden Sonne, sondern der Betende **öffnet sich ihrem strahlenden Licht, um es in sein Innerstes aufzunehmen**. Dabei ist es wichtig, sich die Zeit zu lassen, in der dieses Licht sich entfalten und unser Leben verwandeln kann.

Dabei wird die Kraft der inneren göttlichen Sonne freudig und dankbar wahrgenommen.

Die Grundeinstellung des Umgangs mit Menschen und Natur werden durch Gebärden ausgedrückt, damit sie allmählich im Leib Gestalt annehmen und **das Leben verwandeln**. Die den Menschen befreienden Grundhaltungen sollen im Leib wachsen, weil der Mensch wesenhaft Geist-im-Leib ist.

Leibhaft beten heißt: die heilende göttliche Quelle aus unserer Leibmitte hervorströmen lassen, den aus unserem Herzen rufenden göttlichen Geist zulassen. (cf: Joh 7,38; Gal 4,6)

Wichtig ist, das Sonnengebet **nicht unter Leistungsdruck** üben, es geht nicht ums Tun, es geht ums Sein. Es geht nicht um ein aktives Beten, sondern um **eine empfangende Grundhaltung im Hinblick auf die Gnade und das Licht Gottes**.

Die **Bewegungen** von einer Haltung zur Anderen im Sonnengebet sollen sich **grundsätzlich langsam** vollziehen, **mit geschlossenen Augen** und **nach innen gewandter Aufmerksamkeit**.

*„Der Übende soll **„absichtslos“** sein, wie Meister Eckhart es ausdrückt: **das innere Umschalten vom Leistungsdenken zum Kindsein im Umgang mit Gott** ist das Grundanliegen des Sonnengebets. **Wie eine Lotosblüte strahlend im göttlichen Sonnenlicht da sein – darum geht es hier.**“* (S.P.)

Die Sprache des Leibes ist universal, Gebärden sprechen alle Menschen gleichermaßen an. *„**Ausgehend von der Leiberfahrung geht der Übende auf dem Weg des Geistes zur Wahrnehmung des inneren Lichtes.** Aus dem göttlichen Grund erstrahlt das Licht als Kraft der Liebe und drängt den Übenden zu liebevollem Dienst am Mitmenschen.“* (S.P.)

Es geht beim täglichen Sonnengebet nicht um Leistung oder Ergebnisse, sondern um die **Vertiefung der Einheit mit Gott**. So lässt sich der Übende bewusst auf den Tag ein, **Geist und Leib werden eingestimmt**, dem wahren Leben immer mehr Raum und Zeit zu geben, damit Gottes Geist in uns und durch uns wirken kann. Das Sonnengebet, als Bewusstseinsübung praktiziert, kann uns zu einer **Tiefenerfahrung** helfen, in der uns eine Ahnung vom Wirken der „göttlichen Strahlung“ in unserem Leib erfahrbar wird.

Üben meint hellhörig zu werden für die Botschaft und Wirkungen der jeweiligen Haltung. Treues Üben des Sonnengebets kann uns durch erweiterte Körpererfahrung in **tieferen Schichten der Selbsterfahrung** führen. Mein Leib ist der Tempel des göttlichen Geistes (1. Kor. 6, 19)! **Hören** (auch das In-sich-hineinhören) wird wichtiger als das In-Worte-fassen, **ein einfach gegenwärtiges vor-Gott-Da-sein** ist zentral.

Übung meint Nachfolge, heißt verantwortungsvolle Meisterschaft erlangen im Umgang mit den verfügbaren schöpferischen Energien, die durch Konzentration und Vorstellungskraft gelenkt werden können. So sind wir an der Gestaltung unseres Umfelds beteiligt. Was wir ausstrahlen, wirkt durch Resonanz wieder auf uns selbst zurück.

3 Hintergründe: Die Yoga- Form des Sonnengrußes („Surya Namaskar“)

Das klassische Surya Namaskar ist eine wichtige Aufwärm- und Dehnsequenz vieler Muskeln zu Beginn der Yogaübungen im Hatha-Yoga. Sie verbessert die Blutzirkulation und erhöht die Sauerstoffzufuhr im ganzen Körper. Die Yoga-Form des Sonnengrußes besteht aus 12 öffnenden und 12 schließenden Körperhaltungen, die sich abwechseln. Der Übende wendet sich zu Sonnenaufgang der Sonne zu und vollzieht mehrfach den mit Ein- und Ausatmen verbundenen Übungsvorgang. Dadurch wird die Atemkraft (Prana) durch die bewusste Aufnahme von Sonnenenergie belebt. Das regt die 7 Kraftzentren (Chakras) entlang der Wirbelsäule an, geistige Schwingungen im Körper hervorzurufen. Dadurch entsteht eine Erfahrung der Einheit zwischen Körper und Geist, zwischen dem Einzelnen und dem Kosmos, zwischen Menschlichem und Göttlichen.

4 Literatur und Weiterführendes

P. Sebastian Painadath SJ **Das Sonnengebet.** Ein Übungsbuch zum Tagesbeginn
Kösel München, 5/2007 ISBN 978-3-466-36553-1

Das Sonnengebet.
Eine leibbezogene Form des Morgengebetes aus Indien
Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach 2017

Einschwingen in das Göttliche.
100 Meditationen. Gott in uns selbst finden
4- Türme-Verlag Münsterschwarzach

Göttliche Seinsdynamik. Östliche Mystik.
Grundlagen der Mystik
4- Türme-Verlag Münsterschwarzach 2021

Erkenne deine göttliche Natur.
Ein Wegweiser zur Meditation. 55 Meditationen
4- Türme-Verlag Münsterschwarzach 2016

Gott hat viele Namen. Spirituelle Erfahrungen,
die unser Herz berühren. Mit Richard Rohr
Vier-Türme, Münsterschwarzach 2011

A Grün, S Painadath, G Diodora **Die Kraft des Gebets.** Im Gebet die Nähe
Gottes erfahren
4- Türme-Verlag Münsterschwarzach

Pia Wick **Christliches Yoga – Beten mit Leib und Seele**
Lutherverlag Bielefeld 2022 ISBN 987-3-7858-0803-0

Norbert Nagler **Sebastian Painadath – ein Portrait zum 70. Geburtstag**
in: Weltkirchliche Spiritualität. Den Glauben neu erfahren. Festschrift zum 70. Geburtstag von
Sebastian Painadath SJ Hg.: K. Krämer u. K. Vellguth

Georg Evers **Sebastian Painadath SJ., Theologe aus Indien**
in: Forum Weltkirche 127 (2008) 2, S. 29.

Dr. A. König u. G. Kusch (Hg.) **Die Bibel sportlich nehmen** Vandenhoeck u Ruprecht

5 Im Internet

- Wikipedia-Artikel **Sebastian Painadath**
- Website der Missio Aachen: S. Painadaths Meditation „der Baum“
- www.Sela-Yoga.de Sela Institut für christliches Yoga - Pia Wick
- Youtube Missio München 18. 02. 2013 Gespräch mit S. P.
- Facebook Missio 29. 1. 2021 Sonnengebet mit S. P.
- Youtube Missio Aachen 26.11. 2015 Sonnengebet mit S. P.
- Youtube Missio Aachen 23. 05. 2021 Online-Meditation (Teile 1 – 4)

> Sonnengebet < nach Pater Painadath



- 1a. (stehen)
Mein Gott, hier bin ich - vor dir - so wie ich bin.
Ich spüre meinen Atem. Ich spüre mein Leben.
Du in mir und ich in dir.

Ich bin



- 1b. (Hände zu einer Schale formen - ohne Bild)
Wie eine Schale will ich sein: Offen zu empfangen und zu geben,
zu geben und zu empfangen.

... verwurzelt



- 2a. (die Arme weit ausbreiten)
Ich öffne mich für den heutigen Tag: Für diesen Tag mit all
seinen Aufgaben, Herausforderungen und Spannungen, die ich
spüre an Leib und Seele ... und mit all seiner Schönheit. - Es ist
ein Tag meines Lebens.

... entfaltet



- 2b. (Hände nach oben zueinander bringen, sich aus der Hüfte nach oben
strecken - ohne Bild) ... Zum Himmel streben
Ich strecke mich aus nach dir,
du mein Gott, meine Kraft, meine Quelle!

... bejaht



3. (sich leicht nach hinten dehnen, dann langsam aus der Hüfte mit
möglichst geradem Rücken nach vorne beugen)
Frei von Angst - verneige ich mich in Ehrfurcht vor all deinen
Geschöpfen. (Im Wiederaufrichten:) Und immer wieder erfahre
ich: Du richtest mich auf.

... gereift



4. (an den „Start“ gehen: zuerst mit dem rechten Bein, dann mit den linken)
Voller Vertrauen gehe ich in diesen Tag (rechtes Bein)
voll Erwartung/Hoffnung auf das, was mich erwartet (linkes Bein)

... unterwegs



5. (in die Liegestütze gehen)
Ich spüre die Kraft in meinem Körper ...

... erhoben

6. (sich langsam auf den Boden legen, dann Hände nach vorne ausstrecken)
... und ich weiß: Was immer auch geschieht ... tiefer kann ich ...
nicht fallen als in deinen göttlichen Grund, der mich immer trägt.
Darum kann ich loslassen: alles Sollen und Müssen, das von Außen
auf mich zukommt ... alle Angst und Sorge, die in mir lebt ... und
einmal auch mein Leben loslassen.

... getragen

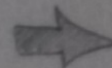


7. (Kopf und Oberkörper heben, sich mit gestreckten Armen abstützen und
ins Tageslicht schauen)
Aber heute willst du, dass ich lebe, dein Licht sehe ...
und mein Leben gestalte.

... erwacht

8. (sich zum Bogen aufrichten)
Du willst, dass ich eine Brücke baue
von Mensch zu Mensch,
von der Mutlosigkeit zum Mut,
vom Unrecht zur Wahrheit,
vom Unfrieden zum Frieden
von der Lieblosigkeit zur Liebe
von mir zu dir.

... verbunden





9. (aufrecht sitzen, die Hände wie eine Schale halten, sich innerlich öffnen)
... dazu schenke mir deine Gnade.

... im Einklang



10. (sich aufrichten, dabei die Hände langsam den Leib entlang aufwärts heben)
Und so erhebe ich mich:
Mit all meinen Gaben und Fähigkeiten (Füße, Beine),
all meinen Emotionen und Gefühlen (Unterleib),
mit meiner Gesundheit (Herz),
mit meinen Sinnen (Gesichtsfeld),
mit meinem Denken (Stirn), meinem Glauben:

... bewegt
... gestärkt
... verwandelt



11. (die Hände über den Kopf in die Höhe strecken und seitlich wieder in weitem Bogen nach unten gehen lassen)
... und öffne mich, damit auf all das, was ich bin, dein Licht fällt,
dein klärendes, erhellendes, heilendes Licht.

... im Licht



12. (Hände zu einer offenen Blüte formen und nach oben heben)
Und wie eine Blüte sich der Sonne öffnet,
so öffne ich mich deinem Segen.

... erblüht



13. (Hände langsam auseinander nehmen und sie segnend ausbreiten)
Und so kann auch ich ein Segen sein
für diese ganze Welt, diesen ganzen Kosmos
- für Pflanzen und Tiere
- für die Menschen, die du mir anvertraust
und an die ich jetzt denke: ...
- auch für die, mit denen ich es schwer habe: ...
- für die, um deren Not ich weiß,
- für Kranke, und
- für alle, die auf das Ende ihres Lebens zugehen,
- und für die, die erst ins Leben hineinwachsen,
- Und ich will ein Segen sein für alle,
die nach uns kommen sollen.

... gesegnet
... gesandt



Gott verspricht dir: >Ich will dich segnen, und du
sollst ein Segen sein!<
Amen.

Ich bin da.

Dieses Gebet zum Beginn (Sonnenaufgang) des Tages - darum auch „Sonnengebet“ genannt - des indischen Paters S. Painadath ist offen für Veränderungen. Es soll gefüllt werden von den immer wieder verschiedenen Erfahrungen jedes Einzelnen.
(Vorliegende Form in der Fassung von Pfarrer Harald Vogt)