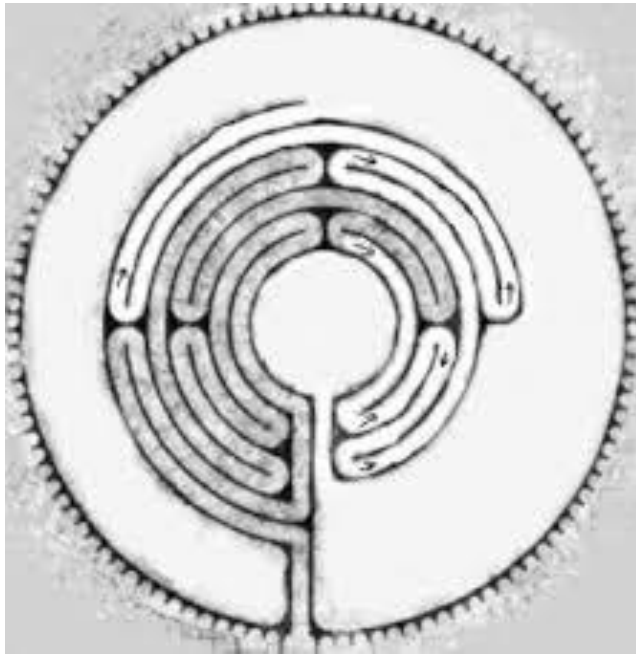


## **Meditation in der Passionszeit**



**In Stille und Gebet  
Wege finden zu  
Gott, MIR und ANDEREN**

1. Woche

Gedanken - Stille - Atem



## Stille Tiefe - Weiter Raum

1.1





**Dies ist der Tag,  
den der Herr macht.  
  
Lasst uns freuen  
und  
fröhlich sein in ihm.**

Psalm 118,24



## Das Gasthaus

Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.  
Jeden Morgen ein neuer Gast.

Freude, Depression und Niedertracht -  
Auch ein kurzer Moment von Achtsamkeit  
Kommt als unverhoffter Besucher.

Begrüße und bewirte sie alle !  
Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist,  
die gewaltsam dein Haus seiner Möbel entledigt,

selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll-  
vielleicht bereitet er dich vor auf ganz neue  
Freuden.

Dem dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit  
begegne ihnen lachend an der Tür  
und lade sie zu dir ein.

Sei dankbar für jeden, der kommt,  
denn alle sind zu deiner Führung  
geschickt worden aus einer anderen Welt. (Rumi)



Der Text von Rumi bringt die Offenheit zum Ausdruck, die wir beim Meditieren einüben.

Einziger Unterschied:

Wir bewirten die Gäste nicht,  
die da auftauchen als Gedanke, Bild,  
Empfindungen, Urteil usw. Sie dürfen zwar  
da sein, aber wir kümmern uns nicht um sie.  
Wir bieten diesen verschiedenen Gästen und  
Stimmen, die beim Meditieren kommen,  
nicht noch einen Kaffee und Kuchen unserer  
Meinungen und Kommentare an.  
Wir ekeln sie aber auch nicht hinaus.

Sondern:

Unsere Aufmerksamkeit gilt unserem Atem,

je neu .....

je jetzt .....



**Heute**

**ist**

**Ruhetag !**



**Gedanken** sind - auch wenn sie uns gelegentlich intensiv besetzen - flüchtige Gebilde.

Sie tauchen von irgendwoher auf, ziehen durch unser Bewusstsein und vergehen wieder.

Sie können nicht frei existieren, sondern brauchen sozusagen einen Wirt, bei dem sie einkehren und sich stärken können.

Während des Sitzens stellen wir gedanklich ein Schild an die Tür unserer Herberge, auf dem steht: "Heute ist Ruhetag".

Wie ein vorbeiziehender Wanderer wird auch der Gedanke weiterziehen, wenn er merkt, dass bei uns nichts zu holen ist. Vielleicht klopft er noch ein paar Mal an unsere Tür. Lass ihn klopfen, sooft er will, er wird weiterziehen.

War es ein Gedanke, der etwas Wichtiges sagen wollte, wird er zurückkehren und sich dir erneut zeigen.

Du aber bleibe in der Ruhe deines Atems....  
sei Atem...



**Meditieren heißt,  
dem unruhigen Geist  
Heimat geben  
im eigenen Atem.**

Sogyal Rinpoche





**Da machte Gott der Herr  
den Menschen aus Erde vom Acker  
und  
blies ihm den Odem des Lebens  
in die Nase.**

**Und so ward  
der Mensch ein lebendiges Wesen.**

1.Mose 2,7



**Mit jedem Atemzug**

**empfange**

**Ich mich neu.....**

Romano Guardini



Nach biblischem Verständnis beginnt das Leben des Menschen damit, dass Gott ihm seinen Lebensatem einhaucht.

Das bedeutet, dass das Einatmen ein Geschenk an uns ist.

Mit jedem Atemzug wird mir Leben anvertraut. Was mache ich damit ?

Will ich es ängstlich behalten ?

Dann werde ich ersticken.

Im Ausatmen kann ich auf dieses Geschenk antworten.

Ausatmend verschenken wir uns zurück an die Welt. Würde ich aber nur noch ausatmen wollen, wäre ich bald erschöpft.

Darum darf ich nach dem Ausatmen einen neuen Atemzug empfangen.

Erlaube dir jetzt, in diesem Bewusstsein zu atmen:

einatmend empfangen dich ganz neu.....

ausatmend gib dich ganz hin und verschenke dich.....



1.6

Sei still  
und aus der Stille wird Weisheit zu dir  
kommen.

Sei still  
und die Stille wird dich in die Ganzheit  
deines Menschseins führen.

Sei still  
und du wirst erfahren, wer du bist und  
wer all die anderen um dich herum sind.

Darum sei still  
und aus der Stille  
wird Weisheit zu dir kommen.

Sei still.....sei.....

unbekannt



Dieser Text öffnet uns Stille als einen weiten Raum. Ja noch mehr: er eröffnet uns die Stille als etwas, das wir nicht machen oder suchen müssen, sondern Stille als etwas, das auf uns zukommt. Und zwar als etwas, wonach wir uns sehr sehnen: Weisheit, Selbsterkenntnis, ein Gespür für das Geheimnis des Lebens.

Die Stille, so verheißen uns diese Worte, führt uns unmittelbar zur Quelle des Lebens.

Bist du bereit, der Stille in aller Einfachheit zu vertrauen ?

Dann setz dich hin in Stille, lausche und öffne dich für sie:

*Sei still und aus der Stille wird Weisheit zu dir kommen.*

*Sei still und die Stille wird dich in die Ganzheit deines Menschseins führen.*

*Sei still und du wirst erfahren, wer du bist und wer all die anderen um dich herum sind.*

*Darum sei still und aus der Stille wird Weisheit zu dir kommen.*

*Sei still.....sei.....*