Stille Meditation

Meditation in der Franziskuskapelle, Roncallihaus Sonntags, 19 bis 20 Uhr, Kontakt: Angelika C. Braun, Telefon 0160 / 977 077 09

“Schweigen ist die grosse Offenbarung”, hat Laotse gesagt. … Um die Offenbarung des Schweigens aufzunehmen, musst du zunächst das Schweigen erfahren. … Suche in den Offenbarungen des Schweigens nicht nach aufregenden Dingen – nach Eingebungen, Inspirationen, Einsichten. Suche überhaupt nicht. Beschränke dich darauf zu beobachten. Bemerke alles, was in dein Bewusstsein kommt. Alles, und sei es noch so banal und gewöhnlich. Die Offenbarungen bestehen vielleicht nur in dem Bewusstsein, dass deine Hände feucht sind, dass du gern deine Sitzhaltung ändern würdest oder dass du dir Sorgen um deine Gesundheit machst. Das aber ist ohne Bedeutung. Wichtig ist, dass du dir dessen bewusst geworden bist. … Wenn ich die Worte bemerke und beobachte gebrauche, meine ich nicht, gedankliches Reflektieren, sondern Fühlen und Spüren. … Welchen Nutzen hat das alles für unser Gebet, wirst du fragen. Im Augenblick gebe ich dir nur diese Antwort: Frage nicht! Tue, um was ich dich bitte, und die Antwort wirst du selber entdecken. Die Wahrheit findet sich weniger in Worten und Erklärungen als in Tätigkeit und Erfahrung. Mache dich an die Arbeit, mit Glauben und Ausdauer (und du wirst eine Menge davon nötig haben!), dann wirst du eines Tages die Antwort selbst erfahren. …”

Mit diesen Worten beginnt der Jesuitenpater Anthony de Mello (*1931-1987) sein Buch ‘Meditieren mit Leib und Seele, neue Wege der Gotteserfahrung’.

Jeden Sonntag gibt es die Möglichkeit, von 19 bis 2o Uhr sich gemeinsam in der Gruppe der Bewusstwerdung, dem Üben im Schweigen in der Tradition des Zen, hinzugeben. Wir beginnen mit leichten QiGong Übungen, lesen anschließend gemeinsam einen Text verschiedener Autoren und Autorinnen und praktizieren danach Sitz- und Gehmeditation. Ein Gong signalisiert jeweils Anfang und Ende. Eine jede, ein jeder ist herzlich willkommen. Stühle gibt es vor Ort. Sitzkissen und Socken bitte mitbringen, da wir die Straßenschuhe in der Garderobe belassen.

Stille Meditation

“Wir vergessen allzu leicht eine der großen Lehren der Menschwerdung,” schreibt Anthony de Mello weiter, “nämlich das Gott sich im Gewöhnlichen mitteilt. Willst Du Gott sehen? Blicke das Gesicht deines Nachbarn an. Möchtest du ihn hören? Lausche auf das Weinen eines Kindes, das laut Gelächter einer Party, auf das Rascheln der Bäume im Wind. Möchtest Du ihn berühren? Fasse jemanden bei der Hand. Oder berühre den Stuhl, auf dem du sitzt, oder das Buch, das du liest. Oder werde nur still, werde dir deiner Körperempfindungen bewusst, spüre wie sein Allmacht in dir am Werke ist und wie nahe er dir ist. …”