

## Stille mittendrin am 15. April 2020

### Ankommen

Ich richte mir meinen Platz ein und gönne mir eine Zeit der Stille - mitten in dem, was der Alltag gerade mit sich bringt.

Ich suche mir eine gute Position und spüre den Kontakt der Füße zum Boden. Ich bin verwurzelt mit der Erde, die mich trägt.

Ich wandere in Gedanken von unten nach oben: nehme meine Füße, meine Beine, meine Oberschenkel wahr. Wenn ich Verspannungen spüre, versuche ich diese zu lösen. Mein Becken ist leicht nach vorne gekippt, mein Gesäß locker.

Ich wende mich meinem Oberkörper zu und richte mich auf - Wirbel für Wirbel. Meine Schultern lasse ich nach hinten, unten sinken und meine Arme hängen locker daran. Meine Hände sind dabei leicht nach vorne geöffnet, so dass ich eine offene Weite spüren kann.

Ich strecke meinen Nacken und spüre eine sanfte Dehnung. Ich spüre meinen Kopf, mein Gesicht und versuche locker zu lassen: die Stirn - die Augen - die Wangen - den Kiefer. Ich schenke mir selbst ein Lächeln.

Ich spüre über den Scheitel hinaus die Verbindung nach oben. Ich stelle mir vor, dass ein seidener Faden meinen Kopf leicht nach oben zieht, mich aufrichtet.

Eingespannt zwischen Erde und Himmel, stehe ich da. Verwurzelt und aufgerichtet bin ich ganz gegenwärtig.

So verlässlich getragen, versuche ich loszulassen: meine körperliche Verspannung zu lockern und meine Gedanken hinter mir zu lassen.

Ich überlasse mich ganz meinem Atem.

Mein Atem hilft mir, ganz bei mir zu sein.

Ich spüre meinem Atem nach und atme ruhig und gleichmäßig ein und aus.

Ich nehme wahr, wie der Atem mich durchströmt. - kommt und geht.

Mit jedem Ausatmen lasse ich los, was mich noch beschäftigt. Mit jedem Einatmen tanke ich neue Kraft. Dieses Atmen genügt. Es ist mir geschenkt.

Ich bin jetzt ganz gegenwärtig, bereit mit einem Text in die Stille zu gehen.

Ich kann mich verneigen, vor dem, der mir das Leben schenkt und meinen Platz einnehmen.

## Zeit der Stille mit einem biblischen Text

Ich lese langsam den Text aus dem Matthäusevangelium (28,1-10). Es ist die biblische Erzählung der Frauen, die zum Grab kommen, um nach ihm zu sehen. Das Grab ist leer, Jesus ist auferstanden. Die Frauen sind die Ersten, die erfahren: Jesus lebt. Sie werden zu Zeuginnen der Auferstehung.

Nach dem Sabbat, beim Anbruch des ersten Tages der Woche, kamen Maria aus Magdala und die andere Maria, um nach dem Grab zu sehen.

Und siehe, es geschah ein gewaltiges Erdbeben; denn ein Engel des Herrn kam vom Himmel herab, trat an das Grab, wälzte den Stein weg und setzte sich darauf. Sein Aussehen war wie ein Blitz und sein Gewand weiß wie Schnee. Aus Furcht vor ihm erbebten die Wächter und waren wie tot.

Der Engel aber sagte zu den Frauen: Fürchtet euch nicht! Ich weiß, ihr sucht Jesus, den Gekreuzigten. Er ist nicht hier; denn er ist auferstanden, wie er gesagt hat. Kommt her und seht euch den Ort an, wo er lag! Dann geht schnell zu seinen Jüngern und sagt ihnen: Er ist von den Toten auferstanden und siehe, er geht euch voraus nach Galiläa, dort werdet ihr ihn sehen. Siehe, ich habe es euch gesagt.

Sogleich verließen sie das Grab voll Furcht und großer Freude und sie eilten zu seinen Jüngern, um ihnen die Botschaft zu verkünden.

Und siehe, Jesus kam ihnen entgegen und sagte: Seid begrüßt! Sie gingen auf ihn zu, warfen sich vor ihm nieder und umfassten seine Füße.

Da sagte Jesus zu ihnen: Fürchtet euch nicht! Geht und sagt meinen Brüdern, sie sollen nach Galiläa gehen und dort werden sie mich sehen.

## Betrachten und verweilen

Der biblische Text begleitet uns in die Stille. Wir können ihn mit der Methode des Heiligen Ignatius in uns wirken lassen:

**Schauen:** den Ort und das leere Grab, wo Maria aus Magdala und die andere Maria sich aufhalten; ihr Gesicht, ihre Kleidung, ihre Haltung; den Engel, der zu ihnen spricht ... die Begegnung mit Jesus...

**Hören:** die Geräusche der Umgebung, die Worte des Engels. Die Worte Jesu.

**Spüren und Riechen:** die Temperatur der Umgebung, die Luft

Sich in eine der Marias **hineinversetzen** - den Gang zum Grab erleben - das Gespräch des Engels wirken lassen - den Weg zu den Jüngern gehen - mich in die Empfindungen der Frauen hineinversetzen - meine bleibende Botschaft in Form eines Bildes, Wortes, Satzes finden

## Mich an Gott wenden

Mit dem, was jetzt in mir lebendig ist, wende ich mich an Gott und komme mit ihm ins Gespräch. Ich kann loben, klagen, bitten, ihm sagen, was vielleicht an Sorgen, Unruhe, Hoffnungen, Sehnsucht in mir ist. Und ich lausche auf die Antwort Gottes.

## **Abschluss/ Sendung**

Ich beende meine Zeit der Stille mit einem Segensgebet, in das ich alle Menschen einschlieÙe, die mir am Herzen liegen:

Gott, segne uns und behüte uns.

Gott schütze unser Leben und bewahre unsere Hoffnung.

Gott, lass dein Angesicht leuchten über uns,  
dass wir leuchten können für andere.

Gott, erhebe dein Angesicht auf uns und schenke uns Frieden.

Gott gebe uns allen immer neu die Kraft, der Hoffnung ein Gesicht zu geben.

Und so segne uns und alle mit denen wir verbunden sind:

Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist, Amen.

Bleiben Sie wohlauf und behütet.