

Stille mittendrin am 22. 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 Text

Ich lese langsam den Text von Peter Hohler über die Weisheit der Wüstenväter und gehe damit in die Stille:

Gib dem Leben eine Ordnung, damit es dich trägt – so und ähnlich klingen die Tipps, die im Lockdown helfen sollen, nicht zum Mittagessen noch in der Schlafanzug hose herumzusitzen und nichts richtig auf die Reihe zu bekommen. Besonders für die unter uns, die im Homeoffice sind, ist das vermutlich gerade wirklich wichtig. Das Mönchtum aller Religionen kennt solche Lebensregeln, die den Tag strukturieren in feste Gebets-, Arbeits- und Essenszeiten. Manche sind strenger, manche lockerer und manche sind so, wie die Wüstenväter: extrem asketisch – viele machten etwa wöchentliche Fasttage, an denen es einfach gar nichts zu essen gab oder die Nacht durchgebetet wurde. Manche führte das zu großer Ruhe und Heiligkeit. Die Gefahr, dass dann aber zwischen der Regel kein Leben mehr übrig bleibt, gibt es auch. Leicht wird alles, was spontan passiert dann zur Störung – und vielleicht übersieht man sogar einen kleinen Gruß vom Heiligen Geist. Ein (anonymer) Altvater lehrt uns, Lebensregeln zu befolgen, die Platz lassen für das Unerwartete – uns sozusagen die Überraschung zur Regel zu machen. Ich muss mal nachdenken, mit was ich mich morgen überrasche...

Ein Bruder kam einst zu einem Einsiedler, und als er wiederum von ihm fortzog, sagte er: „Verzeih mir, mein Vater, wenn ich dich in deiner Ordnung gestört habe.“ Dieser aber antwortete ihm: „Meine Regel ist es, dich in Gastfreundschaft aufzunehmen und dich in Frieden zu entlassen!“

(Mehr von Peter Hohler unter: <https://www.facebook.com/hohler.peter>)

Abschluss/ Sendung

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

Mögen die Regentropfen sanft auf unser Haupt fallen.
Möge der weiche Wind unseren Geist beleben.
Möge der sanfte Sonnenschein unser Herz erleuchten.
Mögen die Lasten des Tages leicht auf uns liegen.
Und möge Gott uns hüllen in den Mantel seiner Liebe.

Bleiben Sie wohlauf und behütet.