

Stille mittendrin am 29. 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 R. Tagore und gehe damit in die Stille:

Herr, ich komme zu dir,
dass deine Berührung mich segne,
ehe ich meinen Tag beende
und wenn ich einen neuen beginne.

Lass deine Augen
eine Weile ruhen auf meinen Augen.
Lass mich das Wissen
um deine Freundschaft
mitnehmen in diese Nacht
und in meinen Alltag.

Fülle meine Seele mit deiner Musik,
mit deinem Frieden, mit deiner Freude.

Begleite mich
in der Stille der Nacht
und durch den Lärm des Tages
und lass den Sonnenschein
deiner Liebe über mir erstrahlen.
Herr, lass im Tal meiner Mühen
Früchte reifen in Fülle.

nach Rabindranath Tagore

Abschluss/ Sendung

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

Gott, segne uns mit dem Segen aus der Höhe und aus der Tiefe,
mit der Kraft des Himmels und der Fülle deiner Schöpfung.
Segne uns mit dem festen Stand auf der Erde
und dem Blick, der über alle Grenzen hin zu dir geht.
Vollende in deinem Reich, was du in uns geschaffen hast.
Amen.

Bleiben Sie wohlauf und behütet.