

## Stille mittendrin am 6. Mai 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 Rainer Maria Rilke aus dem Buch der Bilder:

### ABEND

Der Abend wechselt langsam die Gewänder,  
die ihm ein Rand von alten Bäumen hält;  
du schaust: und vor dir scheiden sich die Länder,  
ein himmelfahrendes und eins, das fällt;

und lassen dich, zu keinem ganz gehörend,  
nicht ganz so dunkel wie das Haus, das schweigt,  
nicht ganz so sicher Ewiges beschwörend  
wie das, was Stern wird jede Nacht und steigt –

und lassen dir (unsäglich zu entwirren)  
dein Leben bang und riesenhaft und reifend,  
so daß es, bald begrenzt und bald begreifend,  
abwechselnd Stein in dir wird und Gestirn.

R. M. Rilke

## Abschluss/ Sendung

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

Gott, wenn der Tag sich bald neigt,  
bleib mit Deiner Gegenwart uns nahe.  
Schenke Klärung unseren Fragen  
und Gelassenheit unserer Ohnmacht.  
Umgreife unsere Begrenzung  
und weite unsere Seele.  
Dazu berühre uns Dein Segen,  
der Segen des Vaters und des Sohnes  
und des Heiligen Geistes.  
Amen.

Bleiben Sie wohlauf und behütet.