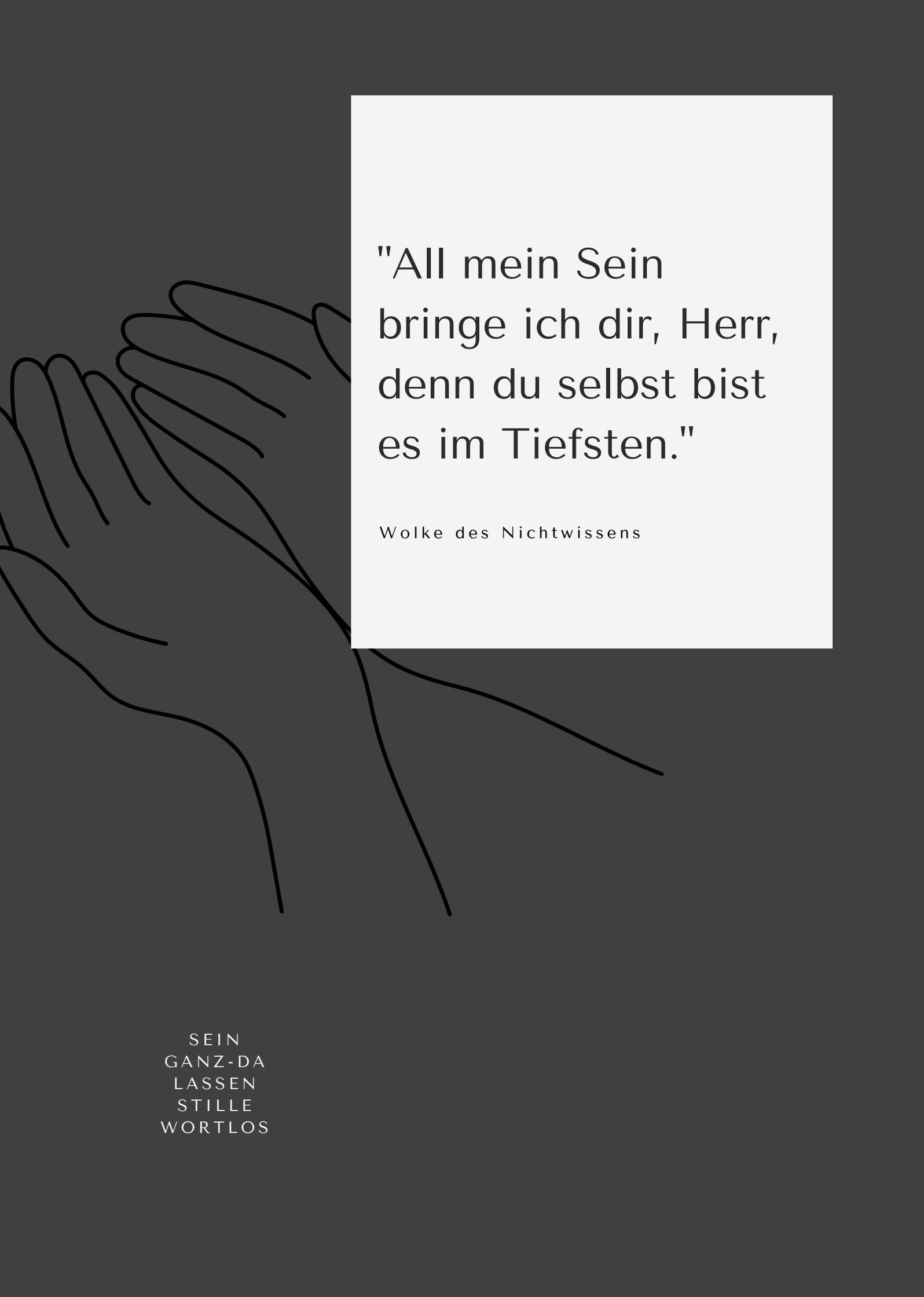




Ganz bei mir und Gott sein

Einführung in die Stille



"All mein Sein
bringe ich dir, Herr,
denn du selbst bist
es im Tiefsten."

Wolke des Nichtwissens

SEIN
GANZ-DA
LASSEN
STILLE
WORTLOS

Einführung

Was bedeutet Stille?

Ich habe mich bewusst für die Formulierung “Einführung in die Stille” entschieden, denn bei Worten wie: Meditation, inneres Gebet, Kontemplation schwingen gleich Vorstellungen mit. Doch für mich bedeutet die Stille, genau dies loszulassen. Einfach sein. In mir, in Gott.

Das ist sehr leicht geschrieben, in unserem hektischen Alltag jedoch oft schwer umsetzbar. Es ist ein Weg, auf den ich mich einlasse - verbunden mit einer regelmäßigen Offenheit.

Im Buch der Könige bittet Salomo um “ein hörendes Herz, damit er [...] das Gute vom Bösen zu unterscheiden versteht” (1 Kön 3,9). Ein Herz, das hört, auf die eigenen Stimmen im Inneren, auf die Stimmen in den Mitmenschen und auf die Stimme Gottes - alles, um die Aufgaben, die ihm auferlegt werden gut erfüllen zu können.

Es ist eine Bitte darum, das Wesentliche zu erkennen. Das, was wichtig ist, was das Herz betrifft.

Die Stille ist eine Möglichkeit, mit der Stimme meines Herzens in Kontakt zu kommen. Dort kann ich vielleicht auch die Stimme Gottes wahrnehmen und lerne, seine Spuren in meinem Leben und in der Welt zu erkennen.

Maria Freitag

Wie beginnen? - Kleiner Leitfaden

Äußere Haltung

- Suche dir einen festen Platz und eine feste Zeit. Eine regelmäßige Praxis ist wichtig.
- Probiere unterschiedliche Sitz- oder Liegetechniken aus, gib nicht zu schnell auf, auch der richtige Sitz braucht Übung! Entscheidend ist, dass du aufrecht sitzt (oder gerade liegst).
- Suche dir etwas, auf das du deine Aufmerksamkeit richten kannst (dein Atem, dein Herzschlag)
- Stelle dir die Zeit, beginne in kleinen Schritten, auch 5 Minuten täglich sind wirkungsvoll!
- Überlege dir einen Beginn und einen Abschluss (Kreuzzeichen, Verneigung, ein Lächeln, ein Dank an dich, dass du dir diese Zeit genommen hast,...)

UND DAS WICHTIGSTE:

Es gibt viele verschiedene Techniken und auch verschiedene religiöse und spirituelle Traditionen. Keine ist besser oder schlechter. Finde das, was zu DIR passt und was sich für dich richtig anfühlt.

GOTT LIEBT DICH SO, WIE DU BIST, ER NIMMT DICH GENAUSO WIE DU BIST, IN DIESEM MOMENT, MIT ALLEM, WAS DU MITBRINGST.

Innere Haltung

- Lass los. Es gibt in dem Moment nichts zu tun und nichts zu denken. Diese Zeit gehört dir und Gott.
- Sei offen und frei, lasse alle Gedanken über dich, die Welt, die Menschen und Gott los.
- Sei präsent. Im gegenwärtigen Augenblick, im Hier und Jetzt. Dies ist der einzige Moment, den wir wirklich haben.
- Sei achtsam für das, was sich in dir regt.
- *Nimm wahr, ohne zu urteilen.*
- Verliere dich nicht in Gedankenspiralen. Richte deine Aufmerksamkeit neu aus. Konzentriere dich auf das Wesentliche.
- Lass dich nicht entmutigen, sollten deine Gedanken wandern. Richte deine Aufmerksamkeit einfach liebevoll (!) neu aus
- Du musst nichts tun, um mit dir und mit Gott in Kontakt zu kommen. Einfach sein. ER ist da. Du musst nur zulassen, geschehen lassen.
- Es geht nicht um Leistung, oder besondere Frömmigkeit, oder um ein besonderes Tun.

Er gebe euch Kraft [...], dass ihr durch seinen Geist gestärkt werdet im inneren Menschen. Durch den Glauben wohne Christus in euren Herzen, in der Liebe verwurzelt und auf sie gegründet.

Eph 3,16-17

SCHWEIGEN
LAUSCHEN
WAHRNEHMEN
NICHT-DENKEN
SICH-SELBST-SPÜREN



“Am nächsten Morgen
stand Jesus vor
Tagesanbruch auf und zog
sich an eine einsam
gelegene Stelle zurück, um
dort allein zu beten”

Markus 1,35



"Tue nicht anderes,
sondern ruhe in diesem
reinen, einfachen
Bewusstsein:

Ich bin.

WOLKE DES NICHTWISSENS

Weitere Hinweise

- Es ist DEIN Weg. Du kannst dir Inspiration bei anderen Menschen suchen, aber es bleibt IHR Weg. Du musst den Deinen finden.
- In der Stille sind wir auf uns selbst zurückgeworfen. Das kann beflügelnd sein und schrecklich zugleich. Wir werden konfrontiert mit unseren eigenen Gedanken, Schwächen, vermeintlichen Wahrheiten, Leiden, ... Diese Spannung zu halten, in die Tiefe zu gehen, den Tatsachen ins Auge sehen - daraus kann etwas Neues entstehen.
- Bleibe bei deiner Routine, auch wenn es sich gerade schwierig oder nutzlos anfühlt.
- Probiere verschiedene Techniken aus, bleibe längere Zeit bei einer Methode, es braucht immer Zeit.
- DU SELBST BIST GENUG. Mehr braucht es nicht. Gott ist schon da und wartet.
- Du brauchst keine Worte. Indem du dich selbst spürst, und im Moment verweilst, betest du.
- Körperübungen können hilfreich sein, es geht aber auch ohne.
- Der Lotussitz ist eine Form. Sitzende Meditation kann deine Form sein, muss es aber nicht.
- Höre nicht auf zu suchen. Die Sehnsucht ist der innere Motor. Spüre, was sich für dich richtig anfühlt. Dann bleib dabei.
- Das Aufschreiben der Gedanken kann hilfreich sein, die Erfahrung zu verarbeiten. Dabei müssen es keine zusammenhängende oder für andere verständlichen Worte sein. Schreibe auf, was sich regt.



Geistliche Begleitung

- Eine geistliche Begleitung kann dir helfen, die Erfahrung einzuordnen. Bei der Begleitung stehst du mit deiner Erfahrung im Mittelpunkt. Das "sich erzählen" kann bei der Ordnung der Gedanken und Erfahrungen helfen. (Geistliche Begleiter:innen findest du hier: https://geistliches-leben-os.de/wer-ist-geistliche_r-begleiter_in/)
- Auf der Webseite www.geistliches-leben-os.de findest du auch weitere Angebote, Hinweise und Veranstaltungen im Bereich geistliches Leben.

Begrifflichkeiten

Es gibt verschiedene Begriffe und Formen der "Stilleübung": Kontemplation, Meditation, Achtsamkeit, Bewusstseinsübung, Schweigegebet, Sitzen in der Stille, Mantra, Jesusgebet, ...

Es lohnt sich, sich mit verschiedenen Begriffen und Formen zu beschäftigen, doch die innere Haltung und die Stille sind in allen Formen wichtig. Auch hier gilt: FINDE DEINS.

Es geht auch noch ganz einfach...

Der heilige Pfarrer von Ars entdeckt in seiner Kirche einen einfachen Bauersmann, der sich dort oft stundenlang aufhält, ohne Buch oder Rosenkranz in den Händen, aber den Blick unablässig nach vorne, zum Altar gerichtet.

Er fragt ihn: "Was tust du denn hier die ganze Zeit über?"

Der Bauer: "Ich schaue Ihn an, und Er schaut mich an. Das ist genug."

Quellen

Wolke des Nichtwissens, Hrsg: Willi Massa. Herder, Freiburg 2016
Die Bibel - Einheitsübersetzung 2016.

Literaturempfehlungen

Auf der folgende Seite findest du Literaturempfehlungen. Es ist nur eine kleine Liste, die auf den Büchern beruht, die ich kenne und empfehle. Es gibt noch viele weitere empfehlenswerte Bücher.



BODIAN, Stephan: Meditation für Dummies. Mit Meditation dem Alltagsstress entgegenwirken. Wiley-VCH Verlag GmbH & Co, Weinheim 2011. (wirklich gute Einführung in das Thema!)

GRÜN, Anselm: Dem Alltag eine Seele geben. Herder, Freiburg 2003.

HEUERTZ, Phileena: In der Tiefe der Stille. Das Herz der christlichen Meditation. Herder, Freiburg 2020.

KABAT-ZINN, Jon: Meditation ist nicht, was sie denken. Warum Achtsamkeit so wichtig ist. Arbor Verlag, Freiburg 2019.

JÄGER, Willigis: Kontemplation. Ein spiritueller Weg. Herder, Freiburg 2015.

ROHR, Richard: Werde wer du wirklich bist. Herder Freiburg 2013.

SEETHALER, Karin: Die Kraft der Kontemplation. In der Stille Heilung finden. Echter Verlag, Würzburg 2013.

STUTZ, Pierre: Geborgen und frei. Mystik als Lebensstil. Kösel Verlag, München, Überarbeitete Neuauflage 2018.

Literaturempfehlungen

BOLSAKOV, Sergej N.: Auf den Höhen des Geistes. Beter des Jesusgebetes in den Klöstern und in der Welt. Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach 2012.

DELBRËL, Madeleine, SCHLEINZER, Annette (Hg.): Gott einen Ort sichern. Texte-Gedichte-Gebete. Topos Taschenbücher, Kevelaer 2018.

GRÜN, Anselm: Versäume nicht dein Leben. Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach, 4. Aufl. 2016.

HILLESUM, ETTY: Das denkende Herz. Die Tagebücher von 1941-1943. Rororo, Hamburg 1985, 18. Auflage 2005.

KABAT-ZINN, Jon: Wach werden und unser Leben wirklich leben. Wie wir Achtsamkeit im Alltag praktizieren. Arbor Verlag, Freiburg 2019.

KABAT-ZINN, Jon: Das heilende Potenzial der Achtsamkeit. Eine neue Art zu sein. Arbor Verlag, Freiburg 2020

KABAT-ZINN, Jon: Achtsamkeit für alle. Weisheit zur Transformation der Welt. Arbor Verlag, Freiburg 2020.

MERTON, Thomas: Christliche Kontemplation. Ein radikaler Weg der Gottessuche. Claudius Verlag, München 2010.

MIETH, Dietmar: Meister Eckhart. Einheit mit Gott. Die bedeutendsten Schriften zur Mystik. Patmos Verlag, Düsseldorf 2007.

ROHR, Richard: Wer loslässt, wird gehalten. Das Geschenk des kontemplativen Gebets. Claudius Verlag, München, 4. Aufl. 2002.

ROHR, Richard: Pure Präsenz. Sehen lernen wie die Mystiker. Claudius Verlag, München 2010.

ROHR, Richard: Hoffnung und Achtsamkeit. Der spirituelle Weg für das 21. Jahrhundert. Herder, Freiburg 2002,2010.

ROHR, Richard: Ins Herz geschrieben. Die Weisheit der Bibel als spiritueller Weg. Herder, Freiburg 2008.

*""Der Mensch sieht, was vor den Augen ist, der
Herr aber sieht das Herz"
1 Sam 16,7*



Danke.

