



Bewegung zu Gott

Die siebte Woche

“Jede Seele wird vor ihrer Geburt von Gott geküsst, dann wandert sie durch ihr Leben und erinnert sich auf irgendeine Weise immer wieder an diesen Kuss.”

Das Ende der Karwoche. Gründonnerstag – Karfreitag – Ostern. Wir laden Dich dazu ein, diese Tage bewusst zu erleben, Dich zu öffnen für die schmerzhaften Erfahrungen in Deinem Leben, wie aber auch für die Kräfte der Transformation, der Verwandlung von Tränen zu Perlen. Dann können wir spüren, dass sich unser Gottesbild ändert. Gott kommt uns auf neue Weise näher. Gott steht nicht mehr für Dogmatik, Gesetze, Furcht, sondern für Liebe, Mitleid, Barmherzigkeit. In der Stille spüren wir das besonders intensiv. Es geht um das Wesentliche, um das, was unser Leben trägt. Lass uns die folgenden Aspekte der Nähe Gottes in der Meditation betrachten.

Gründonnerstag

Die Geborgenheit in der Gemeinschaft. Ich bin verbunden mit Gott Suchenden. Eine Gemeinschaft aus Fleisch und Blut. Keine Phantasie. Gott geschieht (Herbert Braun).

Der Garten Gethsemane

Die Kraft des Gebetes spürt Jesus, als er alleine ist. Gott löst nicht unsere Probleme, er schenkt uns einen Engel, einen Beistand, wenn wir ihn suchen und darum bitten.

Karfreitag

Der Weg wird steinig und schwer. Schmerzen, Abschiede, Verletzungen, Tod.

„Mein Gott, warum hast Du mich verlassen?“

Aber auch: „In deine Hände ergebe ich meinen Geist!“

Gott kommt uns nahe in den dunklen Momenten, in den Tränen.

Ostern

Das Grab ist leer. Aufbruch. Neustart.

Anregungen zur Meditation

Zu Beginn sollte an jedem Tag dieser Woche folgende Körperübung stehen:

Stell Dich gerade hin. Hebe die Arme seitwärts hoch, bis sie in Schulterhöhe sind. Spüre den Raum unterhalb der Arme.

Dreh die Arme so, dass die Handflächen nach oben zeigen und spüre den Raum über den Armen.

Dreh die Arme so, dass die Handflächen nach außen zeigen und spüre den Raum um Dich herum.

Dein Raum. Dein Lebensraum.

Bewege die Arme nun nach vorne, überkreuze sie und umarme Dich selbst (die Hände liegen am Rücken auf). Spüre die Wärme und die Geborgenheit in dieser Haltung.

Dann lass die Arme absinken, so dass sie entspannt rechts und links neben dem Körper hängen, drehe die Handinnenfläche leicht nach vorne, geöffnet.

Stehe aufrecht, atme bewusst tief aus und ein. Öffne Dich für das, was dieser Tag bringt...

Lies folgenden Text von Karl Rahner:

„Wir gehen, müssen suchen. Aber das Letzte und Eigentliche kommt uns entgegen, sucht uns, freilich nur, wenn wir gehen, wenn wir entgegengehen. Und wenn wir gefunden haben werden, weil wir gefunden wurden, werden wir erfahren, dass unser Entgegenkommen selbst schon getragen war von der Bewegung Gottes zu uns.“

Du bist nun eingeladen zu einer Stillephase von 10 Minuten.

Besondere Impulse an den einzelnen Tagen der Karwoche

Gründonnerstag: Verbundenheit - Beziehung

Eine Geschichte: Zwölf Uhr mittags

Dem Pfarrer einer Stadt im Süddeutschen fiel ein alter, bescheiden wirkender Mann auf, der jeden Mittag die Kirche betrat und sie kurz darauf wieder verließ. So wollte er eines Tages von dem Alten wissen, was er denn in der Kirche tue. Der antwortete: Ich gehe hinein um zu beten. Als der Pfarrer verwundert meinte, er verweile nie lange genug in der Kirche, um wirklich beten zu können, meinte der Besucher: "Ich kann kein langes Gebet sprechen, aber ich komme jeden Tag um zwölf und sage: "Jesus, hier ist Johannes." Dann warte ich eine Minute, und er hört mich."

Einige Zeit später musste Johannes ins Krankenhaus. Ärzte und Schwestern stellten bald fest, dass er auf die anderen Patienten einen heilsamen Einfluss hatte. Die Nörgler nörgelten weniger, die Traurigen konnten auch mal lachen. "Johannes", bemerkte die Stationschwester irgendwann zu ihm, "die Männer sagen, du hast diese Veränderung bewirkt. Immer bist du gelassen, fast heiter." "Schwester", meinte Johannes, "dafür kann ich nichts. Das kommt durch meinen Besucher." Doch niemand hatte je bei ihm Besuch gesehen. Er hatte keine Verwandten und auch keine engeren Freunde. "Dein Besucher", fragte die Schwester, "wann kommt der denn?" "Jeden Mittag um zwölf. Er tritt ein, steht am Fußende meines Bettes und sagt: "Johannes, hier ist Jesus."

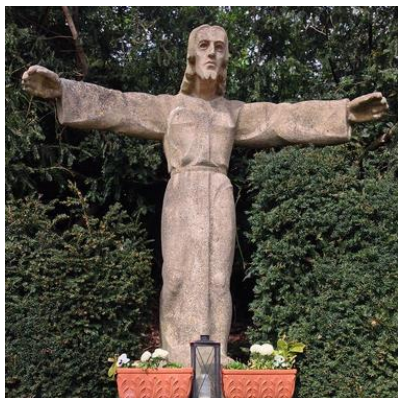
Gibt es für mich einen Ort, wo ich mich Gott besonders nahe fühle?

Suche diesen Ort auf, oder – falls dies nicht möglich ist – visualisiere ihn.

(Beachte: unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen realen Bildern oder Visualisierungen, d.h. der Effekt auf unser Wohlbefinden ist der gleiche!)

Karfreitag: Ohnmacht: Gottesferne - Gottesnähe

Setze Dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und lass Dein Leben vor Deinem inneren



Auge Revue passieren auf der Suche nach Gottesbegegnungen.

Frage Dich zunächst: Wo habe ich mich von Gott verlassen gefühlt? Wo war ich sehr unglücklich, verzweifelt, voller Angst und Einsamkeit?

Frage Dich dann: Gab es Situationen, die schwierig waren, wo ich gelitten habe, aber mich trotzdem oder gerade dann

Gott nahe gefühlt habe, vielleicht Trost empfunden, Hoffnung, Zuversicht gespürt habe, innere Kräfte, von denen ich vorher nichts ahnte?

Vielleicht erkennst oder ahnst Du, dass im Leiden, in der Trauer eine Chance liegt, Gott besonders nahe zu kommen, dass in meiner Ohnmacht Gott mehr und mehr Raum gewinnt.

(Richard Rohr: „Nur wer absteigt, kommt auch an!“)

Ostern: Verwandlung, Aufbruch

Hole Dir drei verschiedene Frühlingsblumen aus deinem Garten oder einem Geschäft. Stelle sie vor Dich in eine kleine Vase. Die Blumen sind Zeichen des Neuanfangs, Boten des Frühlings. Betrachte diese Blumen, was gefällt Dir besonders (Farbe, Form Duft...)

Was will da bei Dir neu wachsen? Wann willst Du etwas Neues beginnen?

Nimm Dir 20 Minuten Stille.

Zum Abschluss ein Text von Rio Reiser:

„Land in Sicht, singt der Wind in mein Herz, die lange Reise ist vorbei. Morgenlicht weckt meine Seele auf. Ich lebe wieder und bin frei. Und die Tränen von gestern wird die Sonne trocknen und die Spuren der Verzweiflung wird der Wind verwehen. Und die durstigen Lippen wird der Regen trösten und die längst verloren Geglauten werden von den Toten auf-
erstehen.“

Ulla Peffermann-Fincke, Meditationslehrerin, ulla.peff@web.de

Rainer Fincke, Pfarrer, rainer.fincke@johannes-kirchengemeinde.de

