



Einführung in den Erfahrungsraum Stille

06.02. – 13.02.2024

Wie erleben sie Stille?

Gehört das Meeresrauschen zur Stille? Ist Stille wirklich lautlos? Hören sie in der Stille nicht auch oder sogar besonders ihren Atem? Die Stille auf einem schneebedeckten Berg ist anders als die Stille am Meer oder im Wald. Aber was ist dann das Wesen der Stille? Lautlosigkeit? Oder eher ein ganz spezielles Wahrnehmen? Das Rauschen der Blätter, das Wogen der Gräser oder des Korns, der scheinbar lautlose Flügelschlag des Schmetterlings? Ist Stille der Gegensatz von laut?

Stille ist vor allem ein Erfahrungsraum, ein weiter Raum der sich öffnet, wenn **ich** still werde oder der Stille begegne. Ein weiter freier Raum entfaltet sich in der Stille und hat ganz unterschiedliche Qualitäten - je nach dem Menschen, der die Stille erlebt.

Stille erlebe ich nie als lautlos, aber als leise. Im Leise-sein und Leise-werden, bin ich als Mensch anders.

Nicht alle erleben dies immer als leicht, heilsam oder gut. Wer z.B. abends alleine durch den dunklen Wald oder Park gehen muss, kann von der Stille auch Angst bekommen. Das, was wir vorher nicht wahrgenommen haben, tritt in den Vordergrund. Der leise Flügelschlag eines aufgeschreckten Vogels erschreckt; das Rascheln einer Maus unter dem Laub wirkt laut. Auch der Gang des Kindes in den dunklen

stillen Keller kann erschrecken und angstbesetzt sein.

So wird Stille als ambivalent erlebt, denn in der Stille machen wir Erfahrungen, die sich in allen Bereichen verdichten und intensivieren.

Richten wir aber unser Augenmerk auf das Kostbare der Stille, kann sie für uns zu einer besonderen Zeit werden. Sie kann uns guttun, gerade weil wir uns selbst, die anderen, Gott und die Natur deutlicher wahrnehmen und spüren. Sie schenkt uns einen umfassenden und weiten Beziehung- und Begegnungsraum.

In der Spiritualität besonders in der Praxis der Meditation bzw. Kontemplation schafft die Stille so den Raum für neue und intensive Erfahrungen. Dies ist kostbar, auch wenn es manchmal anstrengend sein kann, weil das Vertraute und das Gewohnte in der Stille wie durch ein Vergrößerungsglas erlebt werden. Doch auch dies ist oft hilfreich, weil nicht gesehene Nuancen in den Vordergrund treten und vielleicht neue und alte Zusammenhänge im anderen Licht erscheinen können.

Was bedeutet das für die Meditation?

In der Meditation und in stillen Zeiten wird Stille mit einer Ausrichtung verbunden, die hält und trägt, die einerseits Sammlung und gleichzeitig Weite schenkt.

Der übende Mensch sammelt sich in der gegenstandsbezogenen Meditation z.B. durch ein Symbol (Kreuz oder Kerze) oder durch ein Bild (Ikone oder Kunstmotiv) oder durch einen Text.

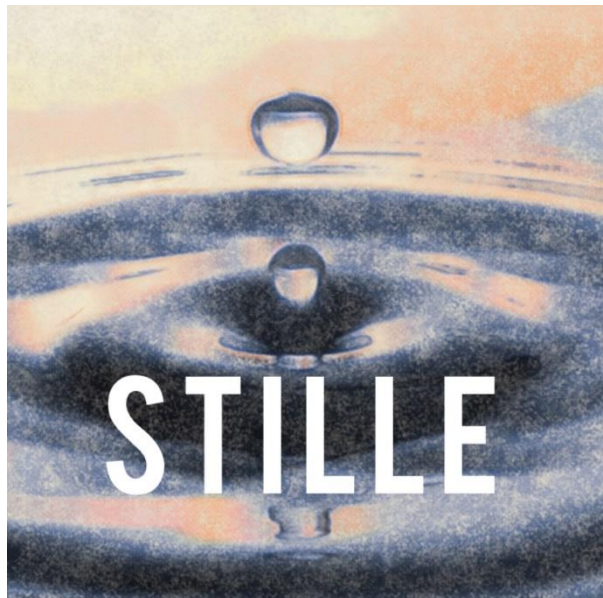
Erfolgt die Sammlung des Menschen in der Stille gegenstandsfrei, dann orientiert sich der Mensch an seinem Atem und/oder an einem Wort. Und manchmal geschieht es dann in der Stille, dass wir offen werden für die Gegenwart des Urgrundes allen Seins, für Gott. **Stille wird so vom offenen Erfahrungsraum zum konkreten Lebensraum.** Dazu finden sie in den Briefen unterschiedliche Impulse und Anregungen. Wir wünschen ihnen vom Team mit diesen Impulsen 2024 eine gesegnete Zeit.

PS.: Zur Meditation finden sie eine Hinführung unter www.einfachkontemplativleben.de im zweiten Teil.

*Rüdiger Maschwitz,
Pfarrer i.R., Dipl.-Pädagoge für EB,
Kontemplationsbegleiter EKIR.*

Stille
und
Vertrauen
schenken
neue
Kraft.

Nach Jesaja 30,15



Eine Einführung zu den Körperübungen
des Projekt Fastenzeit 2024 „Stille“

Körperübung 1: Eintreten in die Stille –
Sich vom Atem bewegen lassen



QR-Code einscannen oder:
<https://youtu.be/ghslurzBPlo>