



Stille Begegnung

2. Woche: 14.02. – 20.02.2024

Thematischer Impuls:

Ich weiß noch genau, wie es war, als ich mich zum ersten Mal in die Stille setzte. Ich hatte dies und das darüber gelesen. Irgendetwas in mir hatte mich schon länger dort hingezogen.

Eines Abends habe ich es einfach ausprobiert. Ich ließ mich in meinem Arbeitszimmer auf einem Kniebänkchen nieder. Was dann geschah, erfüllt mich bis heute mit großer Dankbarkeit. Das ist jetzt fast 30 Jahre her. Ich hatte fast sieben Jahre lang Theologie studiert und ein Vikariat absolviert. Aber erst in diesem Moment streifte mich ein tiefes Verständnis dessen, was Rechtfertigung bedeutet. In Worte kann ich diese Erfahrung nur ansatzweise fassen:

Ihr Ausgangspunkt ist ein schlichtes und stilles Da-Sein. Alles ist da und alles darf da sein.

Ich sitze seither mit großer, manchmal auch etwas kleinerer Regelmäßigkeit. Was mich beim ersten Mal tief berührt hat, wurde danach meistens sehr viel alltäglicher, oft oberflächlicher, manchmal auch mühsam und nur ganz selten so besonders wie beim ersten Mal.

Dennoch wuchs ganz allmählich und unscheinbar die Erkenntnis: Letztlich geht es um tiefe Begegnung:

Erstens begegne ich in der Stille allem, was in mir ist: Langeweile, Ungeduld, Ärger, Trauer, Zerstreuung, Eitelkeit, Bedürftigkeit, aber

auch Sehnsucht, Begeisterung, Berührtsein, Nähe, Zartheit und manchem mehr.

Ich begegne mir selbst, so wie es jetzt ist. Die Illusionen über mich werden kleiner, die Angst vor dieser Begegnung aber auch: Ich darf sein, so wie ich nun einmal bin.

Zweitens begegne ich allem anderen, das lebt. Meistens besonders intensiv anderen Menschen. Oft zuerst jenen, über die ich mich geärgert habe oder von denen ich mich verletzt fühle. Und auch denen, die ich verletzt habe und denen ich etwas schuldig geblieben bin. Manchmal auch denen, die ich liebe und denen ich dankbar verbunden bin.

Wenn die Empfindungen und Gedanken dann in mir kreisen und toben, ist es nicht leicht, wieder in die Stille und zu meinem Herzenswort zurückzufinden. Denn auch wenn es schwerfällt: Auch all die Menschen, die sind wie sie sind, dürfen sein.

Doch wenn es drittens (wieder) still wird in mir, dann realisiere ich manchmal, dass mir in alldem begegnen will, den und die wir Gott nennen: Immer schon da, in und hinter allem, was ich bin und mich beschäftigt. In und hinter allem, was lebt.

Von dort aus verstehe ich die jüdisch-christliche Perspektive auf das Leben neu:

Alles Leben ist Begegnung. Es ist da und will in Liebe umarmt sein.

Und wenn ich aufstehe von meinem Bänkchen und mich in meinen Alltag aufmache und es mir geschenkt ist, dann begleitet die Berührung und Gewissheit aus der Stille ein Stück meines Weges: Alles Leben ist Begegnung.

In jedem Moment stellt es mir dieselben Fragen:

In welcher Haltung begegnest du ihm?

Und: Welche Antwort gibst du heute darauf?

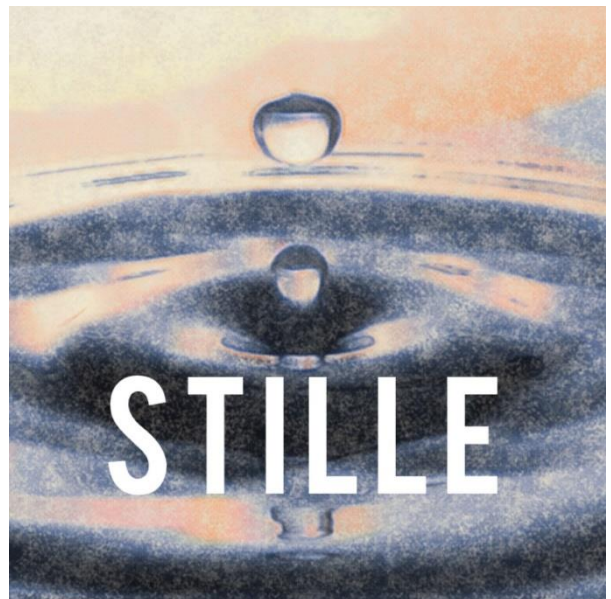
Segen

Gesegnet deine Schritte
und jede Begegnung
an diesem Tag.
Gesegnet alles, was lebt.

*Jürgen Fobel, Pfarrer, Supervisor (DGfP),
Meditationslehrer Via Cordis*

Je treulicher du nach innen lauschst,
umso besser wirst du hören,
was um dich ertönt.
Nur wer hört, kann sprechen.
Führt hier der Weg zur Vereinigung
der beiden Träume:
das Leben in Klarheit zu spiegeln
- in Reinheit zu gestalten?

Dag Hammerskjöld



Körperübung 2: Einfach dasein –
Drei Schätze heben



QR-Code einscannen oder:
<https://youtu.be/GsD938WJKi4>