

Leben aus der Stille

Zen – Meditation

Ein bewährter Weg zu tieferer Glaubenserfahrung und intensiverem Christsein

Was bedeutet uns die Stille?

Stille, echte Stille ist unendlich mehr als das Aufhören des Lärms, der uns umgibt. Stille ist Lebensraum, Stille birgt Fülle. Das wirklich Grundlegende ereignet sich in der Stille. In der Stille des Mutterschoßes sind wir als Embryo zu Babies gewachsen. In der Stille der Nacht (wie nötig ist sie!) regenerieren sich Körper und Geist. In der Stille der Natur wachsen Blumen, Bäume, reifen Früchte und Getreide. In der Stille der Heiligen Nacht wurde uns Jesus geboren, und in der Stille der Osternacht ist er uns auferstanden.

Zeiten der Stille brauchen wir, um die innere Stimme zu vernehmen, die uns sagt, was gut wäre zu tun, die uns in schwierigen Situationen einen Ausweg weist. Zeiten der Stille brauchen wir auch zu einem achtsamen, zum Verstehen und Vergeben bereiten Miteinander und um aufbauend Gespräche zu führen und zu wirken.

Nicht zuletzt gilt: Vor allem in Zeiten echter äußerer Stille, wie besonders der inneren Stille, dem inneren Schweigen, haben wir die Chance, die Nähe Gottes zu spüren und seinen Willen, sein Ja, seine Liebe zu uns zu vernehmen. Denn Gottes, des Unendlichen, Unaussprechlichen, bevorzugte Sprache ist das Schweigen.

Wir alle müssen neu lernen, die Stille als kostbares und unersetzliches Heilsgut wertzuschätzen, aber auch, sie lebenswirksam zu nutzen.

Die einen, die bereits verstehen, in die Stille zu kommen, brauchen vielleicht eine Anleitung, sich tiefer in die Stille zu versenken und dies wirksamer für Glaubens- und Alltagsleben einzusetzen. Die anderen brauchen vielleicht eine Anleitung, überhaupt in die Stille zu gelangen, das Stillewerden zu ertragen und die innere Ruhe zu finden.

Ein Kurs, der diesen Bedürfnissen entspricht, wird für unsere Pfarreiengemeinschaft Erftstadt-Ville demnächst – unentgeltlich – angeboten. Es handelt sich um eine für Christen adaptierte Form der Zen-Meditation.

Leben aus der Stille Hinführung zur Zen-Meditation Leitung Dr. Wilhelm Suffenplan

Donnerstag, 18.00 – 19.30, ab 19.09.2019, 6 Abende, bei Interesse Fortsetzung möglich
Pfarrsaal Blessem, Claus-Schäfer-Str. 7
Anmeldung Pastoralbüro Erftstadt-Ville, Bergstr. 7, 02235 922550 – bis 25.07.

Der Kurs bietet zunächst eine Einführung in zur Zen-Praxis grundlegende Übungsformen: Praktiken des Atmens, des Leibbewusstseins (erd- und Mitte-bewusstes Sitzen und Gehen) und der Achtsamkeit (innenzentriert). Diese Übungen fußen vor allem auf Praktiken aus der Initiatischen Therapie (Graf Dürckheim u.a.) und sind – in langjährigem Praktizieren weiterentwickelt – bereits je für sich von entspannend-belebender wie konzentrierender Tiefenwirkung.

Durch ihre spezifische Akzentuierung erleichtern sie den Einstieg in Praxis und Grundhaltung der Zen-Übungsform im Sitzen (Za-Zen)*¹ und der im Gehen (Kin-hin), die sich vor allem an dem Jesuiten und Zen-Meister Enomya Lasalle (auch Lehrmeister des Kursleiters) orientieren.

Zen-Praxis und -haltung sind ein bewährter Weg, im Meditieren wie im Lebensalltag zu klarerem Erkenntnis des Wesentlichen, tieferem Mitgefühl und zu mehr Kraft und Gelassenheit aus der Wesensmitte heraus zu finden.

Zen-Meditation ist auch ein bewährter Weg zu tieferer Glaubenserfahrung und intensiverem Christsein.

*Bei Schwierigkeit mit Lotos- oder Schneidersitz ist auch Stuhlsitz möglich