

Sonnenblumen, Lotusblumen, Schönheit und Stille

Der Stengel der Sonnenblume ist hart und stabil. Doch oben am Hals - ganz weich und elastisch. Wenn die Sonne scheint, bewirkt die Wärme der Sonnenstrahlen, dass die Sonnenblume sich zur Sonne hin ausrichtet. Die Bewegung entsteht nicht durch den Willen oder die Anstrengung der Sonnenblume. Es ist das Wahrnehmen der Sonnenstrahlen und der Wärme, was die Sonnenblume sich hinwenden lässt.

Die Haltung der Stille entspricht diesem Bild von der Sonnenblume. Im stillen Sitzen und Wahrnehmen werde ich empfänglich für das, was von Gott kommt. ER schaut mich im Innersten an. Sein liebender Blick zieht mein Herz an und richtet mich zu Ihm hin aus. In diesem Vertrauen darf ich vor Ihm da sein und mich Ihm öffnen.



Im asiatischen Kulturraum ist die Lotusblume das Symbol der Schönheit und des sich hingebenden meditativen Schweigens. Man kann die beiden Blumen in der alten christlichen Tradition der „vita activa“ und „vita contemplativa“ charakterisieren: Die Sonnenblume richtet sich aktiv nach der Sonne, singt und spricht ihr Gotteslob. Die Lotusblume bleibt dagegen unbeweglich sitzen, öffnet sich nur und verharrt in schweigendem Beten. Sie ist die Blume der Meditation.

Über unsere Meditation an jedem Freitagmorgen

Es gibt verschiedene Weisen, Meditationsübungen zu machen. In der Kirch am Eck haben wir seit dem Beginn im Herbst 1998 einen Weg gewählt, der bewusst den religiösen Charakter des Meditierens einschlägt: Wir beten gemeinsam am Anfang und am Ende und wir sitzen in Kreisform um eine brennende Kerze vor dem schönen Flügelaltar der Kirch am Eck. Meditation ist für uns Gottesdienst, der in das aufwachende Leben des Französischen Viertels hineinwirkt. Kinder und Erwachsene gehen auf ihrem Weg zur Schule und zur Arbeit am Fenster vorbei...

Eutonie-Übungen

Die Eutonie-Übungen, die wir vor jeder Meditation machen, wurden z.T. von dem Psychologen und Zen-Meister Graf Dürckheim entwickelt und sind für uns eine Art Körpergebet: Wir drücken durch Gesten und Bilder Grundbefindlichkeiten des Menschen aus und bringen sie vor Gott. Die 5 Übungen in fester Reihenfolge sind immer im Rhythmus des Atmens und lenken uns auf diesen Urrhythmus des Lebens, der von Gott ausgeht. Atmen ist Meditation: unser Weg mit dem Leib zu unserer Mitte.



Weitere Texte über Meditation finden Sie auf der Internet-Seite der Kirch am Eck: www.kirchameck.de. Gehen Sie von der Startseite zu „Kirch am Eck“, dann zu „Gottesdienste“ und dort zu „Meditation“.

STILLE

Stille sein
in der Hektik dieser Welt,
weil alles nur in der Stille
seinen Sinn erhält.

Stille werden
im Strom unserer Tage,
weil ich dann Kraft bekomme
und nicht verzage.

Stille leben,
für alle Menschen um mich her,
das fällt uns allen so unsagbar schwer.

Stille ist
die Herausforderung an mein Leben,
ein ständiges Kämpfen,
Nehmen und Geben.

Stille werden
kann ich nur vor Dir, o Gott.
Schenke Du mir
die Stille immer mehr.

Ich kann nur
aus dieser Stille zu Dir leben,
und nur dadurch gekräftigt
auch anderen weitergeben.