

Wort für die Woche

Von Bertram Herr

10. Oktober 2024, 10:00

Wort für die Woche

Was passiert, wenn nichts passiert?

Das ist die spannende Frage bei der Meditation in Stille. Alle äußeren Einflüsse sind auf ein Minimum reduziert: Im Raum herrscht Ruhe, keine Bewegungen, das Licht ist gedämpft. Auch der Körper kommt zur Ruhe, sitzt entspannt und aufrecht. Der Atem fließt regelmäßig und natürlich. Was passiert dann, wenn äußerlich nichts passiert? Die Erfahrung sagt: Es passiert viel – in uns. Jetzt bemerken wir die Gedanken, die in uns kreisen. Sie verraten uns viel über uns selbst. Aber was liegt hinter diesen flüchtigen Gedanken? Wer ist es, der da denkt? Die Meditation konfrontiert uns in einer sanften Weise mit uns selbst, aber intensiver als wir es sonst gewohnt sind. Das kann ein Gewinn sein, für jeden Menschen.

Christen fühlen sich Gott näher, umso tiefer sie sich selber erfahren. Die meisten Menschen brauchen einiges an Zeit, um tiefer zu sich selbst durchzudringen und damit auch neue Erfahrungen im Glauben zu machen. Meditation ist also kein Weg der schnellen Effekte. Dennoch sagen die Meditationslehrer, dass keine Minute der Meditation eine verlorene Zeit ist, sondern im Menschen schon eine Wirkung hinterlässt. Es kommt also nur darauf an, damit anzufangen.

Herzliche Einladung daher zu unseren Meditationsabenden im Sana-Krankenhaus! Wir führen jeweils kurz in die Meditation ein und sind natürlich auch für Fragen offen. Wir treffen uns immer Montags, beginnen um 17.00 Uhr und werden etwa 30 Minuten benötigen. Als Meditationsraum dient uns die Krankenhauskapelle im Erdgeschoss. Sie ist an den Abenden eigens für die Meditation vorbereitet; alles was Sie brauchen ist bequeme Kleidung. Schnuppern Sie gerne bei uns herein.

Im Namen des Meditationsteams sagt „herzlich willkommen!“ Ihr Diakon Dr. Bertram Herr.