

Anders durch den Tag

Meine Tage laufen so dahin. Einer ist fast wie der andere. Denn eine Aufgabe reiht sich an die nächste. Ob in Arbeit oder Freizeit, Vieles und Verschiedenstes verlangt mein Zutun, in jedem Fall aber meine Aufmerksamkeit. Ich selbst komme in alle dem kaum mehr vor, oft nicht einmal in der Familie. Meist spüre ich mich selbst nur noch in der Überlastung, dann wenn kaum mehr etwas geht, oder auch in den Übergängen, wenn es gerade einmal nichts zu bedenken oder zu tun gibt. Aber selbst wenn ich mich dann nicht gleich gehen lasse, fühle ich mich doch irgendwie matt und zerstreut.

Ich kann irgendwie nicht da sein, wo ich gerade bin, schon gar nicht bei mir selbst. Und bevor der Müdigkeit die Leere oder auch die Angst folgen können, suche ich mir eine Beschäftigung, etwas, das mich ablenkt und zudem noch entschädigt für die Mühen und Opfer, die ich gebracht habe. Und auch wenn dies gelegentlich Spaß macht, wirklich gut fühle ich mich dabei selten. Denn mir selbst

Einladung zur Meditation



Kontemplation
in der
Auferstehungskirche
Ev. Kirchengemeinde
Siegburg

komme ich so nicht näher, das ahne ich. Und so finde ich auch keinen anderen Zugang zu den alltäglichen Aufgaben und meist auch zu den Menschen, denen ich begegne. Meine Tage laufen also weiter so dahin. Nur allzu gerne würde ich diesen leidigen Zirkel innerer und äußerer Routinen verlassen.

Ich möchte lernen, bei mir selbst zu sein, mich spüren und wahrnehmen, um dann lebendig wirksam zu werden und so auch über mich selbst hinaus zu gelangen. Dann bin ich hier und jetzt angekommen. Was mir dabei hilft? Eine einfache alte Übung: das Beten. Und ehe man sich diesbezüglich in allerlei Überlegungen verliert, kann man auch heute noch direkt der Anleitung Jesu folgen.

Wenn Du aber betest,
so gehe an einen ruhigen Ort
und sei ganz und gar dort.
Richte Dich aus auf Gott,
der im Verborgenen ist.
Wende Dich nach Innen
und sei still im Herzen.
Öffne Dich und höre,
was der Eine Dir sagt.

So wird Dir helfen Gott,
der in das Verborgene sieht.
Denn der Deine weiß,
wessen Du bedarfst,
noch bevor Du ihn bittest.

Diese Form des stillen hörenden Betens ist heute zumeist als Meditation bekannt und erfreut sich eines zunehmenden Interesses. Unter Christen wurde sie über die Jahrhunderte hinweg als Gebet der Sammlung, der Ruhe beziehungsweise des Herzens oder auch als Andacht, Versenkung, und Kontemplation vermittelt. An diese alte, immer wieder junge Praxis wollen wir anknüpfen und uns zur Kontemplation treffen, dem offenen Wahrnehmen der Gegenwart und des Wirkens Gottes in uns.

Betend in der Stille werden wir zu Hörenden. Lebendig und aufmerksam suchen wir dabei im jeweiligen Augenblick zu sein. Unvoreingenommen schauen wir an, was sich zeigt – in uns und um uns herum. Uns darin ganz der Liebe Gottes überlassend, bringen wir schließlich unser Herz in ihm zur Ruhe. Damit öffnen wir uns dann für sein heilsames Wirken.

Wir treffen uns

außerhalb der Weihnachts- und Sommerferien in Nordrhein Westfalen

*jeden **Mittwoch***

*von **19.30 Uhr bis etwa 21 Uhr***

*in **Siegburg-Zentrum***

*im **Foyer der Auferstehungskirche***

*in der **Annostraße 14.***



Geleitet werden die Treffen

von *Johannes Wirths*,
Kontemplationslehrer WFdK und
Geistlicher Begleiter EKIR
meditation@wirths-web.de,

und *Friederike Weinreich*,
Yogalehrerin und Geistliche Begleiterin EKIR
f.weinreich@ev-kirche-siegburg.de.

Denn was uns an Kraft und Einsicht in Sammlung und Stille beständig wächst, breitet sich nach und nach in uns aus und verändert so auch den Lauf unserer Tage – ja, unser Leben.

Neben der hinführenden Sammlung in einer einfachen **Körperarbeit** und dem zentralen **Sitzen in der Stille** wird im letzten Treffen eines jeden Monats auch die Möglichkeit zu einem **Erfahrungsaustausch** gegeben. Fragen und Texte aus der kontemplativen Praxis werden uns in diesen Gesprächen zur Inspiration dienen.

Mitzubringen sind

- ein Paar rutschfeste Socken
- und eine leichte Jacke.

Auch eigene Meditationsbänkchen, -matten oder -kissen können mitgebracht werden.

Um eine **telefonische Erstanmeldung** wird gebeten: **02241-1627966**.

Kurze praktische Einführungen und begleitende Gespräche sind nach Absprache möglich.