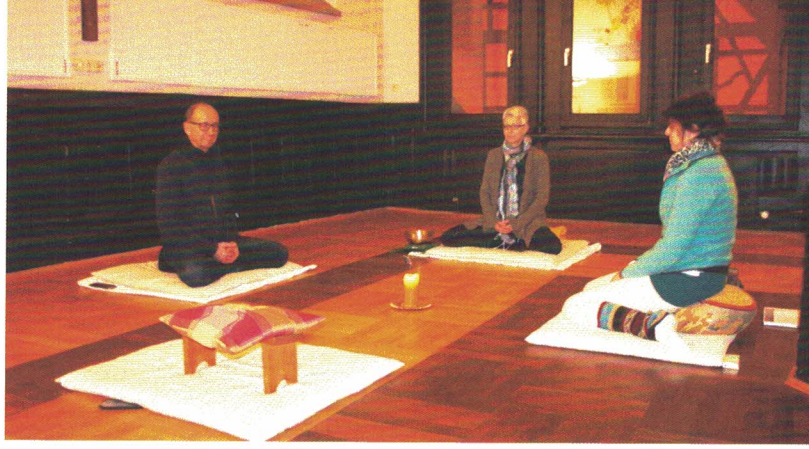
Meditationsangebot im Romanischen Haus

Zur Ruhe kommen im Herzen Gelnhausens

von
Dirk Wehrsig

In die Stille gehen. Zur Ruhe kommen... In einer umtriebigen, schnellen und lauten Welt wird das immer wichtiger. Arbeit, Erledigungen und Familie füllen den Terminkalender und lassen kaum Luft für die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse. Dabei hat es etwas Heilsames, sich immer wieder einmal aus dem Alltag zurückzuziehen und dem Wunsch nach Stille, Ruhe und Sammlung nachzukommen. Achtsamkeits- und Meditationskurse, Seminarhäuser und Klöster mit Rückzugsmöglichkeiten, Bücher und Zeitschriftenartikel über neueste Erkenntnisse der Meditationsforschung und die heilsame Wirkung für unsere Gesundheit zeigen, wie groß die Suche nach einer Entschleunigung des Lebens ist. Gleichzeitig erleben diejenigen, die die Meditation in ihren Alltag integrieren wollen, dass das regelmäßige Sitzen in der Stille oft gar nicht so leicht gelingt.

Deshalb entwickeln seit einem Jahr Gabriele Lingenfelder, Getraud Kreuzer-Wehrsig, Rainer Schomburg und Dirk Wehrsig das Projekt eines „Raumes der Stille" im Romanischen Haus der Evangelischen Kirchengemeinde Gelnhausen. Modell ist hierbei u.a. die „Kirche der Stille" der evangelischen Kirche Hamburg Altona (www.kirche-der-stille.de). Der Raum der Stille soll ab Mai 2015 allen Interessierten unabhängig von Konfessions- und Religionszugehörigkeiten die Möglichkeit bieten, Meditation kennen zu lernen, miteinander zu praktizieren und Erfahrungen auszutauschen. Ab 27. Mai wird es mittwochs um 19 Uhr alle 14 Tage ein Meditationsangebot geben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, da Einführungen durch die jeweiligen MediationsanleiterInnen durchgeführt werden. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung für die erste Sitzung ist aber erbeten unter Tel. 06051/14122. Entsprechende Interessen vorausgesetzt ist langfristig geplant, ReferentInnen



unterschiedlichster Schulen einzuladen, denn die Entwicklung innerer Gelassenheit, Einklang mit dem Sein und einer spirituellen Ausrichtung von innen heraus ist hoch individuell.

Mit dem „Raum der Stille" knüpft die Projektgruppe an eine lange Tradition suchender Menschen an.

Ein Blick in die Geschichte der der Meditation zeigt, dass es immer Zeiten gab, in denen Menschen etwas Grundlegendes im Leben verändern wollten, um geistig und körperlich gesund zu werden und dem Göttlichen in sich auf die Spur zu kommen. Meditative Techniken sind wahrscheinlich so alt wie die Menschheit selbst. Sie haben das Ziel, eine absolute entspannte und doch wachsame Präsenz im Hier und Jetzt zu erreichen. Es ist eigentlich ein ganz natürlicher Seinszustand, der zum Menschensein gehört wie das Atmen. Nur, dass wir diesen Zugang zu diesem natürlichen Seinszustand im Laufe unseres geschäftigen Lebens verlieren.

Konkrete Unterweisungen zur Meditation finden wir wohl erstmalig in den 5000 Jahre alten indischen Veden; aus diesen Schriften entwickelte sich die Tradition des klassischen Yoga mit dem Ziel, einen Bewusstseinszustand (Samadhi) zu erlangen, der sehr ruhig ist und als das völlige Aufgehen in der Einheit beschrieben wird. In buddhistischen Meditationsschulen gilt Meditation als Mittel, um Leiden, das zu jedem Leben gehört, überwinden zu können, indem angestrebt wird, den Geist (Denken, Fühlen, Handeln) zu sammeln, zu beruhigen, Qualtitäten wie Achtsamkeit, Liebe und Mitgefühl (mit Anderen und sich selbst) zu entwickeln und frei zu werden von Abhängigkeiten, die zu menschlichem Leid beitragen können.

Auch in den mystischen Schulen der jüdisch/christlichen Tradition sowie im Sufismus des Islam entwickelten sich Praxen der Versenkung; angestrebt wird vor allem die Einheit oder das Nahesein mit Gott. In christlichen Formen entstanden die heute praktizierte Kontemplation und des Versenkens im Gebet, u.a. geprägt durch Mystiker wie Meister Eckhart und Theresa von Avila.

Die Projektgruppe freut sich auf reges Interesse und die Begegnungen ab Mai 2015.