

Kraftraum Matthäus: Ritual der Meditation und Besinnung - Zur Stille kommen und Kraft schöpfen in der Kirche

Wo? Altarraum der Matthäuskirche, Moorlandstraße 65

Wann? dienstags, 19.15 – 19.45 Uhr, Daten nach Ankündigung

Der leuchtende Kirchenraum Matthäus steht für alle Menschen offen, die mit uns regelmäßig meditieren möchten – welcher Raum könnte für spirituelle Übungen besser geeignet sein als ein Kirchenraum.

Der Ablauf:

Nachdem wir ab 19 Uhr in Ruhe angekommen sind, gibt es im Altarraum ein feststehendes Ritual aus meditativem Singen, einem Impuls, 10 Minuten Sitzen in Stille und einer Körperübung. Alle, die möchten, können ein persönliches Büchlein gestalten. Es enthält Lieder, Texte und viele freie Seiten für eigene Gedanken. Gemeinsam mit einer Meditationskerze kann es dabei unterstützen, auch zuhause ein Ritual der Stille bewusst zu gestalten und zur Routine werden zu lassen. Durch die Treffen in der Gruppe fällt es leichter, eine Routine zu entwickeln. Mit anderen Gruppenmitgliedern können Verabredungen getroffen werden, um sich selbst wirkungsvoller zu „überlisten“.

Hintergrund:

Viele Untersuchungen belegen, dass regelmäßige Meditation gesundheitliche Vorteile bringt. Es ist erwiesen, dass so der Gehirnbereich, der für den Umgang mit Gefühlen zuständig ist, besser durchblutet wird. Der Umgang mit Stress, Ängsten, Depressionen gelingt besser. Aktive Entspannung einzuüben hilft bei einem gesunden Leben. So nehmen unsere Empathie, unser Mitgefühl und unser Verständnis für andere, aber auch für uns, zu.

Wir sind sicher, dass Seele und Geist von einem Routinetraining profitieren können. Genau wie wir im Reha-Sport oder im Fitness-Center Muskelgruppen trainieren und nach und nach Erfolge spüren, tut es uns gut, auch Konzentration in Stille zu trainieren, ganz zur Ruhe zu kommen und z.B. in Stille zu sitzen.

„In Übung bleiben“ – das ist in vielen Lebensbereichen wichtig. Sport, Musik, Fremdsprachen, ja, auch in Liebesbeziehungen. Wollen wir hier dauerhaft Erfolge erreichen, ist regelmäßiges Üben und Beharrlichkeit wichtig. Auch unser spirituelles Leben profitiert davon, eine Routine der Besinnung einzuüben. In vielen Religionen der Welt gibt es kontemplative, meditative Traditionen, auch im Christentum. An diese knüpft „Kraftraum Matthäus“ an. Dies hilft dabei, jeden Tag bewusst zu gestalten und z.B. mit positiven „Einreden“ (Anselm Grün) heilsame Gedankenhaltungen zu bestärken. Martin Luther sagte dazu:

„Das christliche Leben ist nicht ein Frommsein, sondern ein Frommwerden, nicht Sein, sondern Werden, nicht Ruhe, sondern eine Übung.“