

Treffpunkt Meditation Herzensgebet

mit Heike Moormann, normalerweise im Steinwerk St. Katharinen
am 1. Donnerstag im Monat von 19:00 - 20:30 Uhr

- Körperübungen im Stehen
- Gebetsgebärde, dann hinsetzen

Impuls am 4. April 2020:

Die Wüstenväter raten, im Kellion zu bleiben, sich selbst auszuhalten und nicht vor sich davonzulaufen. Kellion bezeichnet die Behausung eines Mönchs, einen kleinen Raum, den er für sich erbaut hat und in dem er normalerweise die ganze Zeit über bleibt. Dort sitzt er betend und meditierend. Dort arbeitet er auch und verbringt seine Zeit damit, Körbe zu flechten, die er einmal im Monat auf dem Markt verkauft. Immer wieder loben die Wüstenväter das Schweigen. Das Schweigen ist für sie der Weg, sich selbst zu begegnen, die Wahrheit des eigenen Herzens zu entdecken. Der zweite Aspekt des Schweigens ist das Loslassen. Im Schweigen lassen wir los, was uns ständig beschäftigt. Wir lassen alles los, was uns bestimmen möchte. Das Loslassen ist der Weg, um mit meiner inneren Quelle in Berührung zu kommen. Das Schweigen ist die Kunst, ganz gegenwärtig zu sein.

- *Sitzen in der Stille (25 min)*
- *Gehen (ca. 5 min)*
- *Sitzen in der Stille (25 min)*
- **Schlussgebet:**
Ohne Vorbehalt und ohne Sorgen
lege ich diesen Tag in deine Hand.
Sei mein Heute, sei mein Morgen,
Sei mein Gestern, das ich überwand.

Frag mich nicht nach meinen Sehnsuchtswegen,
Bin in Deinem Mosaik ein Stein.
Wirst mich an die rechte Stelle legen,
Deinen Händen bette ich mich ein.
Amen
(Edith Stein)