



Raum für spirituelle Wege
Zen und Kontemplation



Foto: Ulrike Röder

„Die Natur hat ihre eigene Stille, die sehr hilfreich ist, unsere innere Stille zu pflegen.“
David Steindl-Rast

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten

Liebe Fördermitglieder, Freundinnen und Freunde des Raums für spirituelle Wege

Die innere Stille pflegen – für uns Meditierende kann es ein Hinweis sein, auf unserem spirituellen Weg in die Übung der inneren Einkehr zu gehen, mich ganz auf mich einlassen, immer wieder aufs Neue mich ganz diesem Augenblick hinzugeben.

Die Natur in ihrer geradezu verschwenderischen Fülle im Frühjahr hat eine eigene Stille. Wir können diese Stille wahrnehmen, wenn wir uns mit offener Haltung darauf einlassen und achtsam auf die Stille der Natur lauschen – dem Wind, dem Vogelgezwitscher, den Wolken am Himmel und dem Rascheln der Blätter.

Manche werden solche Momente in der Natur kennen, die uns für Augenblicke ganz im JETZT sein lassen. Solche Momente übersteigen unser Alltagsbewusstsein und können uns in Kontakt bringen mit der „Stille hinter der Stille“, von der Willigis manchmal gesprochen hat.

Wir können spüren, was Stille in der Natur für eine beruhigende Wirkung auf unsere Stimmung und Verfassung haben kann, und damit das Hilfreiche wahrnehmen, das uns an die Pflege der eigenen inneren Stille erinnert.

Damit verschwindet kein Problem in dieser Welt. Doch kann unsere Übung den Wandlungsprozess stärken, wenn sich uns ein innerer Raum erschließt, von dem aus wir uns all den Anforderungen und Herausforderungen unseres Alltags stellen können.

Wir alle sind - die Natur lebt es uns unablässig vor - im Wandlungsprozess. Wir brauchen die Offenheit loszulassen, und uns dem Leben ständig neu anzuvertrauen. Unsere Vorstellungen, wie etwas sein sollte, unsere Gedanken und Gefühle, unsere Wünsche haben oft ihre Berechtigung – in der Stille lassen wir sie los und kommen vielleicht verwandelt wieder in unseren Alltag zurück.

„Wer sich auf die Stille einlässt, mit dem geschieht etwas.
Die Stille verändert uns, sie eint und heilt.“

Willigis Jäger

Ich wünsche uns allen stille Momente in der Natur und gute Pflege unserer eigenen inneren Stille.

Mit herzlichen Grüßen
Ulrike