

VOM LASSEN UND RUHEN: EIN MEDITATIONSTAG MIT IMPULSEN AUS DEN SCHRIFTEN VON MEISTER ECKHART UND STILLEÜBUNGEN.

Georg Reider, im Kloster 2, 16792 Zehdenick

georgreider7@gmail.com; Homepage: www.wegenachinnen.com; Tel. 015222182092

Wir brauchen Zeit, um auszuruhen und unser eigenes Leben zu leben.

Überlastung kommt nicht nur vom Stress.

Ein intensives Innenleben stärkt uns für die Ansprüche des Alltags.

Meister Eckhart beschreibt tiefe Prozesse des seelischen Lebens.

Gottes größte Sehnsucht ist es, dem Menschen zu begegnen, um ihn zu beschenken.

Der Schwerpunkt des Stille Tages liegt nicht in Informationen, sondern in praktischen Übungen

Wir leben in einer hektischen und lauten Welt: Arbeit und Familie, aber auch eigene Ansprüche überfordern uns oft. Dies bewirkt, dass wir nicht mehr richtig entspannen können, unsere wahren Bedürfnisse nicht wahrnehmen und dadurch daran gehindert werden, unser eigenes Leben zu leben.

Die verschiedenen Formen von Überlastung kommen aber nicht nur vom Stress, dem wir uns aussetzen, sondern oft auch von der Vernachlässigung unseres Innenlebens.

Aus der Biografie von Menschen, die viel geleistet und trotzdem gut und sinnvoll gelebt haben, lernen wir, dass sie sich nicht von den äußeren Anforderungen und Ansprüchen steuern ließen, sondern dass sie über einen intensiven Kontakt zu sich selbst verfügten und daraus auf die Ansprüche und Anforderungen der Umwelt geantwortet haben.

Meister Eckhart gehört zu den großen Gestalten des 13. bzw. 14. Jahrhunderts, der mit einer besonderen Klarheit beschrieben hat, was passiert, wenn wir uns überfordern und wenn wir ruhen und loslassen können.

Seine Einsichten über die Schritte zu einem befreiten Leben werden auch von der modernen Psychologie mehr und mehr geschätzt (u. a. C. G. Jung und Erich Fromm). Wie kein anderer Denker und Theologe, hat Eckhart die positive und lebensstiftende Kraft des Göttlichen im Leben des Menschen aufgezeigt und die Wege vom Haben zum Sein und vom Tun zum Lassen beschrieben.

Was wir am Stille-Tag tun: Der Tag beginnt mit einer Hinführung zur Bedeutung von Stille und Ruhe für unseren Alltag und einer einfachen Einführung in die Meditation. Somit können auch jene, die keine Meditationserfahrung haben, am Angebot teilnehmen.

Dann folgen Impulse aus den Gedanken von Meister Eckhart und Übungen, die uns die Wirkung der Stille, des Ruhens und des Lassens erfahren lassen.