



KRAFTORTE

Was nährt mich?

Essen begleitet uns tagtäglich in unserem Leben. Unsere ersten Lebensbedürfnisse nach der Geburt sind Atmen und Essen. Manchmal nehmen wir uns Zeit und genießen oder freuen uns über den Austausch mit Freunden und Familie am Esstisch. Wie oft aber schlingen wir unser Essen schnell herunter, weil der nächste Termin ruft oder unser Gedankenkarussell uns weit weg beamt? Eigentlich spüre ich mich selbst nicht mehr.

Am »Tag für Körper, Geist und Seele« im Geistlichen Zentrum ist Raum für das Erfassen eines Nahrungsmittels mit allen Sinnen in Achtsamkeit dem Nahrungsmittel und mir selbst gegenüber. Über das LEBENsmittel nehme ich mich selber in den Blick. Ich verweile zuerst bei dem Essen und dann spüre ich hin, was der bewusste Verzehr dieses Nahrungsmittels mit mir macht. Welche Bedürfnisse kommen auf, welche Gedanken und Gefühle schwingen mit?

Diese Vorbereitung führt hin zum Kernstück des Tages: Meditation und Schriftbetrachtung nach Art und Weise des Ashram Jesu. Bewusstes Essen spannt den Bogen: aus dem Alltag heraus komme ich in die Selbstzuwendung in der Meditation.

Das zentrale Anliegen des Ashram Jesu ist:

- das achtsame, gelassene und liebevolle Verweilen bei den inneren Bewegungen, ob angenehm oder unangenehm
- innere Spannungen auszuhalten, statt sie durch Ablenkung, Konsum oder hektische Aktivitäten zu verdrängen
- den liebevollen Blick Jesu auf uns zu spüren
- diesen Weg in den mystischen Traditionen der Weltreligionen wiederzufinden.

In der Meditation verweile ich bei dem, was ich von mir spüre, z.B. Körperempfindungen, Gefühle oder Gedanken. Vielleicht tragen die Gedanken mich weg von meiner Aufmerksamkeit. Ich versuche offen zu sein für all das, was ich von mir merke ohne mich in eine Wunschsituation zu katapultieren. Ich verweile bei dem, was es schafft, meine Aufmerksamkeit zu fesseln. Diese Methode entspricht der buddhistischen Vipassana-Meditation und im Christlichen dem »Hören«. Ich horche auf mein Inneres und bleibe positiv zugewandt bei mir, bei meinem Sein und nicht bei meinem Tun. Ich verweile unter dem liebevollen Blick Gottes auf mich als geliebte Tochter/geliebter Sohn. Allein in meinem Dasein fließt mir eine liebevolle Bejahung zu.

Das Prinzip der Schriftbetrachtung nach Ashram Jesu drücken die Worte von Ignatius von Loyola aus: »Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen her.« Wir beschäftigen uns mit einem biblischen Text und einem Text aus einer anderen Weltreligion, besonders aus dem Buddhismus oder dem Islam. Wir lesen die Texte und schauen, wo Textstellen Widerhall in uns auslösen: Interesse, Neugierde, Faszination, Abschreckung, positive oder negative Gefühle. Nach individueller »Verkostung der Texte« tauschen wir uns darüber aus.

Um den »Tag für Körper, Geist und Seele« zu einem Kraftort zu machen, halten wir weitgehend Stille bis auf die Austauschrunden und die Schriftbetrachtung, um bei der Achtsamkeit uns selbst gegenüber zu bleiben. Unser gemeinsames Mittagessen nehmen wir schweigend ein. Die Gemeinschaft trägt auch ohne Worte.

»Morgen klopfe ich bei mir an, ich hoffe, ich bin zuhause« frei nach dem Bonmot von Karl Valentin möge der Tag für die Teilnehmenden ein nährender Kraftort sein, der bis in den Alltag hineinträgt.

Ulrike Rötten
Ernährungswissenschaftlerin
in eigener Praxis
Meditationsleiterin Ashram Jesu

Samstag, 9. März 2024

im Geistlichen Zentrum | Gemeindesaal St. Helena

20. bis 22. September 2024

Abtei Königsmünster | Haus der Stille, Meschede

Anmeldung: lisa.mueller-wenzel@sankt-petrus-bonn.de | 0228 633535

NÄCHSTE TERMINE