

„Stiller Tag in Medow“ – 25. September 2023

1. Newsletter

Still werden und zu sich kommen.

Betrachten, was sich jetzt und hier zeigt.

Achtsam, gelassen, liebevoll.



Meditationsraum „Alte Schule Medow“

Kontakt: Doris Kollmann, Kirchstraße 6, 17391 Medow

Tel: 0173 - 859 24 50

email: doko@doriskollmann.de

Stiller Tag in Medow

Am 26.08.2023 fand der erste „Tag der Stille“ in Medow statt. Christiana Hanßen, Doris Kollmann und Andrea Eickmeyer leiteten die Übungen an und gestalteten diesen Tag gemeinsam.

Wir sind dankbar für die gemeinsame Erfahrung mit den Teilnehmerinnen; es war ein intensiver Tag! Neuland wurde betreten, für uns, den Tag als Team zu leiten und für die Gruppe, die auf diese Weise den Meditationsraum einweihete, der sich als wirklicher Raum der Stille erwies.

Elemente waren die teils angeleiteten Sitz- und Gehmeditationen, zwei mündlich vorgetragene Impulse zum Thema Stille/Unterbrechung und zwei Schriftbetrachtungen - eine Bibelstelle und ein Text zur Meditation. Besonders letztere luden zum Austausch ein, der – eingebettet in die Stille - persönlich war und auch die Gegebenheiten unserer Zeit in den Blick nahm.

Das gemeinsame Mittagessen im Schweigen, der Aufenthalt im sommerlichen Garten und Pausen sorgten für das leibliche und seelische Wohl.

Dies alles möchte fortgesetzt werden!

So stehen nun neue Termine für 2024 fest:

Samstag: 25. Mai 2024

Samstag: 7. September 2024

Wir freuen uns auf rechtzeitige Anmeldung.

Auf Wunsch der Teilnehmerinnen und für diejenigen, die dazukommen wollten, aber dann doch verhindert waren, für alle Interessierten folgen hier noch die Texte - und das Suppenrezept.



Andrea, Chris, Doris

Ein Tag der Stille - Ablauf

10:00 - 10:30 Uhr	Willkommen, Ankommen und Vorstellen
10:30 - 11:20 Uhr	Meditation (20 min Sitzen, 10 min Einüben der Gehmeditation, 20 min Sitzen) Kurze Pause (im Schweigen)
11:45 - 12:00	Fragen zur Meditation
12:00 - 12:45	Impuls (10 min) Meditation (20min)
12:45 - 14:00	Pause, Mittagessen (im Schweigen)
14:00 - 15:00	Meditation (20 min Sitzen, 20 min Gehen, 20 min Sitzen)
15:00 - 15:45	Schriftbetrachtung
15:45 - 16:00	Pause (im Schweigen)
16:00- 16:30	Meditation (30 min sitzen)
16:30 - 17:00	Austausch und Verabschiedung

Achtsam, gelassen, liebevoll.

Stille

Eine kurze Einführung

Das Anschlagen einer Klangschale, oder wie hier in Medow, das Läuten der Glocken um acht Uhr morgens, mittags um 12 und am Abend um sechs, aber auch andere Töne im Alltag, all dies können wir als einen Impuls wahrnehmen, um kurz innezuhalten und dem Ton nachzuspüren. Wenn ein Ton verklingt, wenn wir die Schallwellen nicht mehr wahrnehmen, im Verklingen des Tons, bevor wir den Impuls haben, wieder etwas zu tun oder zu reden, ist es still.

Ton . . .
Stille.

Was ist so wertvoll an dieser Stille, dass viele Menschen in Meditationsgruppen, aber auch beim Spaziergang, beim Stricken oder auch Basteln, in der Gartenarbeit, nach ihr suchen? Unsere Zeit ist sehr angefüllt mit Tätigkeit, der Alltag kommt fast nie zum Stillstand und wenn wir eine ruhige Minute haben: greifen wir zum Handy, sitzen vorm Fernseher, telefonieren und das Radio läuft sowieso... wir suchen Ablenkung. Ablenkung von was?

Die Meditationsmethode, die wir euch heute vorstellen und von der ihr im Laufe des Tages einen ersten Eindruck bekommen könnt, bietet die Möglichkeit, sich in die Stille zu begeben. Dabei haben wir die Chance, uns selbst zu begegnen und zwar genauso, wie ich jetzt, in diesem Moment bin.

Es geht nicht darum, eine Wohlfühloase herzustellen, es geht auch nicht darum, von jetzt auf hier ein ruhigerer und angenehmerer Zeitgenosse zu werden. Es geht nicht um Selbstoptimierung, als bräuchte ich nur dieses eine Werkzeug, das mich dann zu einem vollständigeren Menschen macht.

Es geht ums Verweilen in der Wahrnehmung dessen, was ich von mir hier und jetzt wahrnehme.

Achtsam, gelassen und liebevoll.

Die Stille einlassen, zur Ruhe kommen. Wir werden alle feststellen, dass dies so einfach nicht ist. Die Gedanken kreisen unaufhörlich, der Körper meldet sich mit altbekannten Schmerzen oder denkt sich neue aus, die Beine schlafen ein... Viele Unbilden begegnen uns, wenn wir im Sitz versuchen, still zu werden. Wir langweilen uns, wir schweifen ab, wir kommen uns

einfach blöd vor, wir denken über das Mittagessen nach, warum der Nachbar gestern nicht begrüßt hat, die Freundin so komisch gelacht hat am Telefon, ob es endlich regnen wird oder endlich aufhört zu regnen...

Ton -----

Stille.

Einen ganzen Tag der Stille widmen. Lohnt sich das?

Letztendlich muss das jede und jeder für sich selbst entscheiden. Es sind ganz eigene Erfahrungen, die da auf uns warten. Es ist ein bisschen wie eine Expedition. Nur: Das neue Land liegt in uns selbst.

Lasst uns das Wagnis dieser inneren Expedition auf uns nehmen. Gehen wir hinein, in dieses neue Land.

Doris Kollmann



Impuls

„Halt an, halt an, wo läufst du hin?“

Der Himmel ist in Dir.

Suchst Du ihn anderswo, Du fehlst ihn für und für. “

Das hat Angelus Silesius vor 400 Jahren geschrieben.

Vor 400 Jahren – noch keine Autos, Raketen, Weltraumsonden, Flugzeuge, Züge, keine Handys, keine zehntausend Sorten Schokolade, keine Vielfalt an Lebensformen, Arbeits- und Freizeitmöglichkeiten...etc. und dennoch:

Halt an! Wo läufst du hin?

Es scheint etwas dem Menschen tief Innewohnendes zu sein – diese Unruhe, dieses Streben nach außen, nach mehr, nach Glück, Befriedigung, Erfüllung.

Und es hat ihn weit gebracht, den Menschen und die Menschheit. Zu weit?

Es ist gut und not-wendig irgendwann im Leben auf diesen Ruf zu hören: Halt an!

Wo läufst du hin, was willst du denn noch erreichen vom Immermehr? Das kann eine leise Stimme sein, die wir vernehmen, vielleicht werden wir ihrer gewahr, wenn wir besonders glücklich sind, oder wenn wir leiden – wenn die Zeit still zu stehen scheint.

Wir hören auf. Wir horchen auf. Wir hören...

Unterbrechung.

Ich unterbreche meinen Alltagstrott oder Sonntagslauf für 5 Minuten, für ½ Stunde, für 1 Tag, 1 Woche. Ich nehme mir Aus-Zeit, wende mich mir zu, wende mich Gott zu. Wie geht es mir eigentlich? Wer bin ich, wenn ich nicht gerade beschäftigt bin, wenn ich meine Rollen erfülle, meine Aufgaben erledige?

Wir halten an, heute am Sonnabend, den 26.8.23.

Im Ashram Jesu wird diese Übung Grundübung genannt; das ist nicht im Sinn von Grund und Aufbauübung gemeint, nein, es meint, sich selbst auf den Grund zu kommen, sich seiner selbst gewahr zu werden, wahrhaftig zu werden. Und vielleicht wächst uns dabei etwas zu von dem, was uns trägt, vom Grund der Wirklichkeit, der Quellkraft, der Himmelskraft.

Denn der Himmel ist in dir. Er ist in dir. Suchst du ihn anderswo, du fehlst ihn für und für.

Andrea Eickmeyer

Schriftbetrachtung

Über das Denken in der Meditation

Bertram Dickerhof

Wir müssen unterscheiden zwischen einem „aktiven“, zielgerichteten, schlussfolgernden Denken, das das Ich unternimmt, und einem „passiven“, assoziativen Denken, das von selbst geschieht, sobald wir den Verstand nicht auf eine Aufgabe konzentrieren. Das „aktive“ Denken brauchen wir in unserem Alltag: „Die Verkehrsampel wird gleich rot, also nehme ich schon mal den Fuß vom Gas“, könnte ein Autofahrer überlegen, der sieht, wie die Ampel vor ihm auf bereits von grün auf gelb gesprungen ist. Oder jemand überlegt vor Reiseantritt, was er in seinen Koffer packt.

Hingegen ist das „passive“ Denken eine Welle aus sekundären Ereignissen wie Kommentaren, Bewertungen, Hypothesen, Lösungsversuchen, Wünschen, Befürchtungen, Gefühlen ..., die ausgelöst wird durch ein primäres äußeres oder inneres Ereignis, das uns betrifft. Ist z.B. das primäre Ereignis ein Schmerz, der mich durchfährt, steigt sofort die Welle sekundärer Ereignisse auf mit Elementen wie: „was hat das zu bedeuten?“ „Es wird doch nichts Ernstes sein?“ „Gerade jetzt, wo ich alle Kraft brauche!“ „Schon vor ein paar Tagen war mir so merkwürdig zu Mute.“ „Sollte ich zum Arzt gehen?“ ... Die Gefühle dabei können Verunsicherung, Beunruhigung, vielleicht auch Angst sein. Alles, was wir mit dem auslösenden Ereignis als Möglichkeiten aus Erfahrung oder aus unserer Vorstellung verbinden, geht uns in Gedanken, Bildern oder Szenen im Kopf herum und nimmt unserer Aufmerksamkeit gefangen, um so mehr, je störender und irritierender das auslösende Ereignis für uns war.

Man kann dieses passive Denken als Versuch unsere bestehenden Selbstverständnisses ansehen, ein primäres Ereignis einzuordnen.

Die Meditation ist nicht der Ort für aktives, schlussfolgerndes Denken. Sie ist vielmehr ein Ort zu lernen, das primäre Ereignis geschehen zu lassen und dabei zu verweilen, ohne dass die Welle sekundärer Ereignisse ausgelöst wird bzw., wenn dies geschieht, es immer früher zu bemerken und in der Wahrnehmung der auslösenden Ereignisse zu verweilen.

Jesaja 30, Vers 15-17

So spricht der Herr, der Heilige Israels:

Nur in Umkehr und Ruhe liegt eure Rettung,
nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft.

Doch ihr habt nicht gewollt, sondern gesagt:

Nein, auf Rossen wollen wir dahinfliegen.

Darum sollt ihr jetzt fliehen.

Ihr habt gesagt: Auf Rennpferden wollen wir reiten.

Darum rennen die Verfolger euch nach.

Tausende werden zittern, wenn ein Einziger droht,
wenn nur fünf von euch drohen, ergreift ihr alle die Flucht,
bis das, was von euch übrig ist, aussieht,
wie ein Fahnenmast auf dem Gipfel des Berges,
wie ein Feldzeichen auf dem Hügel.

Mittagessen

Rezept aus dem Kochbuch Ottolenghi: Simple

Linsen-Tomaten-Suppe mit Kokos und Curry



Für 4 Personen

2 EL Kokosöl (oder
Sonnenblumenöl)

1 Zwiebel, fein gewürfelt
(150 g)

**1 EL mittelscharfes
Currypulver**

¼ TL Chiliflocken

2 Knoblauchzehen,
zerdrückt

**1 Stück frischer
Ingwer** (4 cm), geschält
und fein gehackt (30 g)

150 g rote Linsen,
abgespült und abge-
tropft

**1 Dose stückige
Tomaten** (400 g)

25 g Korianderstängel,
grob gehackt, plus 5 g
abgezupfte Koriander-
blätter zum Servieren

1 Dose Kokosmilch
(400 ml)

**Salz und schwarzer
Pfeffer**

Mir gefällt die stückige Konsistenz dieser Suppe – mit Linsen, die noch nicht zerfallen sind, und deutlich erkennbarem Koriandergrün –, aber Sie können sie natürlich auch vor dem Servieren pürieren. Die Suppe lässt sich bis zu 4 Tage im Voraus kochen und im Kühlschrank aufbewahren, man kann sie aber auch bis zu 1 Monat einfrieren.

Korianderstängel werden fast immer weggeworfen, was sehr schade ist: Sie haben die Konsistenz von Schnittlauch und schmecken (wer hätte das gedacht?) nach Koriander. Für einen Zitrus-Kick kann man zur Suppe Limettenspalten servieren.

1. Das Öl in einen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin unter häufigem Rühren 8 Minuten braten, bis sie weich und karamellisiert sind. Currypulver, Chiliflocken, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und 2 Minuten mitbraten, dabeiiterrühren. Die Linsen in den Topf geben und 1 Minute unterrühren, dann Tomaten, Korianderstängel, 600 ml Wasser, 1 TL Salz und 1 sehr kräftige Prise frisch gemahlene Pfeffer hinzufügen.

2. Die Kokosmilch in eine Schüssel gießen und mit einem Schneebesen glatt rühren. 4 EL abnehmen und bis zum Servieren beiseitestellen, die restliche Kokosmilch zur Suppe geben. Die Suppe aufkochen, dann bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich, aber noch nicht zerfallen sind. Falls nötig, die Suppe mit etwas Wasser (etwa 100–150 ml) verdünnen.

3. Die Suppe auf vier Schalen verteilen, mit der beiseitegestellten Kokosmilch beträufeln, mit Korianderblättern bestreuen und servieren.