

Zusammenfassung unseres Meditationskreises am 10.05.2017:

# Die heilende Kraft der Stille



Kai tyla su tavim kalbasi, Mariuskluonis  
Bild oben [flickr.com](https://www.flickr.com/photos/mariuskluonis/1481111111/), Lizenz: [CC BY-SA 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/)

Zunächst gab es einige Minuten Stille.

So ganz einfach ist es nicht, mal eben den Alltag draußen zu lassen und die Gedanken so zu beruhigen, dass man Stille erfährt. Es braucht Zeit und auch eine innere Führung, sich in die Gedanken der Stille zu begeben und die Kraft der Stille zu erfahren. Wir brauchen zunächst Frieden und dafür sind die Voraussetzungen friedvolle Gedanken. Wir müssen also herumschwirrende Gedanken an uns vorbei leiten und unseren Geist liebevoll an die Zügel nehmen, in dem Bewusstsein, ich entscheide welche Gedanken ich zulassen möchte, nämlich friedvolle Gedanken. Wenn diese guten und aufbauenden Gedanken langsamer werden und ich inne halte, entstehen Lücken der Stille. Mit etwas Übung können diese Lücken größer werden, so dass auch die Zeiten der Stille und die Kraft der Stille anwächst.

Die Kraft der Stille mit ihrer heilsamen Wirkung schenkt uns Gott. Wir laden Gott ein, Herz zu Herz mit uns zu sein und können seine Kraft aufnehmen und sammeln.

Hierüber gab es eine geführte Meditation.

Einige Reaktionen aus dem Kreis:

- Ersteinmal wurde ich ganz ruhig. Es gab eine tiefe Stille in mir und dann das Bewusstsein nicht schläfrig zu werden und dabei zu bleiben.
- Bei mir ist ein Bild entstanden, ein See, aber ich dachte gleich: -Jetzt hältst du dich an dem Bild fest-, aber es war ein schönes Bild ein See für meine Seele, tief und ruhig. Ich dachte: -bleibe ich an dem Bild hängen oder komme ich da durch?- Da war ich natürlich gedanklich wieder aktiv.
- Ich war mir mit der Atmung nicht sicher, soll ich die Atmung einfach fließen lassen oder sind die Gedankenpausen auch ein Atmungs-Stop?

Je mehr man in die die Stille in den Frieden und zu Gott geht, je mehr fließt der Atem automatisch. Man darf auf keinen Fall den Atem stoppen. Stille bedeutet negative Gedanken und viele Gedanken zu stoppen oder umzuleiten, nicht den Atem.

- Es gab zum Schluss der Meditation eine lange Stille, ohne Kommentar. Da merkte ich schon, dass Gedanken wiederkommen und ich diese "an die Zügel" nehmen muss.

- Ich hatte zum Schluss das Gefühl, die Kraft verbreitet sich ins Unbegrenzte. Das war ein sehr schönes Gefühl, eine schöne Erfahrung.

- Ich habe die Stille als wohl empfunden.

- Ich kann hier sehr gut meditieren, die Atmosphäre ist hier sehr schön. In der Stillemeditation hatte ich auch den Gedanken meine negativen Eigenschaften Gott abzugeben, dadurch hatte ich ein starkes Gefühl von Freiheit erfahren: -Ich kann es sein und alles ist in Ordnung- ist das Gefühl.

- Jesus sagt auch: -Nahet euch zu mir, denn ich werde euch erquicken und eure Seele reinigen.- Wenn wir uns öffnen und wirklich Kontakt mit Jesus aufnehmen, dann wird Gott es spüren und man merkt, dass es einem besser geht. Ich habe es oft erlebt, ich habe auch Heilung erlebt durch meinen Sohn und ich kann es bestätigen.

Wir gehen noch einen Schritt weiter und und senden Gottes Kraft der Stille in unserer Meditation mit ihm in die Welt hinaus. Dies kann Menschen, die dringend Kraft brauchen, eine wertvolle Hilfe sein und wir selbst erfahren dadurch auch Stärkung.

Das Fürbittengebet im Gottesdienst ist der selben, bzw. einer vergleichbaren Aufgabe gewidmet.

Schließlich gab es eine geführte Abschlussmeditation.