

Geh Meditation:

Thema: meine Wirklichkeit

Die Gruppenleiterin versammelt die Pilger an einem Ort, der in die vier Himmelsrichtungen deutlich unterschiedliche Sichtausschnitte bietet. Sie lädt die Pilger ein, sich in die gleiche Richtung auszurichten, zur Ruhe zu kommen, die Augen zu schliessen, in die Füsse zu spüren, das Gewicht des Körpers über die Mitte der Füsse zu bringen, sich angenehm aufzurichten, stolz ein Mensch zu sein.

Übung:

Die Pilgerbegleiterin gibt nun das Zeichen, die Augen für 5 Sekunden zu öffnen. Dann werden sie wieder geschlossen. Die Gruppe wird aufgefordert, sich mit geschlossenen Augen um 90 Grad nach rechts um die eigene Achse zu drehen. Dann können die Augen wieder für 5 Sekunden geöffnet werden. Das Ganze wird 4x wiederholt, bis die Pilger in alle vier Himmelsrichtungen geblickt haben.

Austausch:

Was habe ich wahrgenommen? (wichtig: Teilnehmende können unterschiedliches Wahrgenommen haben. Diese Vielfalt bereichert.) Welcher Ausschnitt war mir der liebste? Welchen hätte ich lieber gemieden?

Kommentar Pilgerbegleiterin:

Je nachdem, von welchem Blickpunkt und in welche Richtung wir sie anblicken, hat die eine Wirklichkeit, die uns umgibt, viele unterschiedliche Gesichter. Wir vermögen nie alles miteinander wahrzunehmen. Aus je mehr unterschiedlichen Blickwinkeln und Blickrichtungen wir auf unsere eigene Wirklichkeit blicken, desto mehr Fazetten unserer Wirklichkeit werden uns bewusst. Dabei helfen uns vor allem auch die Sichtweisen anderer Menschen, die von aussen auf unsere Wirklichkeit schauen. Alle diese Ausschnitte bilden in unserem Verstand ein nie vollendetes Puzzle der Wirklichkeit, in der wir stehen.

Oft haben wir eine Lieblingsblickrichtung. Das bedeutet aber gleichzeitig, dass wir anderes ausblenden. Vielleicht würde ein anderer Ausschnitt unserer Wirklichkeit Lösungsmöglichkeiten aufzeigen?

Persönliche Fragen für das stille Wegstück:

Welche Ausschnitte/Blickrichtungen auf meine Wirklichkeit fallen mir leicht und bevorzuge ich? Welchen Standpunkt wähle ich am liebsten und welchen Teil der Wirklichkeit nehme ich von ihm aus wahr? Was sehe ich von ihm aus nicht?

Bei welchen Ausschnitten meiner Wirklichkeit fällt es mir schwer/tut es mir weh, hinzuschauen?

In welchen Blickrichtungen gibt es vielleicht noch Neues zu entdecken?

Nach der Geh Meditation:

Jede/r sucht sich einen Partner/eine Partnerin für den Austausch (ca. 20 Minuten)

Thomas Schweizer

Geh-Meditation beim Durchqueren einer Vorstadt oder eines Dorfs

Thema: Schöpfung/Kultur

Einstieg:

Biblich sprechen wir von Gott, dem Schöpfer/der Schöpferin. Wir meinen damit die Kraft, welche die unfassbaren Vorgänge in Bewegung hält, dass ein Lebensraum für uns entstand und dass in diesem Lebensraum hoch komplexe Lebewesen miteinander leben.

Der Mensch wird in der Bibel als Ebenbild Gottes bezeichnet. Damit ist auch die Tatsache gemeint, dass der Mensch selbst eine schöpferische Phantasie und schöpferische Kräfte besitzt.

Wie können wir das Verhältnis zwischen Gottes Wirklichkeit und seinem Ebenbild dem Menschen besser verstehen? Vielleicht wenn wir unsere Wirklichkeit mit einem Kino vergleichen.

Wir bewegen uns in jedem Moment unseres Lebens in einer Umgebung. Wir sind drin. Wir sind ein Teil davon. Wir erleben sie mit allen Sinnen. Wir stehen in einer Wechselwirkung zu dieser Umgebung, ohne dass diese uns bis ins Letzte verfügbar ist. Wir können in ihr und mit ihr glücklich sein, wenn wir uns in eine achtsame und wertschätzende Beziehung mit ihr hineinbegeben.

Stellen wir uns vor: Im Kino läuft ein Film über die gleiche Umgebung. Wenn wir im Publikum sitzen, schauen wir die diese an. Wir werden nicht Teil von ihr, sondern bleiben ein Gegenüber. Im Gegensatz zur wirklichen Landschaft fehlt der Filmlandschaft die Dimension des Raumes. Sie spielt sich in der Fläche und muss mit den Werkzeugen des Flächigen auskommen. Von unseren Sinnen sind im Kino vor allem die Augen und Ohren gefordert. Trotzdem schaffen es Künstler, daraus spannende Filme zu drehen, die in uns Emotionen auslösen. Dies geschieht vor allem dann, wenn Selbsterlebtes durch die filmischen Bilder angesprochen wird.

Ähnlich ist es mit Gott und dem Menschen. Der Schöpfergott wirkt im Rahmen einer übergeordneten Wirklichkeit. Ich nenne es die Dimension „Himmel“. Die Schöpfung und wir Menschen sind Teil dieser Wirklichkeit. Sie ist uns aber nicht verfügbar. Wir können jedoch durch eine achtsame Beziehung zu dieser „göttlichen“ Wirklichkeit Wesentliches zu einem glücklichen Leben dazugewinnen.

Unsere menschlich-schöpferische Fähigkeit beschränkt sich auf die untergeordnete Dimension „Erde“, auf die Wirklichkeit von Raum, Zeit und Materie. Gott schafft in der „himmlischen“ Dimension Grundlegendes. Wir kennen die Prozesse nicht, die sich in dieser anderen, himmlischen Wirklichkeit entfalten. Der schöpferische Mensch schafft in der Dimension „Erde“. Er verwandelt die durch Schöpfung entstandenen Elemente durch sein eigenes schöpferisches Schaffen. Er ist schöpferisch, in dem er diesem „Grundmaterial“ Form und Sinn gibt. So schafft er sich zum Beispiel aus

Naturmaterialien ein Haus, um vom Wetter unabhängig zu sein, Kleider, um nicht zu frieren, etc.

Wenn Gott in seiner Dimension am Werk ist, nennen wir das Schöpfung.

Wenn der Mensch in seiner irdischen Wirklichkeit schafft, nennen wir es Kultur.

Gegenstände, Häuser, Kleider, etc. sind Kulturgüter, die dem Menschen ein erfülltes und geborgenes Leben ermöglichen.

Wir schenken uns jetzt eine Zeit, in der wir schweigend gehen. Unterwegs achten wir vor allem auf die Kulturgüter am Weg. Wie wenden uns dem zu, was die Menschen, die hier wohnen, geschaffen haben.

Wenn Menschen etwas schaffen, suchen sie damit, einen Sinn zu verwirklichen. An den Formen, Farben und Ordnungen kann man oft erahnen, was den Menschen wichtig war, was sie erreichen wollten.

Bei der Beobachtung können wir uns fragen: Welches Motto steckt hinter dieser Hausform? Es gibt Häuser, die sehen wie eine Burg aus, wie ein Zelt, wie ein Mausloch, wie eine Holzkiste, wie eine Kirche, wie ein Scherenschnitt. Was für eine Lebenssehnsucht verbinden wohl die Architekten, die Hausbewohner, mit den verschiedenen Haustypen und mit der Gestaltung ums Haus? Welches Lebensmotto steht dahinter?

Welche Hausform, welches Lebensmotto spricht mich besonders an?

Stilles Gehen durch die Vorstadt- oder Dorflandschaft.

Abschluss: Austauschrunde:

Welche Hausform und welches Lebensmotto dahinter haben mich besonders beeindruckt?

Wie wurde die Gestaltung umgesetzt?

In meiner Wohnung, in meinem Haus: Wie kommt dort das, was mir wichtig ist im Leben, zum Ausdruck?

Thomas Schweizer