



Arbeitshilfe

zu „Stell die Sonne vor dein Haus“ (Kleine Lebensschätze)

August-Thyssen-Str. 7
56170 Bendorf
Tel.: 0 26 22/12 02 22
Fax: 0 26 22/12 02 20
info@logo-buch.de
www.logo-buch.de

Meditative Impulse zur Sonne

Eigene Notizen:

Hinführung

Die Sonne ist für viele Völker Kundgabe und Offenbarung der Gottheit; sie ist unsterblich, da sie sich jeden Morgen neu erhebt. Sie ist Quelle des Lichts, der Wärme und des Lebens.

Die Seele in die Sonne halten

Ein Mann in Neuguinea blieb immer nach dem Sonntagsgottesdienst auf einem Balken knien, den man dort anstelle eines Knieschemels gebrauchte. Er saß mit gekreuzten Armen da und schaute auf den abgeräumten Altar. Eines Tages fragte ihn der Missionar, was er hier tue. Der antwortete lächelnd: „Ich halte meine Seele in die Sonne.“

Das Sonnengebet

In den Morgenstunden stehen wir im Freien und suchen uns einen „Platz an der Sonne“. Die Sonne steht schon hell am Himmel.

Wir nehmen sie bewusst wahr und begrüßen sie. Dabei drehen wir uns der Sonne zu, damit sie uns ins Gesicht scheinen kann.

*„Unser Gott, wir dürfen das Licht deines Universums schauen.
Mit deinem Glanz sollst du unseren Tag erhellen.“*

Wir heben beide Hände.

*„Wir strecken unsere Arme dir entgegen.
Du bist unsere Sehnsucht nach langen Nebeltagen,
du bist die Hoffnung der Kranken,
du bist uns Wärme und Energiespenderin.
Du bist der Inbegriff für ein Leben in Harmonie.“*

Eigene Notizen:

Wir drehen uns gen Osten, wo die Sonne heute früh aufgegangen ist. Wir falten dabei die Hände über dem Kopf (und wer kann, legt die Sohle des linken Fußes an die rechte Wade).

„Die aufgehende Sonne erinnert uns an die Auferstehung des Lebens und an unsere eigene Auferstehung. Auferstehung von dem, was uns niederdrückt; Auferstehung zu einem Leben in Fülle.“

Wir halten beide Hände seitlich mit der Handfläche nach unten.

„Es sei gesegnet das ganze Firmament, Berge und Mineralien, Flüsse und Meere, alle lebenden Menschen, die geborenen und die ungeborenen und auch die toten.“

Lied: „Gottes Liebe ist wie die Sonne“

Got - tes Lie - be ist wie die Son - ne, sie ist
im - mer und ü - ber - all da. 1. Streck dich ihr ent -
ge - gen, nimm sie in dich auf.

2. Sie kann alles verändern,
macht das Leben ganz neu.

3. Nichts kann uns von ihr scheiden,
was auch immer es sei.

4. Denn der Herr dieser Liebe,
Christus Jesus, ist treu.

Stilleübung: Sonne tanken

Eigene Notizen:

An einem sonnigen, nicht zu heißen Tag legen wir uns auf die Spielfläche: Wir liegen entspannt auf dem Rücken. Unsere Augen richten sich zum Himmel – wir lassen seine Farben auf uns wirken – wir beobachten die Wolken und ihre Formen – sie werden von der Sonne angestrahlt – wir drehen langsam unseren Kopf dem Sonnenlicht entgegen und schließen die Augen.

Wir spüren ihre Wärme auf unserer Haut, auf unserem ganzen Körper – die Sonne schenkt Kraft und Leben – es tut gut, so zu liegen – wir träumen (längere Stille einhalten). Langsam kommen wir von unserer Traumreise zurück. Jeder packt seinen Traum sorgsam ein – schnürt ihn gut zu – und kann ihn wieder herausholen, wenn er ihn braucht. Wir atmen tief ein – langsam aus – und öffnen die Augen. Jetzt haben wir viel Sonne in uns aufgenommen – wir setzen uns auf. Nun nimmt jeder seine Träume mit.

* * *

*Unsere Erde ist ein wunderbarer Wohnplatz.
In der ganzen Schöpfung gibt es
einen geheimnisvollen Zusammenhang von allem.
Alles ist miteinander verbunden.
Ein wunderbares Gewebe.
Tausende von feinen lebendigen Fäden
verbinden Menschen mit Menschen
und mit der ganzen Natur:
mit den Wolken hoch am Himmel,
mit dem Wasser in den Flüssen,
mit den Vögeln in der Luft,
mit den Fischen im Meer,
mit den Tieren auf dem Land,
mit Blumen und Bäumen,
mit den bunten Schmetterlingen
und den kleinen Käfern bis hin zu den Millionen
von beinahe unsichtbaren Lebewesen
über und unter der Erde.*

*Die Menschen, die Tiere, die Bäume,
alle atmen dieselbe Luft,
leben von der derselben Sonne
und ernähren sich von den Früchten
derselben Mutter Erde.
Jeder Anschlag auf die Natur
ist ein Anschlag auf den Menschen selbst.
Wer das natürliche Gleichgewicht
auf unserer Erde zerstört,
macht aus unserem wunderbaren Wohnplatz
eine dürre Wüste.*

Was der alte Makarios erzählte

In Antiochien lebte ein alter Mann, der hieß Grad. Jetzt aber nannte er sich Makarios, das heißt der Glückliche, der Seliggepriesene. Er war in seiner Jugend mit dem Rabbi aus Galiläa durch das Land gezogen. Als die Zeit der Verfolgung und des Glaubensstreites begann, kamen die Leute aus der Gemeinde zu ihm. Makarios kannte jeden Einzelnen, ihr Leben, ihre Gesichter.

Unterschiedlich waren sie nach Herkunft, Schicksal und Eigenart: Alteingesessene, Neuhinzugezogene, Junge und Alte, eine bunte Mischung. Sie baten ihn, von seinem Leben mit dem Rabbi zu erzählen.

Einmal, beim ersten Morgenlicht, kam Demetrios, einer, der neu hinzugezogen war. Er saß schweigend da. Dann sagte er: Ich bin mutlos. In der großen Stadt fühle ich mich einsam. Wer kennt mich? Wen kenne ich? Ich mag nicht mehr! Ich erwarte nichts mehr vom neuen Tag. Was denkst du darüber, Makarios?

Demetrios, ich möchte dir von meiner Begegnung mit dem Rabbi aus Galiläa erzählen, denn bei ihm habe ich neu gelernt, mein Leben zu leben. Als ich herangewachsen war und diese Welt sah, wurde mir vieles fragwürdig, was ich von der Überlieferung der Väter gelernt hatte. Das Leben erschien mir leer. Ich lebte in den Tag hinein. Aber als ich zu dem Rabbi Jesus kam, merkte ich, bei ihm war das anders. Es dauerte eine Weile, bis ich erkannte, was es war. An einem Morgen saßen wir vor dem Haus, wo wir zur Nacht geblieben waren. Wir hatten einen weiten Blick über die Berge. Der Rabbi sprach das alte Morgengebet:

Gott, unser Vater, du erneuerst in deiner Güte an jedem Morgen das Werk deiner Schöpfung! Deine Barmherzigkeit ist alle Tage neu, und deine Güte ist groß!

Als der Rabbi das betete, ging über den Bergen die Sonne auf. Da begriff ich, Schöpfung ist nicht Vergangenheit. Ich spürte, jetzt werde ich mit Namen gerufen. Ich als einzelner unter vielen. Gottes Atem rührt mich an. Ich bin sein geliebtes Geschöpf, geschaffen als sein Ebenbild in dieser Welt. An diesem Morgen neu. Ich sah zu dem Rabbi hin. Ich fragte mich: Wer ist er? Wie kann er so leben? Plötzlich begriff ich, der Gott, der mir oft so fern und unbegreiflich ist, er ist ihm ganz nah. Unaufhörlich spricht er ihn an: „Lieber Vater!“

Da habe ich in ihm Gott erfahren. Da wurde der Rabbi für mich zum Wort des Lebens, zum Licht des Anfangs.

Makarios wies zur offenen Tür. Sieh, Demetrios, dort geht die Sonne auf! Seit dem Morgen in den galiläischen Bergen ist das für mich jedes Mal ein Wunder. Das ist nicht die Wiederkehr des Immer Gleichen. Jeden Morgen ruft Gott das Licht, damit das Dunkel weiche und aus dem Chaos Gottes schöne Ordnung werde. Was draußen vor unseren Augen geschieht, das geschieht auch in uns. Jeden Morgen empfangen wir unser Leben neu aus seiner Hand.

Eigene Notizen:

Sonnengesang des Heiligen Franziskus von Assisi

Du höchster, allmächtiger, guter Herr,
Dein sind der Lobpreis, die Herrlichkeit und die Ehre und jegliche Benedeiung.
Dir allein, Höchster, gebühren sie,
und kein Mensch ist würdig, Dich nur zu nennen.

Lob sei Dir, Du Herre mein, mit allen Deinen Geschöpfen,
zumal dem Herrn Bruder, der Sonne, denn er ist der Tag,
und er spendet das Licht uns durch sich.
Und er ist schön und strahlend in großem Glanz.
Dein Sinnbild trägt er, Du Höchster.

Lob sei Dir, Du Herre mein, durch die Schwester, den Mond, und die Sterne;
am Himmel hast du sie gebildet, hell leuchtend und kostbar und schön.

Lob sei Dir, Du Herre mein, durch Bruder Wind und durch Lüfte und Wolken
und heiteren Himmel und jegliches Wetter,
durch welches Du Deinen Geschöpfen den Unterhalt gibst.

Lob sei Dir, Du Herre mein, durch die Schwester, das Wasser;
gar nützlich ist sie und demutsvoll und köstlich und keusch.

Lob sei Dir, Du Herre mein, durch Bruder Feuer,
durch den Du erleuchtest die Nacht;
und er ist schön und fröhlich und kraftvoll und stark.

Lob sei Dir, Du Herre mein, durch unsere Schwester, die Mutter Erde,
die uns ernähret und lenkt
und mannigfaltige Frucht trägt und buntfarb'ne Blumen und Kräuter.

Lob sei Dir, du Herre mein, durch jene, die verzeihen durch Deine Liebe
und Schwachheit ertragen und Drangsal.
Selig sind, die solches ertragen in Frieden,
denn sie werden von Dir, Du Höchster, gekrönt.

Lob sei Dir, Du Herre mein, durch unseren Bruder, den leiblichen Tod;
ihm kann kein Mensch lebendig entrinnen.
Unheil wird jenen, die in Todsünden sterben.
Selig sind jene, die in Deinem allheiligen Willen sich finden,
denn der zweite Tod tut Ihnen kein Leid an.

Lobet und preiset den Herren mein
und erweist ihm Dank und dient ihm mit großer Demut.

Eigene Notizen:

Ihr Menschenkinder, die ihr geboren wurdet und heranwachst, hört,
was ich, das strahlende Licht und euer Schöpfer, sage: Ihr seid in
mein Herz gepflanzt beim Anbruch des ersten Schöpfungstages!

Hildegard von Bingen (1098 – 1179)

* * *

*Lobet im Himmel den Herrn;
Lobet ihn in der Höhe!
Lobet ihn, alle seine Engel;
Lobet ihn, all sein Heer!
Lobet ihn, Sonne und Mond;
Lobet ihn, alle leuchtenden Sterne!
Lobet ihn, ihr Himmel aller Himmel;
Und ihr Wasser über dem Himmel!
Die sollen loben den Namen des Herrn;
denn da er gebot, da wurden sie geschaffen.
Halleluja!*

Psalm 148,1-5

Vom Wesen der Elemente

Die Erde

Ein Wurzelgrund ist die Erde. Geheime Kräfte schlummern da, Salze, Mineralien, Erze. Es sind Kostbarkeiten darin versteckt. Wer die Erde aufgräbt, kann die Schätze heben, er kann das Land fruchtbar werden lassen und es blühend machen. Und wer tiefer in die Erde eindringt und Stollen gräbt, der kann noch größere Schätze heben. Aber er begibt sich auch in Gefahr, denn die Erde scheint die Schätze nicht gerne herzugeben.

Ich weiß, dass ich selbst Erde bin. Ich bleibe diesem Grund zugeordnet, jeden Tag werde ich – durch die Schwerkraft – an diese Zuordnung erinnert. Es ist gut, diese Erdhaftigkeit wahrzunehmen. Wenn ich diesem Grund verbunden bleibe, werde ich vor Übermut bewahrt und kann meine eigene Wirklichkeit – in ihrer Größe und in ihrer Grenze – besser abschätzen. Ich möchte in dieser Erde eingewurzelt sein.

„Erde, du liebe, ich will!“ hat Rainer Maria Rilke in einer Elegie geschrieben. Die Liebe zur Erde ist etwas Fundamentales. Wer sich ihr nicht zuwendet, wer am liebsten sich von ihr ablösen möchte, der verliert seine Kraft, er schwindet dahin, seine Vitalität muss verkümmern. Ohne diese Bindung zum Wurzelgrund kann ich mich in dieser Welt nicht behaupten, ich werde zum Spielball fremder Mächte. Mein eigenes Geheimnis geht mir erst auf, wenn mir aufgeht, dass ich nicht nur zur Erde gehöre, sondern selber Erde bin.

Wasser muss in die Erde dringen, Wind muss darüber streichen, die lockende Sonnenwärme das Ungeweckte ins Leben rufen, dann wird erkennbar, was alles in der Erde geruht und gewartet hat. Gern bin ich Erde. Auch wenn ich darauf warte, dass diese Erdhaftigkeit mehr und besser vom Geist durchblasen wird.

Das Wasser

Unbeständig ist das Wasser, beinahe gestaltlos. Immer in Bewegung, immer sich verändernd, sucht es sich seinen Weg, schlängelt es sich überall durch, ist nicht aufzuhalten. Verletzlich ist es, leicht wird es schmutzig, verseucht, brackig, faul. Aber es hat eine verblüffende Selbstreinigungskraft. Bleibt es in Bewegung, kann es sich von Schmutz befreien und wieder zum klaren Wasser werden.

Vor allem also hat es Kraft. Man könnte es Kraft der Solidarisierung nennen. Wasser sammelt sich, geduldig fügt sich Tropfen zu Tropfen, bis es Kraft zum Durchbruch hat. Machtvoll wälzt es sich weiter, schwemmt die Hindernisse weg, unterhöhlt es die Dämme. Man möchte es nicht glauben, aber selbst der Stein wird vom Wasser geschliffen.

Aber seine Lebenskraft ist noch viel staunenswerter. Eine Handvoll Wasser zaubert aus dem trockenen Wüstensand eine Fülle farbiger Blumen. Eine Spur Feuchtigkeit lässt die trockene und müde Pflanze wieder aufleben. Nur wo Wasser ist, kann Leben gedeihen. Alles fällt ins Leblose zurück, wenn die belebende Flüssigkeit fehlt.

Im Menschen ist eine „Feuchte“ nötig, wenn er nicht ein trockener Bruder sein will, der schon bei Lebzeiten abstirbt. Feucht, das heißt veränderbar, beweglich. Die Bereitschaft zum Blühen und zum Fruchtbringen gehört dazu. Der Hagestolz vertrocknet, weil er ungesellig bleibt, weil er seine Feuchtigkeit nicht mit der anderer verbinden will. Und weil ihm der Humor fehlt. Das Humorige ist eben ein Teil des Feuchten im Menschen. Und das Lachen erinnert ja auch an das Glucksen sprudelnden Wassers.

Wer kann sich der Faszination des anbrandenden Meeres entziehen? Da wälzen sich in unübersehbarer Folge die Wogen heran, lecken mit ihren Zungen am Ufer, ziehen sich wieder zurück, um gleich wieder heranzukommen und spielerische Figuren dem Sand aufzuprägen.

Beinahe allmächtig ist das Wasser, so ist es nicht verwunderlich, dass es als Bild für das Schaffen und Heilswirken Gottes immer wieder verwendet wurde. Gott selbst wurde als Brunnen lebendigen Wassers empfunden, seine Weisung als Heilsquell und labender Brunnen.

Das Feuer

Das knisternde Feuer, die leckende Flamme, das kühne Emporlodern, wer kann sich einem solchen Schauspiel entziehen? Wie lebendig empfinden wir das Aufbäumen und Hochschlagen der Flammen,

Eigene Notizen:

wie wohltuend ist die ausstrahlende Wärme, das flackernd unruhige Licht. Aber gleichzeitig haben wir eine begreifliche Scheu, dem Feuer nahe zu kommen. Es frisst sich weiter, verheert und zerstört, lässt sich nicht immer zähmen und in Dienst nehmen, sondern macht sich selbständig und wird übermütig. Alte Städte teilen manchmal ihre Geschichte in die Zeiten zwischen Brand und Brand; mächtige Brandkatastrophen sind die Zäsuren, an die man sich erinnert, weil sie eine Ära abschlossen und eine neue heraufführten.

Dieses Feuer ist nicht nur „außen“, als fremde Wirklichkeit aus der Distanz zu betrachten, Feuer ist in uns. Was wäre unser Leben wert ohne einen Feuersturm der Begeisterung? Höhepunkte in unserer Lebensgeschichte sind ja sicher die Zeiten, in denen wir für etwas „Feuer und Flamme“ sind. Ein Funke ist da zu uns übergesprungen, nun glimmt es, lodert hoch und verändert alles. Und es mag sein, dass kein Feuer uns so betrifft wie die Liebe, die uns entflammt und uns brennen macht. Wo diese Feuer erloschen sind, da wird die Welt langweilig, ein trauriger Aschenhaufen bleibt übrig, der von einem Windstoß in alle Himmelsrichtungen verweht wird.

Die Kälte und das Dunkel sind zwei von den großen Verursachern von Angst. In einer Eiswelt und in der Finsternis möchte ich nicht leben. Warm soll es sein und Licht brauche ich. Deshalb bin ich des Feuers bedürftig und schaue aus nach einem Feuerbringer. Und ich hoffe, dass etwas von diesem Feuer auch in mich fällt und mich verändert. Denn auch ich möchte nicht kalt und lieblos, dunkel und einsam bleiben. Feuer schmerzt zwar, aber es läutert auch, Feuer erschreckt, aber es verwandelt. Deshalb halte ich Ausschau nach dem Feuer.

Der Wind und die Luft

Zu unserer Welt gehört neben dem Materiellen und Massiven das Leichte, Wehende und Schwerelose. Wohl stoßen wir zunächst auf das Greifbare, aber es gibt eben auch das Unsichtbare; es ist nicht dingfest zu machen, sondern fegt daher und verschwindet ebenso plötzlich wieder.

Die Luft des Sauerstoffs ist uns in jedem Moment notwendig, wir setzen sie ganz selbstverständlich voraus. Das „Luftige“ und Wehende kommt aber vor allem als Wind oder als Sturm in unsere Erfahrung.

Da wirbelt es unsere Ordnung durcheinander und bringt unsere Kartenhäuser zum Einsturz. Und wenn gar ein Orkan hereinbricht, ein Taifun oder Hurrikan, dann kann selbst das Schwerfälligste in die Höhe gewirbelt werden.

Der Windhauch ist nicht nur etwas, das von außen kommt. Wir selbst sind von einem Atemhauch in Bewegung gehalten und durchzogen. Der Atem macht uns deutlich, dass wir nicht bloße Materie sind, sondern dass etwas in uns eingefahren ist und die Materie

Eigene Notizen:

durchlebt. Und weil wir in der Gefahr stehen, dass eine müde Behäbigkeit sich durchsetzt und uns in die bequemen Fahrrinnen des Gewohnten schlittern lässt, werden wir durch einen quirligen Wirbelwind manchmal durcheinander gebracht. Für uns ist der Gedanke an Erneuerung verbunden mit dem belebenden Geisthauch, der das Gewohnte stört, das Allzu festgegründete zum Wackeln bringt, um Platz für neues Wachstum zu schaffen.

Der Wind bläst zwar, wo er will, aber wir sind gehalten, auf die Stimme dieses Windes zu achten, ob sich darin das neue ausspricht, auf das wir warten. Wer sich vom Geist führen lassen will, der darf nicht allzu bieder hocken bleiben, sondern muss dem Wehen öffnen. Aber das bedeutet nicht, dass er ein „Luftikus“ wird und seine elementare Basis und Erdverbundenheit einbüßt.

Jesus hat seine Apostel angehaucht und ihnen seinen Geist mitgeteilt. In diesem Advent stehen wir auch, warten auf einen, der uns von seinem Hauch mitteilt.

* * *

*Ich preise dich, Herr, Gott des hohen Himmels,
ich preise dich und danke dir um des Lichtes willen,
das du uns geschenkt hast,
unendlich gespiegelt in den Wassern der Erde,
im Geblättern der Bäume,
in den tanzenden Funken der Mücken.*

*Weißer Wolke
fliegt auf und zergeht in Licht.
Blüten in den Gärten, Halme auf den Feldern
reifen zur Frucht.*

*Das verhärtete Herz
taut auf, es schmilzt unter deinen Feuern, Herr.
Schweigendes Dunkel
wird zu Gesang,
schlafende Träne
funkelt demantenen auf,
versunkenes Lächeln
erglüht unter dem sanften Anhauch deines Lichts.*

Otto Gillen

Eigene Notizen:

*Stehe ich so,
dass Gottes Sonne
mich trifft?
dass Gottes Strahlen
mein Leben
aufdecken,
erleuchten,
erwärmen,
verändern.*

*Nehme ich mir heute
Zeit für ihn?
höre ich auf sein Wort,
und spreche ich mit ihm
mein Leben durch?*

*Arbeite ich
in dem Bewusstsein,
dass er jeden Augenblick
bei mir ist
und mein Denken,
Reden und Handeln
prägen und gestalten will?
Überlasse ich mich ihm
und tue, was er sagt?*

*Dann wird Gottes Sonne
mich erwärmen
und durchfluten.
Ich werde staunen,
was Gott
aus meinem Leben macht,
und ich werde
zum Spiegel seiner Liebe
für andere.*

Peter Strauch