



Die Idee

Recreation ist eine halbe Stunde Kontemplation jeweils Sonntag abends um 21 Uhr, am Ende einer Woche und vor Beginn der neuen Woche. Johann Sebastian Bach suchte in der Musik „Recreation fürs Gemüth“ und so verbinde ich mit diesem wiederkehrenden Ritual ein Innehalten und Kraft-schöpfen und ein Wiederverbinden mit der Schöpfung, mit allem Lebendigen, mit dem Göttlichen. Mein Ansatz basiert auf dem christlichen Glauben, führt jedoch in den freien, überkonfessionellen Raum. Jede und Jeder ist willkommen, mit dem eigenen Zugang zum „Nicht-Nennbaren“, das größer ist als wir selbst, aber dessen Teil wir sind. Ich wünsche mir ein geistiges Netzwerk im Sinne einer Weggemeinschaft, die durch die zeitgleiche Kontemplation gestärkt wird und den Einzelnen klärt, aufbaut und nährt. Diese Recreation-Rundmail soll kein weiterer „Spiritletter“ sein, eine Sammlung interessanter Texte, sondern hat das Ziel, dass wir tatsächlich möglichst wöchentlich die Kontemplation praktizieren und die geistigen Impulse in unseren Alltag hineinwirken lassen. Also konkrete Friedensarbeit.

Zum Ort

Suche Dir dafür einen Ort in Deiner Wohnung oder gemeinsam mit Freunden in einem Raum, wo Du um 21 Uhr für eine halbe Stunde ungestört sein kannst. Stelle das Telefon und weitere potenzielle Störungsquellen aus und richte Dir den Ort mit Sitzkissen, Bänken oder Stuhl auf für Dich passende Weise zum Sitzen ein. Schön wäre eine Kerze, die Du jeweils für diese Kontemplation entzündest.

Mehr braucht es eigentlich nicht, aber es ist natürlich Dir und Deinen Impulsen überlassen, den Ort mit Blumen, Bildern oder Gegenständen weiter so einzurichten, dass er eine Inspirationsquelle und damit kostbar für Dich wird. Vielleicht gibt es ein Motiv aus Chartres, das wichtig geworden ist?

Zum Ablauf

Wenn Du möchtest, kannst Du vorab Deinen Körper wecken und als Instrument wahrnehmen, entweder mit einer eigenen Übung oder einfach dadurch, dass Du ihn einmal durchklopfst und Dich streckst und dehnt...

Stelle eine Meditationsuhr (oder Ähnliches) auf 20 Minuten und halte den Text des Tages bereit.

Um 21 Uhr lasst uns dann gemeinsam beginnen mit dem Tönen des Wortes HAGIOS (stehend). Im inneren Bild werden wir zum Gefäß, zum Instrument, das durch den Klang dieses Wortes immer mehr in Schwingung kommt.

Die Vokale A - I - O verbinden dabei die Mitte des Herzraums mit dem Raum über uns und unter uns. Nach einigen Minuten lassen wir den Gesang ausklingen und setzen uns. Als Hinführung in die Stille stimmen wir nun das Lied „Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden“ an und nehmen den Gesang immer mehr nach innen, bis wir ihn in die Stille übergehen lassen. Wir selbst werden wie die klingende Leere einer großen Klangschale. Nach insgesamt 20 Minuten beenden wir die Zeit der Stille, lesen mit dieser inneren Wachheit den Text dieses Tages und „bewegen ihn mit unserem Herzen“, klösterlich ausgedrückt: ruminatio.

Im Anschluss stehen wir auf und verbinden unser offenes Herz mit allem Lebendigen um uns, wir knüpfen ein inneres Friedensnetz und können dabei auch bewusst an bestimmte Menschen hindenken, mit einer Bitte oder einem Dank. Zum Abschluss der Kontemplation lasst uns dann das Gebet „Hagios ho Theos“ singen, mit Gebärde wer möchte.

Dieser Ablauf ist eine Orientierung und kann individuell natürlich auch etwas verändert werden.

An- und Abmelden

Du kannst natürlich jederzeit mit einer Mail mitteilen, dass wir Dich wieder aus dem "Recreations-Verteiler" nehmen sollen.

Wenn Du andere Menschen dazu einladen möchtest, dann teile ihnen mit, dass sie sich einfach bei uns mit ihrer Mailadresse melden können. Bitte diese Recreations-Mail nicht weitersenden.

Kontakt: Almut Jöde, kontakt@burggrabe.de, Telefon: +49 (0) 4293-3275062

von Herzen – Helge

* * * * *