

Weg-Wort vom 12. August 2024

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!
Die Seelsorger und Seelsorgerin der Bahnhofkirche

*Das Weg-Wort –
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Bahnhofkirche
Postfach, 8021 Zürich
Tel. 044 211 42 42
info@bahnhofkirche.ch
www.bahnhofkirche.ch
PC 87-330962-2

Liebevoll im Jetzt

Wenn immer möglich meditiere ich am Dienstagmorgen mit einer Online-Gruppe. Dort streben wir an, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein, indem wir auf unseren Körper und unseren Atem achten. Der Meditationsleiter betont jedes Mal, dass es in der Natur des Geistes liegt, umherzuschweifen, bewertend Vergangenen nachzugrübeln oder sich über Zukünftiges zu sorgen. Wenn wir dies bemerken, dann sollen wir uns nicht darüber ärgern, sondern uns bestimmt und liebevoll wieder ins Jetzt zurückholen.

Es gibt Menschen, die lehnen das Meditieren ab, weil sie mit östlichen Religionen nichts zu tun haben wollen. Wenn wir unseren Blick weiten, dann können wir Übungen dieser Art allerdings fast überall entdecken, unter verschiedenen Bezeichnungen wie Kontemplation, Versenkung, Achtsamkeit und mehr. Von Franz von Sales, dem Bischof, Ordensgründer und geistlichen Schriftsteller, der im Übergang vom 16. zum 17. Jahrhundert in Savoyen wirkte, stammt eine Aussage, die erstaunlich genau wiedergibt, was wir beim Meditieren üben. Sie lautet:



Bild von «vined mind» auf pixabay.com

«Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart deines Herrn. Und selbst wenn du in deinem Leben nichts anderes getan hast, ausser dein Herz zurückzubringen und wieder in die Gegenwart unseres Gottes zu versetzen, obwohl es jedes Mal wieder fortlief, nachdem du es zurückgeholt hast, dann hast du dein Leben wohl erfüllt.»

Die liebevolle Sichtweise des Franz von Sales berührt mein Herz, und ich teile sie voll und ganz. Beim Meditieren wende ich mich immer wieder sanft und beharrlich der göttlichen Gegenwart zu. Sie lässt mich mein Leben bewusster, intensiver und mehr «in Fülle» leben, so wie es Jesus für uns alle wünscht.