

# Tag der Stille

Günther Lohr

*„Die Stille bedeutet mehr  
Als tausend Leben,  
Und diese Freiheit ist mehr wert  
Als alle Reiche der Welt.  
Die Wahrheit in sich selbst erblicken,  
Nur für einen Augenblick,  
Gilt mehr als alle Himmel, mehr als alle Welten,  
mehr als alles was es gibt.“*

*Rumi*

## Vorbemerkungen

Im Folgenden findet Ihr den Vorschlag für die Gestaltung eines Tages von 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Natürlich könnt Ihr den Tag, was die Zeit und Gestaltung betrifft, Euren eigenen Möglichkeiten und Gepflogenheiten anpassen (z. B. nur einen halben Tag mit-sitzen oder erst um 10 Uhr beginnen ...)

Die Zeit, die Ihr mitmacht, soll im Schweigen verbracht werden – also z. B. auch beim Mittagessen oder Spazieren gehen.

Der Vorschlag bezieht sich darauf, dass Ihr die Meditationszeiten zuhause verbringt. Solltet Ihr einen anderen stillen Ort wählen – z. B. eine Kirche, Kapelle, Ort in der Natur – passt Ihr die Gestaltung an.

## Vorbereitung

Entscheidet Euch rechtzeitig für einen Meditationsort.

Wo nötig, sprecht Euch mit den Mitbewohnern ab.

Gestaltet Euren Meditationsplatz rechtzeitig, einfach und klar (z.B. Kissen, Hocker, Kerze, Blume, Uhr, Klangschale, Texte, ...)

Gestaltet die Umstände so, dass Ihr nicht gestört werdet (Telefon, Schild „bitte nicht stören“ für die Zimmertür).

Bereitet für das Mittagessen eine einfache Mahlzeit vor (z.B. Brot, Obst und Tee)

## Tagesablauf

### **9.30 Uhr Körperübungen.**

Wenn Euch Yoga, Qigong, Taiji vertraut sind, dann diese. Sonst einfache Körperübungen achtsam ausführen, z.B. bewegen, wie es jetzt gerade gut tut-  
abklopfen von oben bis unten - Schultern kreisen - Hüften kreisen - tief ein und  
ausatmen,...

### **9.50 Uhr bis 11.30 Uhr dreimal 25 Minuten Meditation.**

Am Meditationsplatz einfinden, ggfls. Kerze anzünden,  
verneigen und hinsetzen,  
ggfls. Text zur Einstimmung lesen.

(Texte sind auf der Homepage des Vereins zu finden [www.schweigemeditation.de](http://www.schweigemeditation.de) )

Beginn der ersten Meditationszeit, ggfls. Klangschale

Ende der Meditationszeit: verneigen, aufstehen,  
ca. 5 Minuten gehen.

Zweite und dritte Meditationszeit ebenso.

**11.30 Uhr Mittagessen**, evtl. am Meditationsplatz

**12.00 - 15.00 Uhr** Zeit für Ausruhen und Spaziergehen

**15.00 – 16.30 Uhr** 3x 25 Minuten Meditation wie am Vormittag

### **Abschluss des Tages:**

Einen Text oder einen Kurzvortrag lesen (siehe Homepage des Vereins  
[www.schweigemeditation.de/aktuelles](http://www.schweigemeditation.de/aktuelles) )

*„Du durchdringest alles; lass dein schönstes Lichte, Herr berühren mein Gesicht.  
Wie die zarten Blumen willig sich entfalten und der Sonne stille halten,  
lass mich so still und froh deine Strahlen fassen und dich wirken lassen.“*

*Gerhard Tersteegen*