



HAUSGRIES

Stille und christliche Meditation

Liebe Freundinnen und Freunde von Haus Gries,

Gries, Fastenzeit 2025

Viele von euch haben in Gries Erfahrungen gesammelt mit den Übungen zur Körperwahrnehmung, die jeden Morgen angeboten werden ab dem zweiten Exerzientag. Zwischen 7 und 8 Uhr, nach den ersten beiden Meditationseinheiten ab 6 Uhr finden solche Übungen statt. Am häufigsten gibt es Yoga in der Kapelle, oft parallel zu Qi Gong Übungen in der Halle (früher auch Liegehalle genannt). Seltener findet sich eine Anleiter:in für Feldenkrais-Übungen.

Aktuell lädt meist Mario, ein Mitglied der Hausgemeinschaft, zu den morgendlichen Yogaübungen ein, weil er ausgebildeter Yogalehrer ist. Im Falle seiner Abwesenheit fragen die Kursleitenden in der Regel die Teilnehmenden, ob jemand Interesse hat, dies anzubieten. Das geht gut, setzt aber voraus, dass der oder die Teilnehmende bereit ist, abwechselnd in zwei Rollen zu schlüpfen. Nämlich morgens Anleitende/r von Körperübungen, tagsüber Empfangende/r von Geistlichen Übungen (=Exerzitien) zu sein. Diese Doppelrolle bekommt Leuten unterschiedlich gut. Manchmal wollen Teilnehmende dies ausdrücklich nicht, manchmal macht es ihnen Freude, auch in Gries Anleitende/r zu sein. Dasselbe gilt für Qi Gong und Feldenkrais. Oft passt es besser, wenn jemand aus der Kursleitung dies übernimmt und gestaltet.

Immer wieder taucht die Frage auf, ob es nicht „gefährlich“ sei, Yoga in einem christlichen Haus zu unterrichten. Die Angst dahinter ist, über die Hintertür hinduistischen Philosophien, Menschen- und Götterbildern zu begegnen. Mein Fokus ist völlig anders. Wir fokussieren nur auf die Körperübungen. Nichts anderes spielt eine Rolle. Es geht um die Bewegungen der Muskulatur, um einen Ausgleich zu den 4 bis 6 Stunden täglichen Sitzens in der Meditation zu haben. Das Dehnen und Strecken, das Be- und Entlasten steht in der Aufmerksamkeit. Balance halten, den Atem bewusst spüren, die Wirbelsäule und die Schultern bewegen, das Becken spüren, die Wahrnehmung des ganzen Körpers aktivieren. Vor allem: die Pluralität der verschiedenen Übungen zeigt an, worum es geht. Feldenkrais mit seinen Mikroübungen - viele davon im Liegen, Qi Gong mit seinen Bewegungen im Stehen,

oder Yoga mit seinen vielen Stellungen: Alle treffen sich im Körper und der Wahrnehmung desselben. Wir sind keine Geister. Meditation findet ganzheitlich statt. Wir machen kein Kopf-, Mental- oder Geisttraining. Sondern der ganze Mensch, mit Körper und Seele, mit seinem Fleisch und seinen Knochen tritt ein in die Kontemplation und betritt den Raum Gottes. In mir selbst spüre ich diese Wirkungen: Ich werde flexibler, empfindlicher, fokussierter, körperbewusster, gesammelter. Mit anderen Worten: Ich werde vorbereitet auf die Meditation.



Natürlich tun diese Übungen gut auch außerhalb der Meditation. Auch ohne Kontemplation stärken sie die Flexibilität und die Muskeln, aktivieren verschiedene Körperregionen, ermöglichen ganzheitliche Erfahrungen und öffnen den Menschen auf seine spirituelle Dimension hin. Umso mehr bereiten sie also auch auf die Kontemplation vor. Deshalb nutzen wir sie.

Wir feiern bald Ostern, das heißt die Auferstehung des Leibes nach dem Tod. Unser Körper betet mit, er kommt zu Gott mit all seinen irdischen Erfahrungen. Er wird aber nicht einfach abgestreift und liegengelassen, sondern: *„unsere Heimat ist im Himmel. Von dorthin erwarten wir auch Jesus Christus, den Herrn, als Retter, der unseren armseligen Leib verwandeln wird in die Gestalt seines verherrlichten Leibes.“* (Phil 3,20f) Auch nach der Auferstehung haben wir einen Leib / Körper.

Einen gesegneten Weg auf Ostern zu!

A handwritten signature in black ink, reading "Lutz Müller SJ".

P. Lutz Müller SJ