

„ Die Stille in mir!“

Liebe LeserInnengemeinde,

wie wichtig ist in unserer heutigen so informationsdurchfluteten Zeit, eine tägliche Meditationspraxis. Der bewusste abendliche Stopp aus der Zeit und Welt. Egal ob als Mutter, berufstätig, als Oma, Manager, Schülerin etc.

Ich übe nun schon seit 2 Jahren diese tägliche Praxis und sie gibt mir Halt und Zentrierung in dieser so aufwühlenden Zeit und Gegenwart.

Wir kommen alle aus der Stille, aus einem unendlichen Meer der Liebe und des tiefen Friedens.

Und dahin kehren wir auch zurück.

Die Stille in uns zu spüren, kann so unsagbar heilsam sein. Der Raum ins uns, zu dem keiner Zutritt hat, indem wir frei und heil sind. Theresa von Avila spricht von der Inneren Burg.

Alle großen MystikerInnen kannten diese Erfahrung in der tiefen Meditation und Stille. Dort ist der Raum unserer Seele, an dem wir Gott und Jesus in uns begegnen. Hier, wo alles still ist. Keine Medien, kein Facebook und Instagram nur wir und Gott.

Es gibt gute geführte Meditationen, die ich Ihnen nur ans Herz legen kann.

Tiefen Frieden und unendliche Liebe zu erfahren einmal am Tag hilft, den Blick zu schärfen für das eigentlich Wesentliche in unserem Leben, hilft, runter zu fahren und Rückblick zu halten, auf unser Leben, auf den zurückliegenden Tag und Dankbarkeit zu entwickeln für all die Geschenke des Tages, für all die kleinen und großen Wunder.

Jesus hat sich immer an Orte begeben, wo er und sein Gott allein, waren.

Auch für uns ist es wichtig, diese Orte aufzusuchen. Meine innere Burg, meinen inneren Raum der Freiheit und des Heilseins zu suchen.

Für mich wird es in meinem Leben immer wichtiger, von Innen nach außen zu leben, bewusst der göttlichen Führung in mir zu vertrauen und dem Leben, das immer für mich ist, nicht gegen mich. Dann hört auch der Kampf auf und das Rennen nach der Möhre, die inhaltlos und leer ist.

Ich kann Sie alle nur ermutigen und einladen, einmal am Tag still zu werden und zu lauschen, ihrer Seele und Gott.

Herzlichst Ihre Seelsorgerin Alexandra Scheifers