

An aerial photograph of a mountain resort. In the foreground, a large, multi-story building with a red roof and yellow walls is nestled among lush green trees. A tall, white radio tower with a red and white striped top stands prominently on the hillside. In the background, a wide lake stretches across the valley, with a town visible on the far shore. The sky is blue with scattered white clouds, and the overall scene is bathed in the warm light of late afternoon or early morning.

# Stille Kraftorte kraftvolle Stille

Stille  
über und im städtischen Treiben  
mitten im bewegten Alltag  
- und in mir



**„Wüstentage“  
Stille ausserhalb der Stadt  
in guter Distanz  
mit neuem Überblick**



biblische Ermutigung:  
ein Tag Jesu  
in Kafarnaum  
(Mk 1)

**„jesuanische  
Alltagsspiritualität“**



**Wüste unweit von Jericho**

**Johannes der Täufer  
und Qumrans Essener  
suchen Gottesnähe  
in der stillen Wüste**



**Jesus findet in Kafarnaum  
Stille und Sammlung  
mitten in einem  
engagierten Leben**



# Kfar Naum

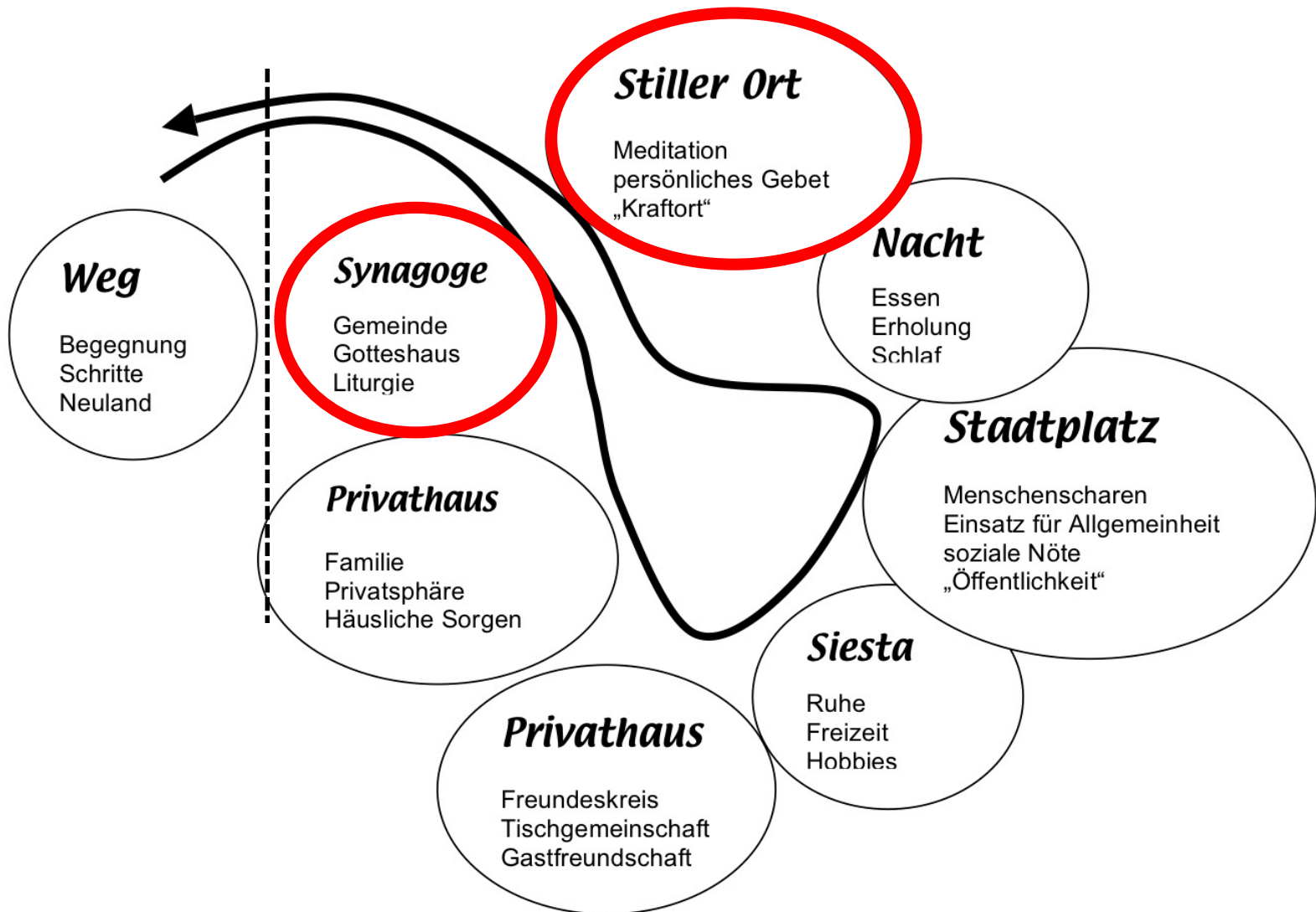
**Zu Jesu Zeit ein Fischer-  
und Marktstädtchen  
mit 1500 Einwohnenden**



# Privathaus







# „Stiller Ort Jesu“

- unweit vom Hafen Kafarnaums
- Himmel und Erde berühren sich
- tiefe Quellen und Weitblick in die Welt





# Stille und Sammlung nach turbulenten Tagen in Jerusalem





Jesus und sein Kreis nächtigt im Haus von Marta und Maria in Betanien



**Marta**  
steht für  
das Aktive  
im Leben  
und in meiner Seele

**Maria**  
steht für  
das Kontemplative  
im Leben  
und in meiner Seele

## Frühe Klöster (ohne Regelbezeichnung)

● vor 800 gegründet

○ vor dem Hochmittelalter  
abgegangen

●<sup>F</sup> ○<sup>F</sup> Frauenkloster



1) Als Benediktinerinnenkloster im 11. / 12. Jahrhundert wieder begründet.

## Lützelau im Frühmittelalter: eines der ersten Frauenklöster der Schweiz



Ufenau im Hochmittelalter: Pfarrinsel des Klosters Einsiedeln





*Zürich im Hochmittelalter. Die Stadt wird dominiert von drei Kirchen: St. Peter (links), Abtei Fraumünster (vorn rechts) und Grossmünster (jenseits der Limmat).*

Zürich im Hochmittelalter: Fraumünster mit Benediktinerinnen, Grossmünster mit Chorherren





568  
1 4 7  
8 9

795  
1-3  
4-7

351  
1 2

568  
1 4 7  
8 9

795  
1-3  
4-7

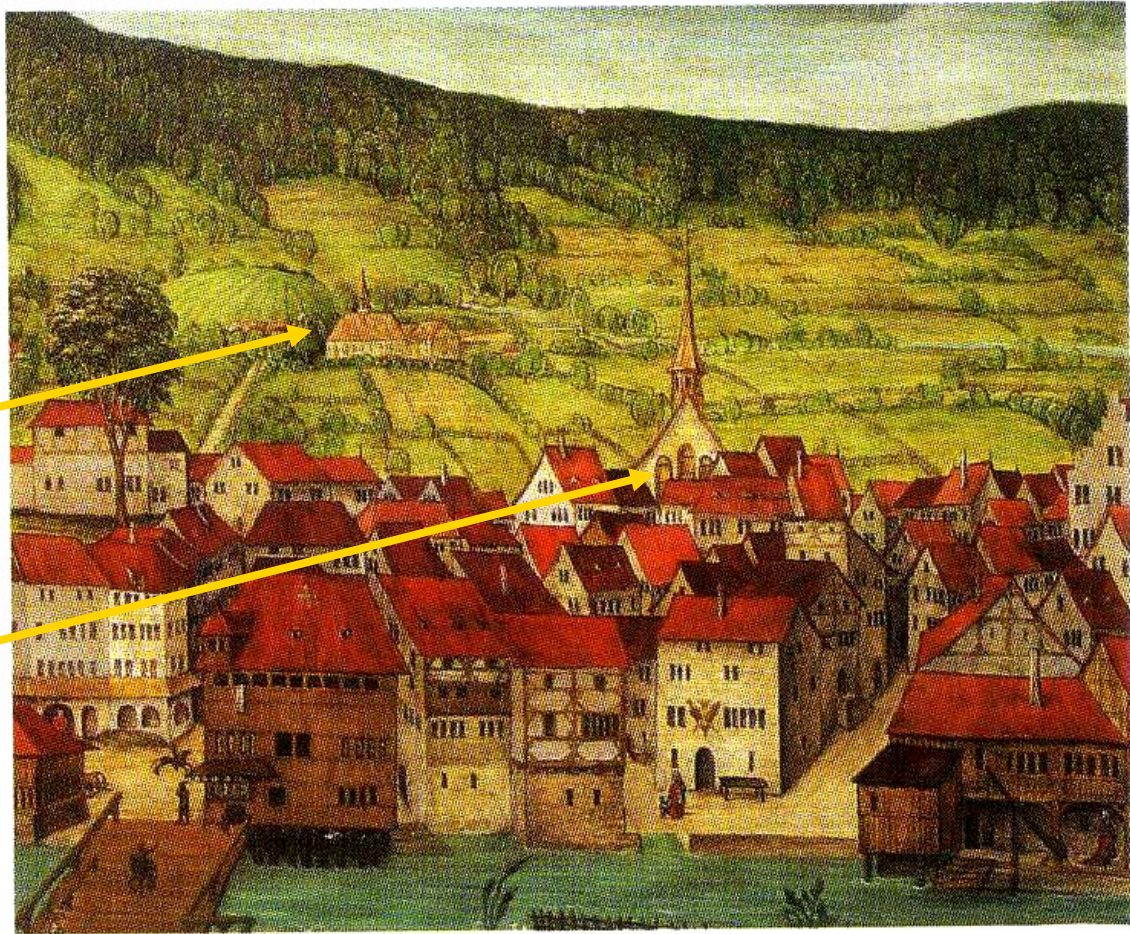
351  
1 2



Spätmittelalter:

**Zisterzienserinnen**  
suchen Stille und  
Gottesfreundschaft  
vor der Stadt (Selnau)  
= Nonnen

**Bettelorden**  
verbinden Stadt und Stille  
mitten im urbanen Leben  
= Brüder



2

Auf dem Stadtpanorama von Hans Leu erkennt man das Augustinerkloster an seinem hohen Dachreiter. Im Hintergrund, ausserhalb der Stadtmauern, liegt das Zisterzienserinnenkloster Selnau. Tafelgemälde (Ausschnitt) um 1490.

Dominikanerinnen  
Schwestern  
> Nonnen

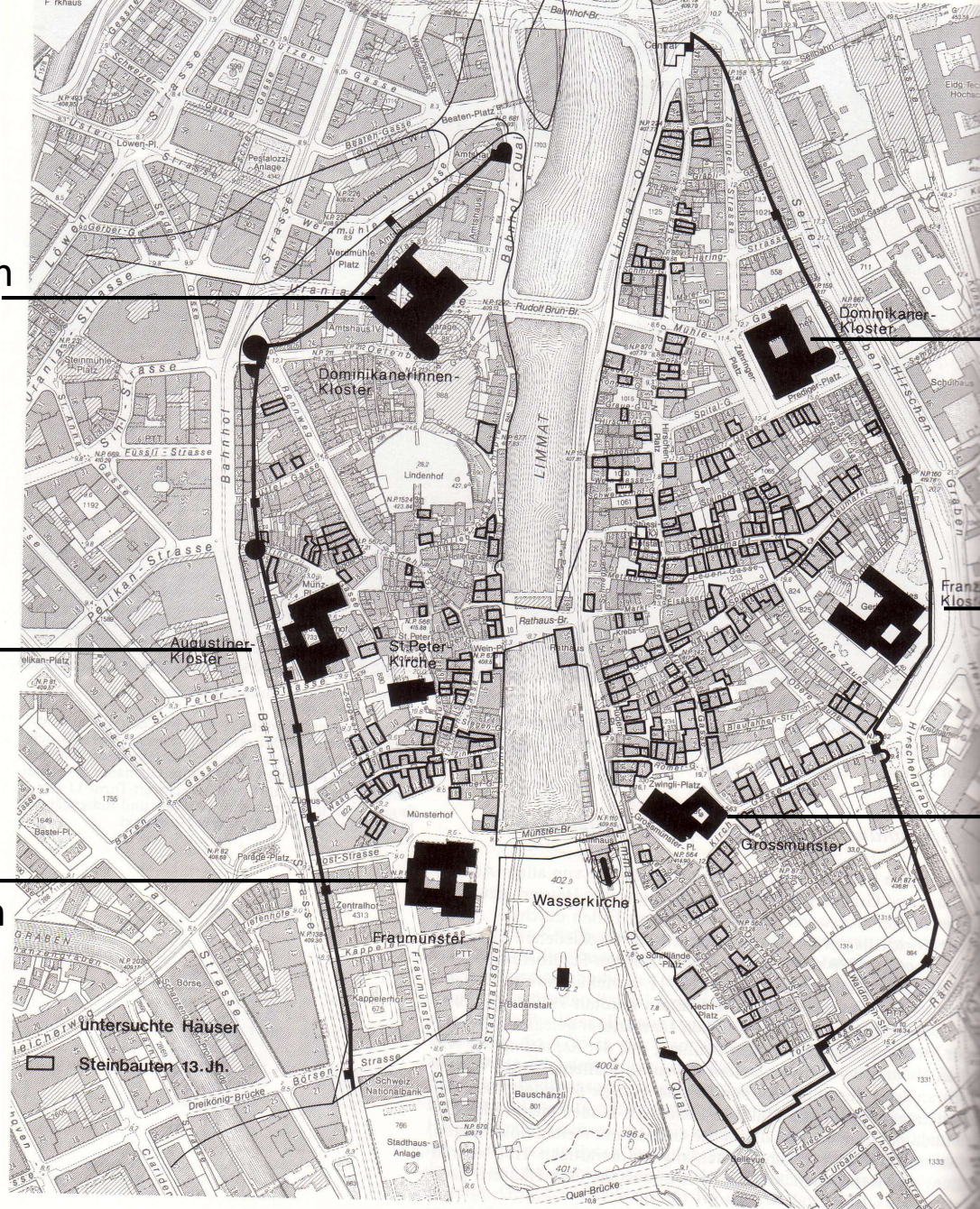
Augustiner  
Brüder

Fraumünster  
Benediktinerinnen

Dominikaner  
Brüder

Franziskaner  
Brüder

Grossmünster  
Chorherren

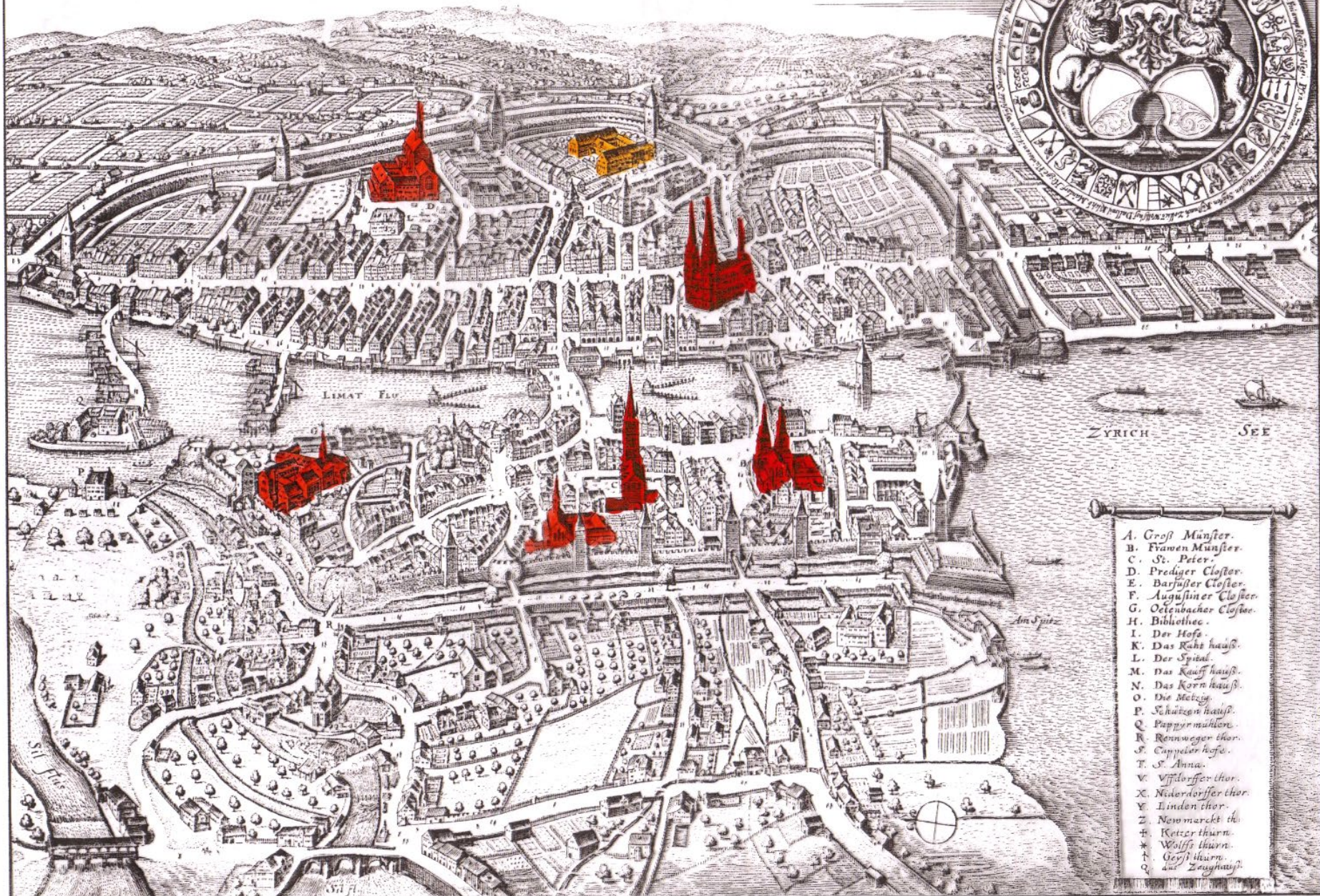


Zürich um 1300 mit der ersten und einzigen mittelalterlichen Mauer, den Kirchen und Klöstern sowie den bis 1991 monumentenarchäologisch nachgewiesenen Steinbauten.

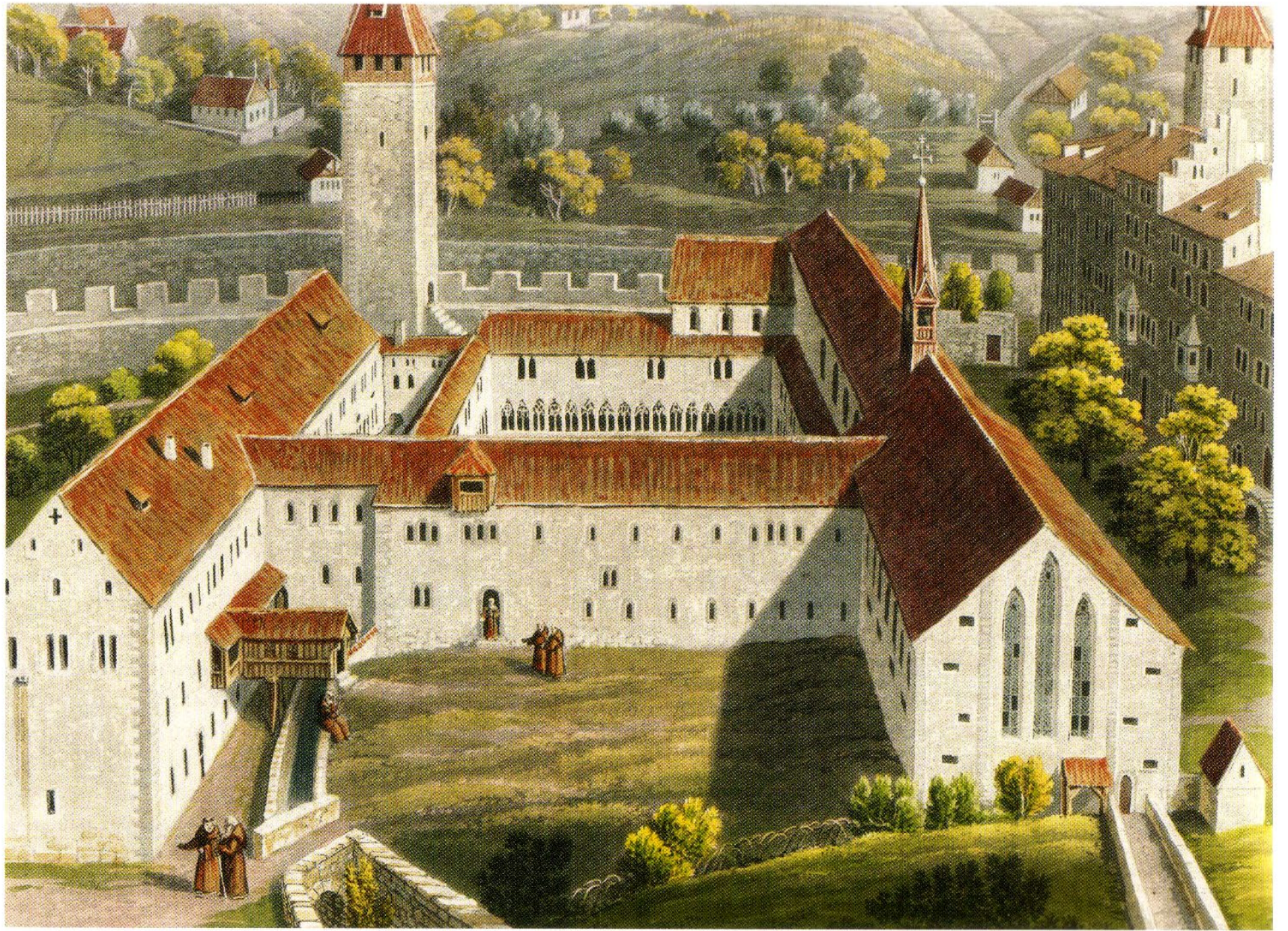
untersuchte Häuser  
Steinbauten 13.Jh.

TIGURVM.

Zürich.

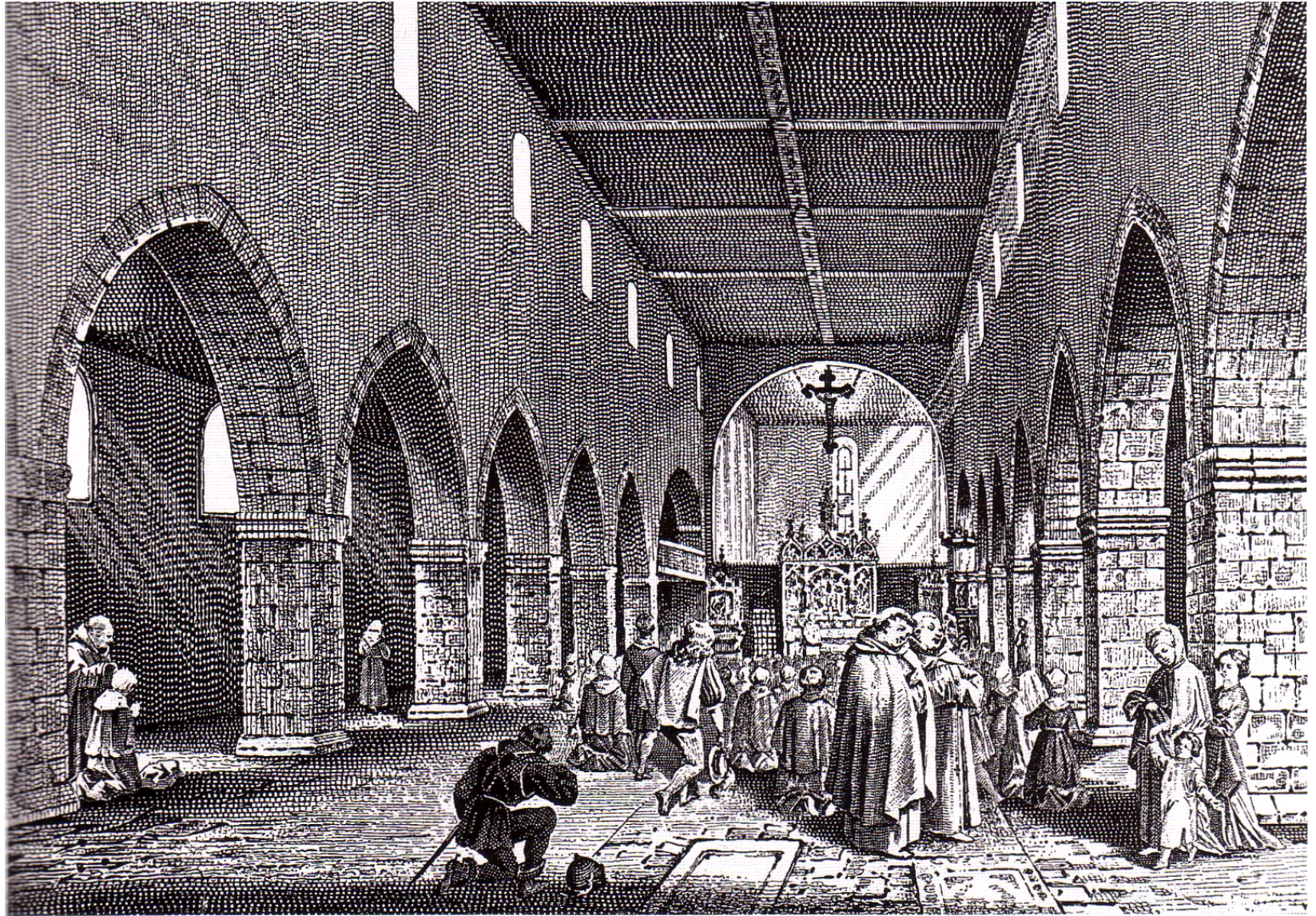


- A. Groß Münster.  
 B. Frauen Münster.  
 C. St. Peter.  
 D. Prediger Closter.  
 E. Barfüßer Closter.  
 F. Augustiner Closter.  
 G. Oetenbacher Closter.  
 H. Bibliothec.  
 I. Der Hof.  
 K. Das Rakt hauß.  
 L. Der Spital.  
 M. Das Kauff hauß.  
 N. Das Korn hauß.  
 O. Die Metzger.  
 P. Schützn hauß.  
 Q. Pappmüller.  
 R. Rennweg thor.  
 S. Cappelhof.  
 T. S. Anna.  
 V. Vffborffer thor.  
 X. Nidorborffer thor.  
 Y. Linden thor.  
 Z. Neumarkt th.  
 † Ketter thurm.  
 \* Wölffs thurm.  
 † Geys thurm.  
 Q. der Zeughaus.







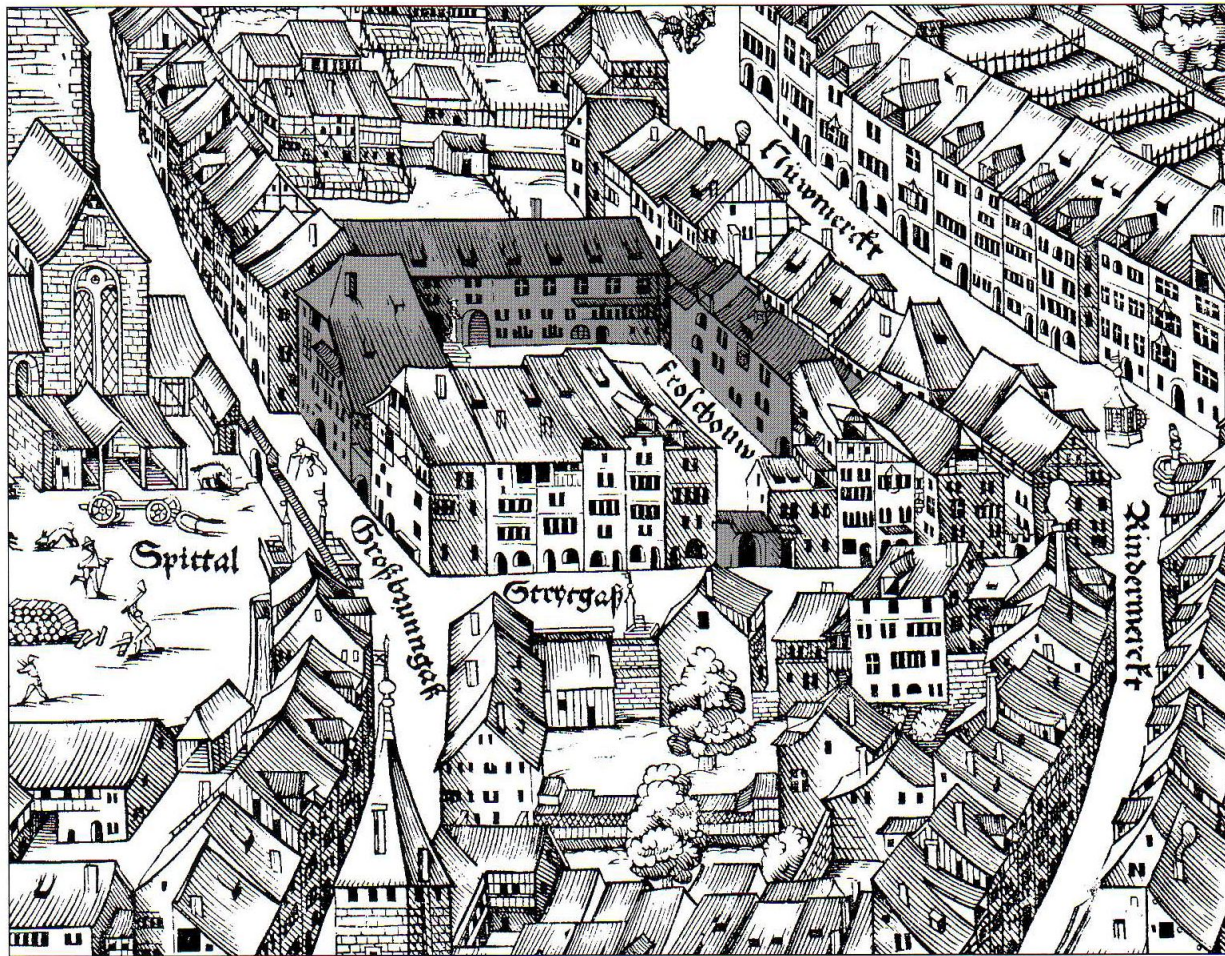




Die Frauenarmut bildete ein verbreitetes Problem spätmittelalterlicher Städte, in denen generell ein Frauenüberschuss vermutet wird. Relativ viele Frauen blieben alleinstehend, da die rechtliche Ehefähigkeit von Männern durch wirtschaftliche und gesellschaftliche Hürden eingeschränkt war. (Bei den Handwerkern beispielsweise durften nur die Meister heiraten, nicht aber die Gesellen oder gar die Lehr-

6

Eine «Momentaufnahme» von 1357 gemäss der ältesten Zürcher Steuerrödeln. Die lokalisierbaren Häuser mit steuerpflichtigen Beginnen und Begarden (Schwestern und Brüdern) sind rot markiert. Die Beginnenquartiere südlich und westlich des Predigerklosters und westlich des Barfüsserklosters sind gelblich gefärbt.



2

*Das Kloster St. Verena am Rand  
des Beginnenquartiers, neben dem Predigerkloster*  
Auf der Stadtansicht von Jos Murer von 1576 ist St.  
Verena nicht mehr genannt. Christoph Froschauer,  
der auch den Stadtplan Murers druckte, hatte kurz  
zuvor in dem Gebäude seine Werkstatt eingerich-  
tet. Die Liegenschaft ist deshalb *Froschouw* ange-  
schrieben.





Im Herbst 1219 begegnet Franz von Assisi im Nildelta dem Herrscher der islamischen Welt des Nahen Ostens, Sultan Muhammad al-Kāmil.

**Was erzählt die Ikone aus St-Maurice über deine Begegnung mit dem Islam und dem mächtigen Sultan, Bruder Franz?**

Ich bin mit leeren Händen in den Orient gereist, um „Frieden in die Welt zu tragen“, wie das Jesus seinem Kreis aufgetragen hat. Offene Hände tragen keine Waffen, manipulieren nicht mit Geld, drohen nicht, und klammern sich an nichts, auch nicht an eigene Interessen!

Im Lager der Kreuzritter verspottet, habe ich Menschenliebe und Gottesfreundschaft in der mir zunächst fremden Religion gefunden! In Europa hetzten Kreuzzugsprediger gegen „Ungläubige“ und „Bestien“. Der Sultan, nahezu gleich alt wie ich, hat sich mir aber als offener Mann gezeigt, ein Gottes- und Menschenfreund! In seinem Reich lebten eine koptisch-christliche Bevölkerung, jüdische Gemeinden, sunnitische und schiitische Muslime. Er deutete mir eine Sure des Korans, die sagt: Gott selbst hatte die Idee, dass es verschiedene Glaubensgemeinschaften gibt, damit wir einander anspornen, in der eigenen Religion noch mehr zu wachsen!

Die Ikone zeigt meinen islamischen Freund in einem Kleid, das an Pfingsten erinnert: Die Farbe der göttlichen Geistkraft flattert auch im Tuch, das sich über uns beiden zwischen Moschee-Kuppel und Minarett-Turm spannt und uns Schatten spendete. Tief beeindruckt habe ich verstanden: Gottes Geist wirkt in jeder Religion und in jedem offenen Menschen! Und ich bin inspiriert nach Italien zurückgekehrt!

**Was hat dich im islamischen Ägypten inspiriert?**

Dass Gott „99 schönste Namen hat“! dass ein Gebetszeichen fünfmal am Tag dazu alle aufruft, innezuhalten und Gott Danke zu sagen – und dem Alltag Tiefe zu geben! Und seither verbinde ich meine Wünsche auch mit „inshallah“ – dem innigen Zusatz: „wenn es Gott gefällt“!

**FRANZ VON ASSISI**

**RUNDBRIEF AN DIE LENKER DER VÖLKER**

**Allen Lenkern und Bürgermeistern... in der ganzen Welt  
und allen, zu denen dieser Brief gelangt:  
Bruder Franziskus, in Gott euer Diener,  
wünscht euch Lebensfülle und Frieden.**

*Leben und Frieden sind Gaben Gottes –  
und jedem Menschen auf Erden zugesagt!*

**Ich bitte euch in Ehrfurcht:**

**Lasst nicht zu, dass ihr durch alltägliche Sorgen und alle Geschäfte,  
die euch beanspruchen, die Mitte verliert und Gott vergesst!**

*Franziskus' Rat ist heute aktueller denn je:  
Schafft euch im Alltag Orte und Zeiten, die euch zur Mitte führen!*

**Lasst Gottes Gegenwart in Eurem Volk alltäglich bewusst werden,  
indem ihr jeden Abend durch ein Zeichen alle aufruft,  
Gott dem Allerhöchsten Lob und Dank zu bringen –  
(wie die Muslime es durch ihre Muezzin tun).**

# *Angelusgebet*

*Orte und  
Zeiten  
der Sammlung  
im Alltag  
finden oder  
schaffen*





# Glockenläuten zum „Angelus“: eine jüdisch-urchristlich-klösterlich-islamisch-katholische Tradition

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל

Jüdische  
Gebetskultur

*Psalmenbuch*

*Ps 119,164*  
*Sieben Mal am Tag*  
*singe ich dein Lob*  
*Ps 42,9*  
*Mitten in der Nacht*  
*rufe ich zum Gott*  
*meines Lebens*

**oratio**  
im  
Urchristentum  
*5x täglich*  
(Tertullian)

Mohammad  
**Koran**  
Pflichtgebet  
für alle Gläubigen-  
Ruf des Muezzin

صَلَاة

**officium**  
Gebetspraxis  
von Mönchen  
und Eremiten  
*Syrische Klöster*

*sieben tägliche*  
*Gebetszeiten!*  
*akustische*  
*Signale*

**„salât“**

*Pflichtgebet*  
*fünfmal täglich*  
*alle Muslime*

*7. Jh.:*  
im ganzer  
islamischer Welt

Franz von Assisi  
1220/21  
bei Sultan al-Kâmil  
interreligiös lernen  
Brief an die Völker  
*alle Menschen*  
*1x täglich*

**1571**  
Papst:  
*in allen Kirchen*

**Angelus**

*Christliches*  
*Volksgebet*  
*im Alltag*

*15. Jh.*  
*und am Mittag*

*14. Jh.*  
*und am Morgen*

*13. Jh.*  
*Franziskanerkirchen*  
*am Abend*

# Rapperswiler Angelus-Gebete

**mittags zu beten**

**Der Mittag lässt uns innehalten  
Gott.**

**In der Mitte des Tages – wir  
die Mitte des Tages – Du**

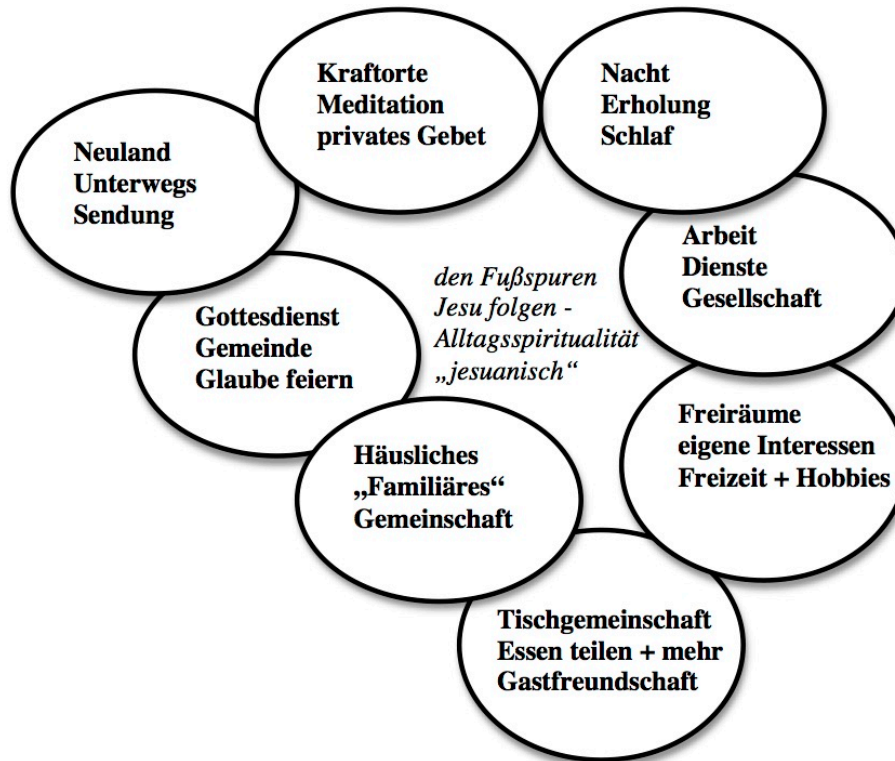
**mitten im Leben – wir  
die Mitte des Lebens – Du**

**mitten im Weltgeschehen – wir  
die Mitte der Welt – Du**

**Bleibe unsere Mitte  
mitten in diesem Tag  
und in den Stunden, die kommen!  
Amen**







**neue Chancen und Entwicklungsmöglichkeiten**    **immer wieder neu anfangen**  
**Ich darf mich wandeln - Mut**    **Licht am Horizont**  
**Annehmen von Behinderung, Grenzen, Alter, Enttäuschungen**  
**Fragen zulassen - wer bin ich jetzt?**    **Wagnis**  
**Offenheit**    **Zeichen der Zeit wahrnehmen**    **andere Meinungen**  
**Begegnungen mit neuen oder fremden Menschen**  
**neue Aufgabe im / nach Beruf**    **Unsicherheit, wie es weitergeht**  
**Loslassen: alte Traditionen und Gewohnheiten**  
**Neues entdecken und anpacken**    **Versetzungen**  
**Umbrüche miteinander aushalten**  
**Offene Hände**  
**Zulassen**



**Gottes Wort für mich, für uns**  
**Gemeinschaft spüren: Du bist auch da**  
**Frohe Botschaft in meiner Mundart**  
**Verschiedenste Formen von Gottesdiensten**

**Glauben teilen – Türen öffnen**    **Zeugnis geben**  
**mit der Ortskirche, nicht nur im Kloster**    **mich inspirieren lassen**  
**zweckfrei**    **Pfarreien-Gemeinschaft**  
**offen für Neues**    **Lektorinnendienste übernehmen**  
**Austausch**    **tätige Teilnahme aller**  
**Auftanken**    **abwechslungsreich**  
**mit Stille**    **Liturgie vorbereiten**

**ansprechende Texte und Lieder**  
**mit der konkreten Gemeinde feiern**  
**ansprechende Lieder und Texte**  
**miteinander singen**  
**Kraft holen und spüren**  
**Gegenseitige Bestärkung**  
**Gottese Erfahrung im Hören**  
**persönliche Feste feiern**  
**Sterbende begleiten**  
**weltoffen, tolerant**  
**Pünktlichkeit**

**Hilfe**  
**Pläne machen**  
**Organisation**  
**Feiern**

**Kraftquelle**  
**Veschwiegenheit**  
**Einheit in Vielfalt**  
**jede gelten lassen**  
**Rücksichtnahme**  
**Aufgaben verteilen**  
**Hilfs-/Bereitschaft**

**Harmonie**  
**Geborgenheit**  
**sich daheim fühlen**  
**die Füße hochlegen dürfen**  
**Vertrauen**    **Austausch**  
**Ich sein können + WIR-Gefühl**  
**Gemeinsamkeiten + Unterschiede**  
**Echtheit**    **Aushilfe anbieten**  
**Ehrlichkeit**    **Verstehen**  
**Offenheit**    **Konflikte austragen**  
**Kraftquelle**    **Konfliktfähigkeit**  
**Veschwiegenheit**    **Streitkultur**  
**Einheit in Vielfalt**    **Vielfalt akzeptieren**  
**jede gelten lassen**    **Zuhören**  
**Rücksichtnahme**  
**Aufgaben verteilen**  
**Hilfs-/Bereitschaft**    **viele Charismen**

**guter Duft**  
**Gäste einladen**  
**niemand ausschließen**    **erzählen**  
**Aufmerksamkeit**    **Achtsamkeit**  
**Zufriedenheit**    **Dankbarkeit**  
**genügend Zeit nehmen**  
**Anteilnahme in Sorgen und Freuden**  
**mehr als Essen teilen**    **Gespräche**  
**schönes Geschirr – gedeckter Tisch**  
**Wein in Gläsern**    **guter Duft**  
**Alltag und Festtag - Festlichkeit**  
**Freude an den Gaben Gottes**  
**Erholung und Auftanken „Break“**  
**miteinander kochen - genießen**  
**andere Kulturen**    **bewusst essen**

Natur: Spaziergang - Wandern - Musik  
 Gemeinschaft Schweigen (auch inneres)  
 Bibel teilen Konzerte Bett  
 Lobpreis Exerzitionen Sport  
 Musik Kapelle Selbstgespräch  
 Gebet Eucharistie Gipfelschlaf  
 Pilgern Urlaub Brief schreiben  
 Meditation gute Begegnungen  
 Kontemplation gute Bücher Toilette  
 Rosenkranz eigenes Zimmer Bad  
 Herzensgebet stiller Tag Dusche  
 Gewissenserforschung  
 Erinnerungen  
 Freiheit

Schlaf heilt Wunden  
 Dank für guten Schlaf  
 gute Matratze  
 Tag reflektieren  
 Gedanken loslassen  
 Geborgenheit  
 Dunkelheit warmes Bett  
 Träume gutes Aufstehen  
 Zeit für gute Gedanken  
 neue Einsichten  
 Leben in Deine Hände legen  
 andere Gott übergeben  
 den Seinen gibt's Gott...

für sich sein  
 Genuss  
 Dunkelheit  
 Mond  
 schlaflos  
 Stille

braucht Energie und gibt Energie  
 Mühe  
 sich verändern

Humor  
 Zeit sinnvoll füllen  
 Freude  
 Zufriedenheit  
 Arbeit am SELBST  
 Da-Sein  
 Talente einbringen dürfen  
 Anforderungen und Herausforderung  
 Solidarität  
 Überwindung  
 Arbeit in Maßen und zur rechten Zeit  
 Was willst du, dass ich tun soll?  
 Stress  
 Hilfreich sein - Hilfsbereitschaft



*den Fußspuren  
 Jesu folgen -  
 Alltagspiritualität  
 „jesuanisch“*

Nichts-Tun  
 lesen  
 Sport  
 Individualität entfalten  
 aufatmen – durchatmen  
 Stille suchen  
 Rückzug  
 Spaziergang  
 Natur  
 dumm schauen  
 heitere Runden

Kreativität Kultur  
 kochen chillen  
 wandern Theater spielen  
 Entspannung  
 Musik hören – Filme – Kino  
 Tanz - Schwimmen - Träumen  
 Malen - Kartenspiel - Basteln  
 gute Gespräche sticken stricken  
 Musik machen Fahrrad fahren  
 gute Beziehungen pflegen  
 genießen lachen - blödeln  
 gemeinsame Fahrten Zeit füreinander



*Luftbild Kloster Pantokratoros mit Athos*



## 1. Zur Ruhe kommen – getragen wie ein Berg

“Frag den Berg, wie er es anstellt zu meditieren. Dann komm wieder!”  
riet Seraphim, als er den jungen Franzosen Jean-Yves Leloup  
auf eine erste innere Wegstrecke sandte.

Mehrmals täglich setzte der Übungswillige sich auf sein Sitzkissen  
und versuchte, wie ein Berg da zu sein.

In den ersten Tagen bekam der junge Mann Schmerzen  
beim Versuch unbeweglich zu sitzen.

Mit der Zeit lernte er, Verspannungen zu lösen,  
indem er sie wegatmete und ganz geerdet sass.

Dann, eines Morgens, spürte er, was es heisst, wie ein Berg zu beten.  
Er war da, mit seinem ganzen Gewicht, unbeweglich und ruhend.

Schweigen erfüllte ihn. Sein Zeitempfinden veränderte sich.

Berge haben eine andere Zeit und einen anderen Rhythmus.

Dieses innere Ruhen übte er nun mehrere Wochen:

Manchmal fand er leicht hinein, manchmal dauerte es.

Er lernte, einfach zu *sein* - ohne Ziel und ohne Motiv.

Meditieren wie ein Berg:

das war die Meditation des schlichten und ruhenden Daseins.

Da sitze ich  
geerdet  
getragen

Da sitze ich  
unerschütterlich  
gehalten

Was meine Welt bewegt  
was mich selbst umtreibt  
es bleibt draussen  
es lässt mich in Ruhe

Da sitze ich  
werde ruhig  
und bin ganz da

wie ein Berg

Scheint die Sonne  
ist er im Licht  
regnet es  
fließt das Wasser ab

stürmt es  
bleibt er unbewegt

Es ist gut  
einfach da zu sein

schwer  
und leicht zugleich

den tragenden Boden zu spüren  
und unerschütterlich zu verweilen

Gedanken und Gefühle  
fliessen wie Wasser ab

Ich atme  
und ruhe  
wie der Berg

in Gottes Gegenwart  
gelassen  
gesehen  
gesegnet

## 2.

### **sich ausrichten – offen wie eine Blume**

Als der junge Franzose dem alten Vater Seraphim schilderte, wie gut ihm das Meditieren in der Art eines Berges tat und dass er damit immer leichter zur inneren Ruhe fand, sah der Mönch die Zeit zu einem zweiten Übungsweg gekommen.

Seraphim wies den Schüler an, eine Mohnblume zu betrachten und sich in der Meditation wie sie zu verhalten:

Sie steht leicht und beweglich, gut von der Erde getragen und genährt, und mit festem Halt wendet sie sich aufrecht der Sonne zu.

Der Franzose spürte beim Üben zunächst die Verbindung zum Berg: Auch die Blume ruht fest auf dem Boden.

Ist sie gut verwurzelt, machen ihr Regen und Wind keine Sorgen.

Vom Mohn lernte er, dass eine Blume sich zum Himmel ausrichtet:

Sie streckt sich aus ihrer tiefsten Tiefe zum Licht von oben.

Sie sucht mit ihrem Kopf die Sonne.

Der Franzose spürte, wie sich seine Seele dem Licht über ihm zuwandte.

Wie Licht und Wärme ihn leise zu erfüllen begannen!

### **sich ausrichten – verwurzelt und aufrecht wie ein Baum**

Da sitze ich  
geerdet  
und getragen  
verwurzelt  
und gehalten

mein Rücken  
schwingt sich leise  
in ein aufrechtes Dasein

mein Kopf  
spürt den Himmel  
weit und hell

meine Seele  
öffnet sich  
für Licht und Wärme

Ich spüre die Verbindung  
von Erde und Himmel

die mich  
in Leib und Seele  
belebt





### 3. vom Atem durchflossen – rhythmisch wie das Meer

Als der junge Franzose dem alten Vater Seraphim schilderte, wie gut ihm das Meditieren in der Art einer Blume tat und dass er sich nun leicht auf das Licht ausrichten konnte, sah der Mönch die Zeit zu einem dritten Übungsweg gekommen.

*Der alte Mönch blickte mit dem jungen Mann auf das weite Meer und riet ihm, nun auch den Atem einzubeziehen.*

*Sich tragen lassen vom Fliesen des eigenen Atems,  
der gleichmässig kommt und geht wie die Wellen des Meeres im Ufersand.  
Im Fliesen des Ein- und Ausatmens schwingt die Seele mit.  
Mal ist sie ruhig, mal bewegt, mal im Frieden und mal aufgewühlt.  
Nicht der Kopf und Gedanken, sondern das Herz mit seiner inneren Stimmung  
bestimmt den Fluss der Atemluft. Diese darf ihrem eigenen Rhythmus folgen.*

*Wie beim Tauchen im Meer bemerkte der Franzose in den folgenden Tagen,  
dass eine bewegte Oberfläche ruhiger wurde, je tiefer er in seine Leibmitte atmete.  
Kamen Gedanken und Gefühle, liess er sie von den Wellen wegtragen.  
Und im Absinken in die eigene Tiefe verstand er allmählich,  
was Seraphim meinte, der vom leisen Atem Gottes in unserer Seelenmitte sprach.  
«Lausche, Stille liegt zwischen den Atemzügen,  
Stille, tiefer als das Kommen und Gehen der Wellen und des Atems.»*

**Da bin ich  
ruhig und bewegt**

**Mein Atem fließt:  
Luft kommt und geht  
Ich lasse geschehen  
und spüre ihrem Fluss nach**

**einatmen: Stille  
ausatmen: Stille  
fließen: Stille**

**Im Fließen  
schwingt eine leise Melodie:  
meine innere Stimmung  
sie darf sein  
wie sie gerade ist -  
ich darf so da sein**

**Die fließende Luft  
erfrischt mich  
strömt durch meine Lungen  
belebt mich  
bis in die Finger und Zehen  
tief unter dem Fließen meines Atems  
zuerst ist Ruhe**

**fließende Lebendigkeit  
nicht gemacht  
geschenkt**

**Lebensatem  
Gottes Hauch in mir  
seit meiner Geburt  
erfüllend  
verbindend**





#### 4. von einer Grundmelodie erfüllt - beten wie ein Vogel

Als der junge Franzose dem alten Vater Seraphim schilderte, wie belebend er das Meditieren in der Art des Meeres erfuhr, sah er den Übenden bereit für einen nächsten Schritt:

*Seraphim erklärte ihm, dass die Heiligen Schriften Israels "mit leiser Stimme zu murmeln» lehren (haga).*

*"Versuche in den nächsten Tagen, mit deiner Kehle zu meditieren.*

*Wiederhole einen Namen Gottes Tag und Nacht.*

*Tue es wie ein Vogel, der immer wieder dieselbe Melodie im Schnabel hat.*

*Zwitschere in deinem Herzen eine schlichte Grundmelodie, die dich durch den Tag begleitet.*

*Du kennst das bereits aus dem Alltag: Wer glücklich ist, summt ständig vor sich hin.*

*Ohne sich dessen bewusst zu sein und ohne es zu bemerken,*

*lässt das Summen den ganzen Körper leise mitschwingen.*

*Meditieren begleitet durch den Alltag, wenn ich eine Grundmelodie in den Atem lege.*

*Suche dazu ein schlichtes Wort, das dich mit deiner innersten Mitte*

*oder mit deinem Schöpfer verbindet. «Du – Quelle des Lebens»*

*oder «Mein Gott und alles» oder «Zärtlichkeit und Kraft».*

*Wir Athosmönche summen und lassen das Kyrie eleison im Herzen klingen.*

*Es ist griechisch und heisst: «Von deiner Zuwendung lebe ich, Gott».*

**Ich halte inne  
nehme meinen Atem wahr**

**Was schwingt  
als Grundstimmung mit  
in meinem Lebenshauch?**

**Ich lege ein Wort  
oder drei-vier Worte  
die meine Sehnsucht aufnehmen  
in meinen Atem**

**sei es Hoffnung  
Dank  
Begegnung**

**ich verbinde die Worte  
mit meinem Atem  
oder summe einen Liedvers  
immer wieder  
bis sie Teil von ihm werden**

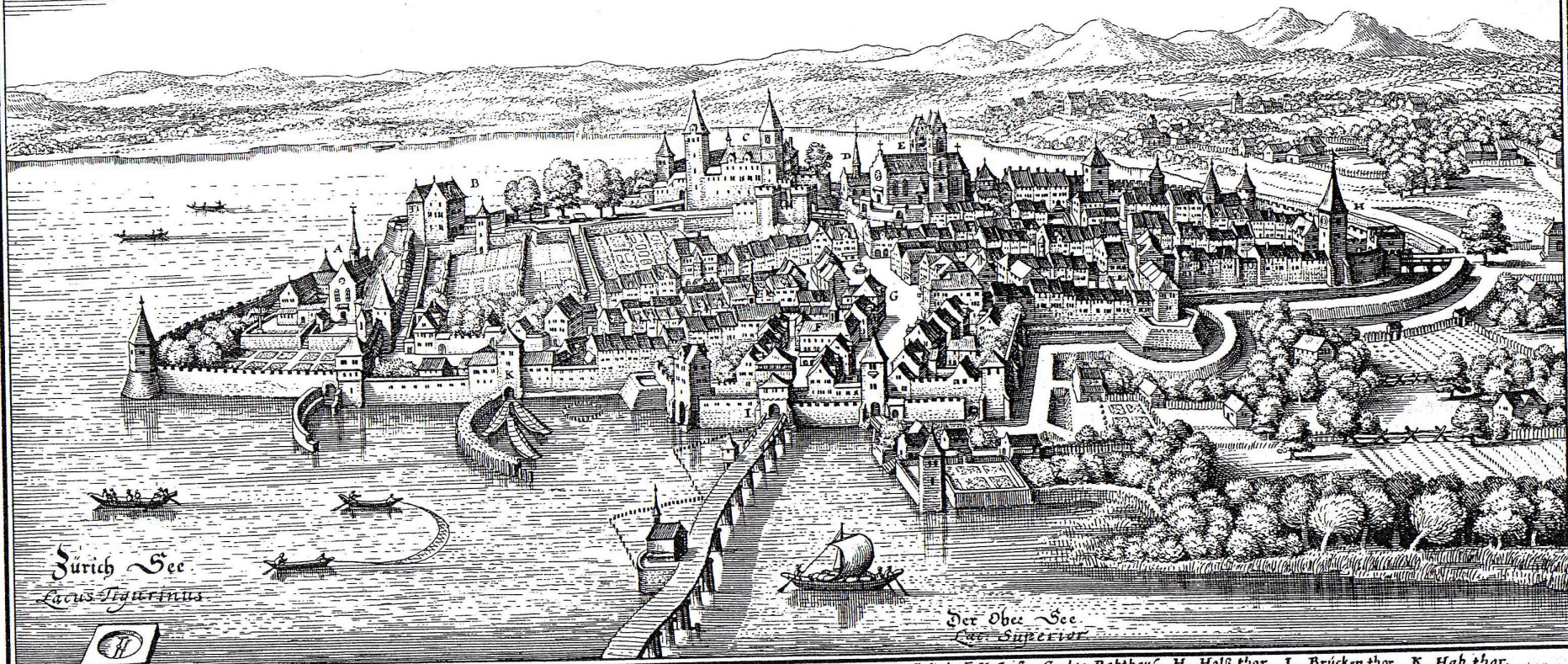
**und gehe in den Alltag  
und lasse Wort oder Vers  
mein Herzensgebet werden**



*Luftbild Kloster Pantokratoros mit Athos*



RAP PERSWYL.  
*Rapperswyl.*



Zürich See  
*Lacus Tigurinus*

Der Obere See  
*Lacus Superior*

A. Capuciner Closter. B. Schuttenhaus, vnd Lust platz. C. das Schloß. D. Vns. Frawē Capell. E. S. Iohanna Pfarckirch. F. Spital zū H. Geist. G. das Rathhaus. H. Holzthor. I. Brücken thor. K. Habthor.



## Rapperswiler Kloster zum Mitleben

- ökumenisch zusammengesetzt
- Mitlebezeiten und Intensivwochen
- zugängliche Zeiten des Innenhaltens

## tragende Rhythmen

- zwei Zeiten der Sammlung  
am Morgen und gegen Abend
- zwei Zeiten kurzen Innenhaltens  
am Mittag und in die Nacht



## Rapperswiler Angelus-Gebet

mit Bruder Klaus

Gott  
auf allen Wegen  
und zu jeder Zeit  
bist du Quelle und Kraft des Friedens.

Blicke auf uns und nähre,  
was uns mit dir verbindet:  
an Leib und Seele,  
persönlich und gemeinsam.

Befreie uns  
von allem, was uns belastet  
und was uns entfremdet:  
von uns selbst,  
voneinander  
und von dir.

Und nimm mich mir,  
wenn ich um mich selber kreise,  
auf dass meine Liebe mit dir Kreise ziehe  
in dieser Welt, in die du uns sendest.

Amen

# Wie bewahre ich spirituelle Wachheit im Alltag?

## Bewegtes Alltagsleben

- Unruhe, Hektik
- Vielfältige Aufgaben
- Viele Begegnungen
- Beanspruchungen
- Freuden und Sorgen

Sehnsucht nach „Sammlung“  
innerer Ruf nach Tiefe

## Persönliche Möglichkeiten:

### 1. Stille Zeit schaffen und schützen

- ideal: 20-30' am Morgen / Mittag / Abend
- sie möglichst regelmässig halten
  - nachspüren, schauen, in/um mich hören

### 2. meditativen Ort gestalten oder suchen

Zimmer, stille Ecke (Bild, Kerze, Wecker) Kirche,  
Meditationsraum am Weg, Natur  
mir entsprechende Meditationsform wählen

### 3. kleine Übungen der Achtsamkeit

bewusstes Aufstehen und Schlafengehen  
kurzes Innehalten vor/bei Essen  
unterwegs wahrnehmen, dass/wohin ich gehe  
Pierre Stutz: „Alltagsrituale“ (Ideen)

## Gemeinsamer Rahmen:

in Gruppe, Gemeinschaft, Pfarrei Orte und Zeiten schaffen,  
die gemeinsame Meditation, im Leben verwurzeltes Feiern,  
spirituelle Impulse suchen und ermöglichen  
spezielle Intensivzeiten: Fasten/Exerzitien im Alltag etc.

## Verheissung und Chance

die spirituelle Dimension  
des eigenen Alltags wahrnehmen:

auf leise Bewegungen in meiner  
gewöhnlichen Lebenswelt achten

spirituelle Entdeckungsreise

- mich selber in meinem Alltag tiefer oder klarer sehen\*...
- Menschen, die meine Lebenswelt färben, verstehen...
- und ein „DU“ in-über-hinter-mit allem erfahren.

\* mein Leben und Erleben, Verhalten und Haltungen, meine Fragen, Sorge, Hoffnung, Freuden: achtsam wahrnehmen – (für Religiöse: und vor Gott anschauen)



# Meditationsarten

