



## Einstimmung: **(un-)vollkommen liebevoll**

Wir freuen uns, dass Sie (wieder) beim Fastenprojekt mitmachen!

Sieben Briefe rund um das Thema „(un-)vollkommen liebevoll“ erwarten Sie. Neben den inhaltlichen Impulsen finden Sie dort Anregungen für die Zeit der Stille und einen vertiefenden Text. Außerdem gibt es auf der Projekt-Homepage wieder für jede Woche angeleitete Qi-Gong-Übungen, ein Liedblatt und eine Audiodatei zum Reinhören oder Mitsingen der Lieder. Alle Materialien laden Sie ein, sich mitten im Alltag eine meditative Auszeit zu gönnen und bis Ostern täglich eine spirituelle Atempause einzulegen.

Wie Sie Ihre Zeit der Stille gestalten, das liegt bei Ihnen! Sie können sich mit der Körperübung oder einem Lied einstimmen und so bei sich ankommen. Dann bietet es sich an, den thematischen Impuls zu lesen und eine Zeit in der Stille zu verweilen. Danach können Sie den Vertiefungstext lesen und vielleicht mit einem Lied oder einer Verneigung abschließen. Vielleicht reicht auch nur ein Textabschnitt als Input. Weniger ist manchmal mehr. Schauen Sie, wie es für Sie stimmig und passend ist!

Hilfreich ist ein gleichbleibender Ablauf, dann brauchen Sie nicht immer neu überlegen und es kann sich eine förderliche Routine ergeben.

Ebenso kann es helfen, sich einen festen Ort und Zeitpunkt zu suchen. Schaffen Sie sich die Rahmenbedingungen, die Ihnen im Alltag eine gute Zeit für Leib und Seele ermöglichen! Auch wenn das nicht regelmäßig gelingt, bleiben Sie dran und nutzen Sie den nächsten Tag als neuen Anfang!

Das Thema ermutigt nicht nur im Umgang mit der Zeit der Stille, sich mitfühlend und barmherzig zu begegnen, bei allen Unvollkommenheiten, die es möglicherweise gibt. Begegnen Sie sich mit Selbstannahme und Selbstliebe! In der Zeit der Stille geht es nicht um Perfektion, nicht um Leistung, nicht um ein zusätzliches Müssen, sondern um die Einladung, einfach dazu sein vor Gott – liebevoll zu sich selbst und voller Liebe geliebt vom göttlichen Ursprung her.

Der folgende Text mag Sie auf die Wochenthemen (fett gedruckt) einstimmen:

**Einfach**  
sich etwas Gutes tun.  
In allem Scheitern  
**trotzdem** dranbleiben.  
**Verbunden**  
mit sich,  
mit Gott,  
mit der ganzen Schöpfung.  
**Still** werdend  
sich der Stille überlassen.  
**Weil** es die Seele aufatmen lässt,  
das Leben vertieft.  
**Verwundet**  
und unvollkommen  
sein dürfen.  
**Ganz** da sein  
mit allen Licht- und Schattenseiten,  
ganz Mensch,  
ganz der oder die du bist:  
(un-)vollkommen  
liebevoll,  
vollkommen liebenswert.

Wir wünschen Ihnen eine gute und segensreiche Zeit mit dem Fastenprojekt im Sinne einer heilsamen Spiritualität!

*Rainer Moritz,  
Pfarrer u. Meditationslehrer Via Cordis*

## **Heilsame Spiritualität**

Nicht von außen sich leiten lassen,  
vielmehr dem inneren Ruf folgen.

Nicht durch das Leben eilen,  
vielmehr den Augenblick schmecken.

Nicht das Laute suchen,  
vielmehr die Stille hüten.

Nicht abheben,  
vielmehr geerdet leben.

Nicht den Leib verachten,  
vielmehr im eigenen Körper zu Hause sein.

Nicht Körper, Seele und Geist trennen,  
vielmehr Kopf, Bauch und Herz verbinden.

Nicht mit sich im Krieg stehen,  
vielmehr sich freundlich annehmen.

Nicht an Defiziten kleben,  
vielmehr das Gute, das da ist, fördern.

Nicht zwanghaft sich verbessern,  
vielmehr sich verwandeln lassen.

Nicht sich mit anderen vergleichen,  
vielmehr das eigene Maß finden.

Nicht dem Alltag davonlaufen,  
vielmehr im Alltäglichen bewusst leben.

Nicht religiöse Pflichten ableisten,  
vielmehr der Liebe Raum geben.

Nicht isoliert leben,  
vielmehr in der Verbundenheit mit allem stehen.

Nicht dem Schmerz entfliehen,  
vielmehr das Leid umarmen.

Nicht die Erleuchtung anstreben,  
vielmehr pure Präsenz und Anfängergeist  
üben.

Nicht Wissen und Konzepte sammeln,  
vielmehr alle Bilder und Vorstellungen loslassen.



Nicht endgültige Antworten suchen,  
vielmehr die offenen Fragen leben.

Nicht alles kontrollieren wollen,  
vielmehr dem Lebensfluss sich anvertrauen.

Nicht geistlichen Gipfelerlebnissen nachjagen,  
vielmehr in das Geheimnis Gottes eintauchen.

Nicht an Gott glauben,  
vielmehr Gott in allen Dingen und in sich entdecken.

Nicht den Spuren eines anderen folgen,  
vielmehr den eigenen Weg gehen.

Nicht Zielvorgaben machen,  
vielmehr der Führung der Seele sich überlassen.

*Rainer Moritz*

Quellenangabe:

Rainer Moritz, Herz und Stille, Gedichte und Meditationstexte für den Weg nach innen, Rheda-Wiedenbrück 2016, S. 83f,