

Schöpfungsspiritualität im September

Seelenfrieden

Der September lädt mich ein, Ausgeglichenheit und Balance in meinen Alltag einzuladen. So, wie Tag und Nacht sich in diesem Monat angleichen, darf auch ich Ruhe und Aktivität in ein ausgewogenes Verhältnis bringen.

Der heilige Benedikt hat dieses Zusammenspiel unserer menschlichen Bedürfnisse mit dem kleinen Satz „Bete und arbeite.“ zum Leitmotiv seiner Ordensregel gemacht. Ich kann diese wohltuende Weisheit auf viele Lebensbereiche anwenden: „Höre zu und erzähle.“ „Bewege dich und ruhe aus.“ „Sei wachsam und schlafe gut.“

Der Herbst lädt mich zu diesem gelungenen Zusammenspiel der Kräfte ein. Nach den Aktivitäten des Sommers, in dem ich viel Zeit draußen an der frischen Luft verbracht und das Leben und die Wärme gefeiert habe, ist es jetzt an der Zeit, in den Wechsel der Jahreszeiten einzustimmen und das innerliche Leben zu pflegen durch Stille, Gebet und Achtsamkeit.

Ich darf im September ganz bewusst meine Termine und Aktivitäten herunterfahren und die Tage in einem ausgewogenen Rhythmus von Einkehr und Arbeit gestalten. Vorbild dafür ist mein Atem, der in diesem Wechsel von Nähren und Lösen fließt, ohne dass ich etwas dafür tun muss.

Seelenfrieden ist tief mit Ausgewogenheit und Balance verbunden.

Extreme machen oft krank.

Sorgen wir also gut für uns in den Tagen des ausklingenden Sommers und des beginnenden Herbstes.

Nehmen wir uns Zeit für Gott, für die anderen Geschöpfe und für uns selbst.

Es gibt eine Übung, die anschaulich machen kann, wie meine Tage gewichtet sind. Ich kann einen Kreis malen und schauen, wieviel Zeit und Energie ich für bestimmte Dinge aufwende, jeden Tag, jede Woche, jeden Monat.

Und dann kann ich ausgleichend eingreifen, das ergänzen, was fehlt und mich von dem lösen, was zu viel ist.

Es tut mir gut, wenn ich den natürlichen Rhythmen folge und Ruhe und Aktivität in einen gesunden Ausgleich bringe.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen Seelenfrieden im September.