

Kontemplative Exerzitien im Alltag 2023 (hybrid) **mit Texten von Ety Hillesum** **„Ich will dir helfen, Gott“**

Grundlegendes: was erwartet Euch in diesen Exerzitien?

Feste Struktur der Abende

- Körper-Übung (Einheit von Körper, Geist, Seele)
- geistlichen Impuls
(mit Texten von Ety Hillesum in kontemplativer Ausrichtung)
- angeleitete Stille-Übung: ca. 15 Min.
(da ist gut eine aufrechte Sitzposition zu wählen, in der man ungestört 15 Min sitzen kann; wer online teilnimmt: Sitzmöglichkeit in Hörweite von PC, ggf. ohne Bild)
- Austausch von Erfahrungen & Fragen; in festen Kleingruppen und z.T. auch im Plenum
- Aufgaben für die Woche, per Mail am nächsten Tag

Kontemplative online-Exerzitien im Alltag – worum geht es?

- Exerzitien heißt Üben, also Einübung im Glauben / Glaubenshaltung
- im Alltag: nicht nur Treffen für 90 Min die Woche, sondern im Alltag dazu gibt es Aufgaben; Übungsanleitungen für persönliche Zeit der Stille und für Aspekte des Alltags
- für online Teilnehmende: es fehlt die physische Gemeinschaft, aber verstärkt die Alltagskomponente: ihr seid dort, wo ihr euren Alltag verbringt
- kontemplativ: „betrachtend“ / „schauend“ – Kontemplation: „ein langer liebevoller Blick auf das, was wirklich ist“ (R. Rohr) - Wahrnehmen der Gegenwart als Gegenwart Gottes; der Atem und Name Jesu Christi spielt dabei eine besondere Rolle

Voraussetzungen

- Entscheidung: möchte ich teilnehmen oder nicht (in Liste eintragen bzw. Mail, für die, die noch unsicher sind bzw. online dabei)
- verbindliche Teilnahme an allen Abenden
- ernsthaftes Bemühen, um tägliche Übung
20(-30) Min tägliche Meditationszeit, plus Alltagsimpuls
- Ort für die Meditation im Alltag finden bzw. einrichten
(wo ich 30 Min ungestört sitzen kann und „gesammelt“ bin; ruhiger Hintergrund, Kerze, Ikone etc können helfen)
- psychische Stabilität; sonst ggf. Rücksprache
- für alle, die online teilnehmen:
 - online-fähigen Computer an einem Ort, an dem ihr ungestört seid (Tür schließen, Telefon stumm stellen)
 - wo ihr einen Meditationsplatz in der Nähe habt / einrichten könnt (Stuhl, Hocker, Kissen)
 - ggf. für nächstes Mal angenehme Atmosphäre schaffen; Arbeitsunterlagen zur Seite, Kerze / Ikone aufstellen

Ralph Thormählen