

**Kontemplative Exerziten im Alltag 2023**  
**mit Texten von Etty Hillesum**  
**Aufgaben für die 2. und 3. Woche (16.02 bis 03.03.2023)**

*„Da saß ich nun [...] mit meiner ‚verstopften Seele‘. Mein Leben lang hatte ich den Wunsch: Käme doch nur jemand, der mich an die Hand nähme und sich mit mir befasste; ich scheine tüchtig zu sein und mache alles allein, aber ich würde mich so schrecklich gern ausliefern!“ (Etty Hillesum, Das denkende Herz, S.16)*

Tägliche Meditation:

Setze Dich auf Dein Kissen, Bänkchen oder Stuhl, an dem Platz, den Du für Deine tägliche Meditationszeit vorbereitet hast.

Was erhoffst du? Wo wünschst du in dir Verwandlung oder Heilung? Verbinde dich mit deiner Sehnsucht!

Komme mit der Aufmerksamkeit zu Deinem Atem, beobachte den Atem, ohne etwas Besonderes zu machen.

Wo fließt der Atem frei? Wo ist der Atem beengt? Beobachte den Atem, so wie er jetzt ist. Nimm die Gefühle wahr, so wie sie jetzt sind – angenehme und unangenehme. Du musst nichts damit machen, nichts verändern, nichts verbessern. Liebevoll nimm das wahr, was jetzt da ist. Immer wieder komm zurück zur Wahrnehmung des Atems – als Anker im gegenwärtigen Moment, als Anker in der Gegenwart Gottes.

Nimm Dir für diese Meditation täglich etwa 20 min Zeit, am besten regelmäßig zu einer festen Zeit.

Übung im Alltag:

Halte täglich mindestens einmal inne und nimm wahr, wo etwas in dir „verstopft“ ist: wo du blockiert bist, genervt, wo du nicht so schnell vorankommst, wie du es dir vorstellst, wo du nur funktionierst, abgeschnitten von deinem tieferen Empfinden, etc.

Ändere nichts! Nimm nur wahr! Nimm an: so ist das jetzt – und überlasse dich damit bewusst deinen nächsten drei Atemzügen.