

## **Kontemplative Exerzitien im Alltag 2023 mit Texten von ETTY HILLESUM Aufgaben für die 6. Woche (16.03 bis 23.03.2023)**

„Ich will dir helfen, Gott, dass du mich nicht verlässt, aber ich kann mich von vorneherein für nichts verbürgen. Nur dies eine wird mir immer deutlicher: dass du uns nicht helfen kannst, sondern dass wir dir helfen müssen, und dadurch helfen wir uns letzten Endes selbst. Es ist das einzige, auf das es ankommt: ein Stück von dir in uns selbst zu retten, Gott. Und vielleicht können wir mithelfen, dies in den gequälten Herzen der anderen Menschen auferstehen zu lassen.“ (*Das denkende Herz*, S. 149)

### **Tägliche Meditation:**

Nimm Dir jeden Tag etwa 20 min Zeit, um in die Stille zu kommen. Entscheide Dich – wenn möglich – immer für die gleiche Tageszeit. Such Dir einen ruhigen Ort und einen bequemen Sitz auf dem Stuhl, einem Meditationsbänkchen oder -kissen.

Komm mit der Aufmerksamkeit zu Dir und nimm wahr, wie du jetzt gerade da bist. Horche in dich hinein.

So wie du bist, vertrau Gott die vor dir liegende Meditationszeit an und bitte ihn, dich zu begleiten.

Komm dann mit Deiner Aufmerksamkeit zum Atem. Spüre, wie der Atem in dich einströmt und nach einer kleinen Pause dich wieder verlässt. Achte auf das Feine in jedem Atemzug.

Nach einiger Zeit lass in deinem Ausatmen innerlich ein DU mitklingen, ohne es mit den Lippen zu sprechen... Lausche diesem Du nach. Lass es wie ein Gebet in dir sein.

Bleibe bei dieser Aufmerksamkeit. Wenn du abschweifst komm einfach zurück, ohne Ärger, ohne Enttäuschung, ohne Bewertung: Komm mit Interesse und Neugier zurück.

Am Ende dieser Zeit spüre nach und horche in dich hinein mit der Frage: Was ist in mir wach geworden.

### **Alltagsübungen**

- 1) Immer, wenn ich im Alltag „Du“ zu jemandem sage, mich an die Offenheit und Weite und Tiefe des Du Gottes erinnern lassen.... Und wirklich hinschauen, den/die andere anschauen.
- 2) *„Der Jasmin hinterm Haus ist jetzt ganz zerzaust vom Regen und den Stürmen der letzten Tage (...) Aber irgendwo in mir blüht der Jasmin unaufhörlich weiter, genauso überschwänglich und zart, wie er immer geblüht hat. Und sein Duft verbreitet sich um deinen Wohnsitz in meinem Inneren, mein Gott.“*  
Mir vorstellen, dass die äußeren Erfahrungen z.B. des zerzausten Jasmins den inneren Raum der Stille erreichen – egal, wie alltäglich sie sein mögen, sie gelangen in den inneren Raum, sie gelangen zum Du...und finden sich dort manchmal ganz anders wieder. Sie verwandeln sich: *irgendwo in mir blüht der Jasmin unaufhörlich weiter...*

### Sonntagmorgengebet:

Es sind schlimme Zeiten, mein Gott. Heute nacht geschah es zum erstenmal, dass ich mit brennenden Augen schlaflos im Dunkeln lag und viele Bilder menschlichen Leidens an mir vorbeizogen. Ich verspreche dir etwas, Gott, nur eine Kleinigkeit: ich will meine Sorgen um die Zukunft nicht als beschwerende Gewichte an den jeweiligen Tag hängen, aber dazu braucht man eine gewisse Übung. Jeder Tag ist für sich selbst genug. Ich will dir helfen, Gott, dass du mich nicht verlässt, aber ich kann mich von vornherein für nichts verbürgen. Nur dies eine wird mir immer deutlicher: dass du uns nicht helfen kannst, sondern dass wir dir helfen müssen, und dadurch helfen wir uns letzten Endes selbst. Es ist das einzige, auf das es ankommt: ein Stück von dir in uns selbst zu retten, Gott. Und vielleicht können wir mithelfen, dich in den gequälten Herzen der anderen Menschen auferstehen zu lassen. Ja, mein Gott, an den Umständen scheinst auch du nicht viel ändern zu können, sie gehören nun mal zu diesem Leben. Ich fordere keine Rechenschaft von dir, du wirst uns später zur Rechenschaft ziehen. Und mit fast jedem Herzschlag wird mir klarer, daß du uns nicht helfen kannst, sondern dass wir dir helfen müssen und deinen Wohnsitz in unserem Inneren bis zum Letzten verteidigen müssen. Es gibt Leute, es gibt sie tatsächlich, die im letzten Augenblick ihre Staubsauger und ihr silbernes Besteck in Sicherheit bringen, statt dich zu bewahren, mein Gott. Und es gibt Menschen, die nur ihren Körper retten wollen, der ja doch nichts anderes mehr ist als eine Behausung für tausend Ängste und Verbitterung. Und sie sagen: Mich sollen sie nicht in ihre Klauen bekommen. Und sie vergessen, daß man in niemandes Klauen ist, wenn man in deinen Armen ist. Ich werde allmählich wieder ruhiger, mein Gott, durch dieses Gespräch mit dir. Ich werde in der nächsten Zukunft noch sehr viele Gespräche mit dir führen und dich auf diese Weise hindern, mich zu verlassen. Du wirst wohl auch karge Zeiten in mir erleben, mein Gott, in denen mein Glaube dich nicht so kräftig nährt, aber glaube mir, ich werde weiter für dich wirken und dir treu bleiben und dich nicht aus meinem Inneren verjagen.

Für große, heroische Leiden fühle ich genügend Kraft in mir, mein Gott, ich fürchte vielmehr die tausend kleinen täglichen Sorgen, die einen manchmal wie beißendes Ungeziefer befallen. Nun gut, dann kratze ich mich eben ein wenig in meiner Verzweiflung und sage jeden Tag aufs neue zu mir selbst: Für den heutigen Tag ist noch gesorgt, die schützenden Wände eines gastfreien Hauses umgeben dich noch wie ein oft getragenes, vertrautes Kleidungsstück, für heute hast du noch genug zu essen und dein Bett mit den weißen Laken und den warmen Decken erwartet dich zur Nacht, also solltest du heute keinen Funken deiner Kraft an kleinliche materielle Sorgen um dich selbst verschwenden. Nutze und genieße jede Minute dieses Tages, mache ihn zu einem fruchtbaren Tag, zu einem starken Stein in dem Fundament, auf das sich die armen und bange Tage der Zukunft stützen können. Der Jasmin hinter dem Haus ist jetzt ganz zerzaust vom Regen und den Stürmen der letzten Tage, die weißen Blüten treiben verstreut in den schmutzigen schwarzen Pfützen auf dem niedrigen Garagendach. Aber irgendwo in mir blüht der Jasmin unaufhörlich weiter, genauso überschwänglich und zart, wie er immer geblüht hat. Und sein Duft verbreitet sich um deinen Wohnsitz in meinem Inneren, mein Gott. Du siehst, ich Sorge gut für dich. Ich bringe dir nicht nur meine Tränen und ängstlichen Vermutungen dar, ich bringe dir an diesem stürmischen, grauen Sonntagmorgen sogar duftenden Jasmin. Ich werde dir alle Blumen bringen, die ich auf meinem Weg finde, und das sind immerhin eine ganze Menge. Du sollst es so gut wie möglich bei mir haben. Um nur irgendein beliebiges Beispiel zu nennen: Wenn ich in einer engen Zelle eingeschlossen wäre und eine Wolke zöge am kleinen vergitterten Fenster vorbei, dann würde ich dir die Wolke darbringen, mein Gott, jedenfalls solange ich noch dazu die Kraft hätte. Ich kann mich von vornherein für nichts verbürgen, aber meine Absichten sind die besten, wie du wohl merkst.

Und jetzt überlasse ich mich diesem Tag. Ich werde heute mitvielen Menschen Zusammenkommen, und die vielen bösen Gerüchte und Bedrohungen werden mich bestürmen, wie feindliche Soldaten eine uneinnehmbare Festung.