

Kontemplative Exerziten im Alltag 2023 mit Texten von ETTY HILLESUM Aufgaben für die 4. Woche (03.03 bis 09.03.2023)

„Und lieben und ‚hineinhorchen‘ in sich und andere, und forschen nach den Zusammenhängen in diesem Leben und nach dir. ‚Hineinhorchen‘, dafür möchte ich einen guten holländischen Ausdruck finden. Eigentlich ist mein ganzes Leben ein unablässiges ‚Hineinhorchen‘ in mich selbst, in andere, in Gott. „Und wenn ich sage, dass ich hineinhorche, dann ist es eigentlich Gott, der in mich hineinhorcht. Das Wesentlichste und Tiefste in mir horcht auf das Wesentlichste und Tiefste in dem anderen. Gott horcht auf Gott.“ (Das denkende Herz, S. 176)

Tägliche Meditation:

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

Horche in dich hinein...

Komme dann mit der Aufmerksamkeit zu Deinem Atem, beobachte den Atem, ohne etwas verändern zu wollen. Nimm wahr, wie der Atem sich heute in dir zeigt.

Liebevoll nimm das wahr, was jetzt da ist.

Und dann lege auf deinen Ausatmer ein langgezogenes inneres JA. Lausche in diesen inneren Klang hinein. Lass dieses JA auf dich wirken.

Gott sagt JA zu dir und deswegen kannst auch du JA sagen....

Immer wieder komm zur Wahrnehmung dieses JAs in deinem Atem – 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.

Alltagsübung

Auja!

Improvisationstheater ist eines meiner Hobbys. Dabei geht es dabei oft darum, das spontan aufzugreifen, was vorgegeben ist – nicht lange zu überlegen, sondern einfach positiv aufgreifen und damit die Szene weiterspielen. Der Grundsatz dabei lautet: Auja! Auja, da spielt mich jemand verliebt an und ich greife es auf – dabei muss ich mich flexibel einlassen auf die Vorlage und manchmal muss ich meinen eigenen Plan einfach über Bord werfen! Oft entstehen dabei kleinen Theaterszenen, die keiner geplant hat, die aber heiter geschehen und die Mitspieler mit Freude erfüllen!

Dieses Auja möchten wir euch als Alltagsübung vorschlagen: Da kommt eine Situation auf uns zu und wir gehen nicht gleich in den inneren Widerstand, sondern sagen innerlich Auja! und greifen das Gegebene spielerisch auf ...Lasst euch darauf ein – auja!