

Kontemplative Exerzitien im Alltag 2023 mit Texten von ETTY HILLESUM Aufgaben für die 5. Woche (09.03 bis 16.03.2023)

„Aber ich möchte so gern gesund sein. Ich grüble jetzt zuviel über meine Gesundheit nach, und das ist natürlich nicht gut. Lass dieselbe grosse Unbewegtheit in mir sein, die heute früh in deinem grauen Morgen war. Lass meinen Tag aus mehr bestehen, als nur aus Sorgen um den Körper.

Ich darf die Dinge nicht wollen, ich muss die Dinge in mir geschehen lassen, und dazu bin ich jetzt nicht imstande. Nicht ich will, sondern dein Wille geschehe“ (Das denkende Herz, S. 199f)

Tägliche Meditation:

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

Horche in dich hinein...

Nimm wahr: Körperempfindungen, Stimmungen, Gefühle, Gedanken

Schließe dich dann an den Wunsch, jetzt ganz bei der Übung zu sein und immer wieder zurückzukehren, wenn du abgelenkt wirst.

Komm 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 dein Ausatmen ein langgezogenes inneres JA. Lausche in diesen inneren Klang hinein. Lass dieses JA auf dich wirken.

Lass geschehen, was geschieht, ohne zu beurteilen oder es verändern zu wollen.

Nimm wahr und komme immer wieder zurück zum Atem und dem JA.

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

Am Ende dieser Zeit spüre nach und horche in dich hinein mit der Frage:

Was ist in mir wach geworden?

Alltagsübung

Inhibition –

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Viktor Frankl

Im Beziehungsgeschehen ist die Unterbrechung des Reiz-Reaktion-Schemas eine der größten Herausforderungen.

Aber wir können es einüben: z.B. jedesmal, wenn es an der Tür klingelt oder das Telefon läutet erst einmal einen tiefen Atemzug nehmen, mich spüren und erst dann reagieren.