

**Kontemplative Exerzitien im Alltag 2023
mit Texten von ETTY HILLESUM
Aufgaben für die 7. Woche (23.03 bis 30.03.2023)**

„Gott nimm mich an deine Hand. Ich gehe brav mit, ich will mich nicht sträuben. Ich werde mich nicht entziehen; was in diesem Leben auch auf mich einströmen mag, werde ich nach besten Kräften verarbeiten. Aber schenke mir ab und zu einen kurzen Augenblick der Ruhe. ... Ich gehe überall mit an deiner Hand und ich will versuchen, nicht ängstlich zu sein. Ich werde versuchen, etwas von der Liebe, der echten Menschenliebe, die in mir ist, auszustrahlen, wo ich auch sein werde (DDH 71)...

„Mein Leben ist zu einem ununterbrochenen Zwiegespräch mit Dir geworden, mein Gott (DDH 216, Brief)

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 zunächst Kontakt zum Boden und zur Sitzfläche auf. Lass dich – so wie du bist. Lass dich schwer werden wie einen Berg – Ewigkeit atmend. 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. Nimm wahr, was dir heute im Atem begegnet, mal ist es das Feine, mal das Strömen, mal die Leichtigkeit etc. – jedes Mal kann sich ein anderer Aspekt in den Vordergrund schieben.....

Wenn es stiller wird in dir, dann kannst Du in die Tiefe deines Seins die Frage stellen: wer bist du in mir? Und: wer bin ich in dir? Wenn dir beide auf einmal zuviel sind, nimm die Frage, die dich stärker anspricht!

Lausch der Frage nach... Nach einiger Zeit kannst Du sie wieder stellen.... Aber lass dir Zeit!

Bleib aufmerksam für das, was möglicherweise als Antwort/als Empfinden in dir aufsteigt.....

Wenn du abschweifst – was ganz normal ist 😊 - komm einfach zurück, ohne Ärger, vielmehr mit Interesse und Neugier: wie ist es jetzt???

Am Ende dieser Zeit vertrau Gott die gemachten Erfahrungen an!

Alltagsübungen

- 1) Wo weiche ich aus, wo entziehe ich mich,
wo vermeide ich eine Begegnung mit dem Du? Wie kann ich darin
wach und aufmerksam bleiben?