



Kontemplativ leben im Alltag

„Die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch. Und das Leben des Menschen ist die Schau Gottes“, sagt Irenäus von Lyon. Gottes Gegenwart mehr wahrzunehmen, bewirkt Lebendigkeit und neuen Kontakt zu unseren Lebensquellen. Der geistliche Weg, den wir in unseren Angeboten vermitteln, wurzelt besonders in der biblischen Tradition der Verehrung des Gottesnamens „Ich bin, der ich bin“, „Ich bin da“ (Ex 3,14) und des Namens Jesu Christi. Jesus selbst ist der lebendige Mensch, der in der Gottesgegenwart lebt. Er will der Schlussstein sein, von dem die Strebungen unserer Lebensarchitektur gehalten werden und in den sie münden (Eph 2,20-22). Es gibt innerhalb der christlichen Tradition verschiedene Gebetsweisen. Die beste ist die, die Ihnen am meisten entspricht und in eine lebendige Beziehung zu Jesus führt. Die Gebetsweise, auf die wir mit dieser Homepage hinweisen, ist geformt vom Jesusgebet in der Weise des „Grieser Weges“. Dieser Weg ermutigt zu jährlichen Exerzitien und zu treuer Gebetspraxis im Alltag. Hier einige Hinweise für den Weg im Alltag.



Hinweise für den Alltag

Ruhe und Aktivität

Ruhe und Aktivität sollen in einem gesunden Verhältnis zueinander stehen. Bei der Gestaltung des Alltags können folgende Prioritäten helfen:

1. Der Schlaf

Nur ein ausgeschlafener Mensch kann in der Meditation hellwach sein und seine Aufgaben im Alltag erfüllen. Wenn Sie also schauen, wie die Meditation in Ihren Tagesablauf passt, streichen Sie nicht den nötigen Schlaf dafür, sondern überlegen Sie, welche unnützen Tätigkeiten oder ungute Gewohnheiten wegfallen können. Pflegen Sie eine gute Abendkultur.

2. Der Körper

Geben Sie Ihrem Körper Bewegung und achten Sie auf eine gesunde Ernährung. Teresa von Avila sagt: „Sei gut zu Deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“.

3. Das Gebet

Ein ausgeschlafener und gesunder Körper kann besser beten. Deshalb steht das Gebet erst an 3. Stelle. Morgens ist für viele die beste Zeit für das Gebet. Die Pflichten nehmen einen noch nicht in Beschlag und der Tag bekommt gleich eine geistliche Ausrichtung.

4. Die Mitmenschen

Die Zeiten für Familie, Freunde etc. müssen nicht lang sein. Schenken Sie den Mitmenschen jedoch dabei ihre volle Aufmerksamkeit. Schenken Sie zweckfreie Zeit. Seien Sie absichtslos da und präsent.

5. Die Arbeit

Auf Grund der Arbeit sollten die anderen Prioritäten nicht vernachlässigt werden. Das heißt zum Beispiel, dass Sie nicht Ihre Gebetszeit kürzen wegen der Arbeit. Seien Sie bei der Arbeit immer ganz bei der Sache.

Hinweise zum Gebet

- Die wöchentliche Teilnahme an einem Gottesdienst, einer Eucharistie- oder Abendmahlsfeier, kann das persönliche Beten vertiefen - und umgekehrt.
- Es kann sein, dass es Ihnen manchmal schwer fällt zur Ruhe zu kommen, weil Sie einen besonders hektischen Zustand sind. Dann kann es hilfreich sein vor der Meditation etwas spazieren zu gehen, einige Körperübungen oder die Atemübung zu machen oder sich etwas Ruhe zu gönnen.
- Suchen Sie in Ihrem Tagesablauf eine feste und geschützte Zeit zur Meditation. Meditieren Sie wenigstens 30 Minuten am Tag. Das ist eine gute zeitliche Basis. Wenn Sie eine Stunde am Tag meditieren wollen, können sie diese auch auf zwei Meditationszeiten über den Tag verteilt aufteilen.
- Ein Modell für die Gebetszeit im Alltag finden Sie unter „Gestaltung einer Gebetszeit“ auf dieser Homepage. Sie können den biblischen Text dabei auch variieren und jeweils das Tagesevangelium nehmen. Dieses finden Sie zum Beispiel im Internet unter www.evangeliumtagfuertag.org. Sie können auch die ganze Meditationszeit über nur beim Jesusgebet bleiben.



KONTEMPLATION IN AKTION

Hilfen zum Dabeibleiben

Meditationsgruppen

Es kann hilfreich sein regelmäßig in einer Gruppe zu meditieren. Gruppen finden Sie unter www.kontemplation-in-aktion.de. Sie können zu Gleichgesinnten Kontakt halten und sich austauschen.

Geistliche Begleitung

Sie können sich eine vertrauenswürdige und im Gebet erfahrene Person wählen, mit der Sie sich im Abstand von ca. 4 Wochen für ein Gespräch über Ihren Gebetsweg und Ihre Gebetserfahrungen treffen. Wenn Sie ein geistliches Tagebuch führen, können die Einträge dort eine gute Basis für die Reflexion Ihres Gebetsweges und für das monatliche Begleitgespräch sein.

Hauskreis Kontemplation

Vielleicht finden sich 2-3 Personen aus Ihrem Bekanntenkreis, die Sie zu einem geistlichen Treffen zu sich nach Hause einladen möchten: zu gemeinsamer Meditation, schlichtem Essen, zum geistlichen Austausch.

Persönliche geistliche Regel

Es kann hilfreich sein, dass Sie für sich einige wichtige Eckpunkte Ihres geistlichen Lebens notieren. Das schafft Verbindlichkeit. Ihre Praxis kann sich immer wieder an dieser „Regel“ ausrichten. Die Regel muss realistisch umsetzbar und konkret sein. Wichtige Punkte mit Blick auf Ihren Lebensstil, Ihr geistliches Leben, Ihre Beziehungsgestaltung, Ihre Tagesstruktur, Ihre Arbeit können darin genauer formuliert werden. Die Regel kann mit sich ändernden Lebensumständen und Lebensentwicklungen immer wieder modifiziert und neu formuliert werden.

Wenn die Meditation länger ausgefallen ist

Durch Urlaub, Krankheit oder andere Umstände kann es sein, dass die regelmäßige Meditation länger ausgefallen ist. Um wieder besser Anschluss zu finden, nutzen Sie vielleicht einen freien Nachmittag am Wochenende oder an einem anderen Tag, um 3, 4 oder 5 halbe Stunden hintereinander zu meditieren. Dazwischen machen Sie jeweils eine kleine Pause, in der Sie etwas umhergehen.

Intensive Zeiten

Um die das Kontemplative Gebet zu vertiefen können jährliche Exerzitien hilfreich sein. Hier werden mehrere Tage im Schweigen intensiv dem Gebet gewidmet. Sie sind eine besondere Schule der Wahrnehmung und intensive Zeiten der Ausrichtung ungestört vom Alltag. Exerzitienkurse finden Sie unter: http://www.kontemplation-in-aktion.de/kontemplative_exerzitien.html

Kontemplation im Alltag

Das Gebet und der Alltag sind keine voneinander getrennten Welten. Was Sie im Gebet üben, wird Ihren Alltag verändern und im Alltag können Sie einüben, was auch im Gebet wichtig ist.

- Sie können auch im Alltag das Jesusgebet praktizieren: in Wartezeiten, im Zug, in der Natur, der Arbeit.
- Seien Sie in der Gegenwart präsent. Leben Sie im Hier und Jetzt. Wenn Sie etwas tun, dann beschäftigen Sie sich nicht gleichzeitig mit dem Vergangenen oder dem, was noch kommt. Bleiben Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei dem, was Sie gerade tun, bei der Person, die Ihnen gerade begegnet.
- Nehmen Sie wahr, was aus dem Leben auf Sie zukommt. Lassen Sie das ganze Leben, auch unangenehme Situationen, an sich heran. Das heißt nicht, dass Sie nicht Schwierigkeiten ausräumen, wo dies möglich ist. Wo Sie jedoch keine Handlungsmöglichkeit mehr haben, üben Sie sich im Annehmen. Machen Sie sich in Ihrem Tun frei von Ergebnissen. Stehen Sie zu sich und seien Sie immer wieder bereit, zu verzeihen.
- Ignatius von Loyola spricht vom „Gott suchen und finden in allen Dingen“ und: „Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich seiner Führung ganz überließen“.