



Kont.akt - Rundbrief, Oktober 2020

Liebe Freundinnen und Freunde des kontemplativen Weges,

wie es Euch wohl in den vergangenen Monaten gegangen ist? So viele verschiedene Erfahrungen gibt es in dieser durch die Pandemie geprägten Zeit, die die Welt buchstäblich „durchrüttelt“. Es taucht unüberhörbar die Frage auf, was wirklich trägt, wenn die Welt, wenn jede/r Einzelne so verletzlich ist. Viele Menschen dürfen den Weg des kontemplativen Betens, der kontemplativen Lebenshaltung als tragenden Grund erfahren. Die Initiative Kontemplation in Aktion will mit der Vernetzung und den verschiedenen Angeboten einen kleinen Beitrag dazu leisten.

Kontemplative Online-Angebote per ZOOM oder Mail

Erstmals fanden im August und September zwei **fünftägige kontemplative Exerziten Online über ZOOM statt**. Ihren Ursprung hatte diese Idee in den Einschränkungen der Corona-Zeit, die viele Kurse ausfielen ließ. Ein weiteres Anliegen war es, die Integration der Meditation in den Alltag zuhause zu unterstützen. Gisela Hörner, eine Teilnehmerin hat uns einen Erfahrungsbericht zur Verfügung gestellt, den wir in Auszügen am Ende dieses Rundbriefes wiedergeben oder als [Dokument](#) bei den Online-Angeboten nachzulesen ist.

Das überaus positive Echo der Teilnehmenden ermutigt uns zu weiteren Online-Angeboten über ZOOM:

- [Kontemplations-Übungstage](#) samstags: 31.10.2020 – 19.12.2020 – 16.01.2021 – 06.02.2021
- [Adventliches Kontemplationswochenende](#): 27.-29.11.2020
- [Kontemplative Online-Exerziten im Advent](#): 05.-09.12.2020

Natürlich wird der [fünfwöchige Onlinekurs per Mail](#) zur Einführung in das Jesusgebet in gewohnter Weise fortgeführt.

Kontemplative Exerziten an verschiedenen Orten

Die Online-Angebote verstehen sich als eigenes Format mit eigenem Profil. Sie ersetzen nicht die „geschlossenen“ Exerzitenkurse in den verschiedenen Häusern. Auf unserer Homepage ist ein reiches Angebot zu verschiedenen Terminen im deutschsprachigen Raum zu finden. Die Liste wird immer wieder aktualisiert. Reinschauen lohnt sich! Manche Orte und Zeiten sind besonders nachgefragt, so dass sich (wenn möglich) eine frühzeitige Anmeldung empfiehlt.

Fachtag „Dunkle Nacht oder Depression“ am 18.09.2020 im Haus am Dom, Frankfurt

Coronabedingt wurde das ursprünglich geplante Format mit Hauptvortrag und Workshops abgeändert. Der Hauptvortrag von P. Dr. Bernhard Bürgler SJ musste kurzfristig per Videokonferenz übertragen werden, da Wien als Risiko-Gebiet ausgewiesen wurde. Die Vorträge der sehr informativen, gelungenen Veranstaltung können unter folgendem Link abgerufen werden:

<https://www.youtube.com/watch?v=czc2D0id1UI>

Treffen der Leiter*innen von Meditationsgruppen

Für Samstag, 26.06.2021, ist ein Treffen für die Leiter*innen von Meditationsgruppen geplant. Es wird wieder im Meditationszentrum Hl. Kreuz in Frankfurt stattfinden.

P. Jeremias Marseille hat zugesagt, mit uns zu „Aspekten der Praxis des Jesus-Gebetes“ zu arbeiten. Gemeinsame Meditation, Austausch und Begegnung werden diesen Tag prägen. Die Gruppenleiter*innen erhalten nähere Infos in Kürze per Mail.

Visitenkarte der Initiative Kontemplation in Aktion

Visitenkarten mit Infos zu den Angeboten der Initiative und Wegschritten zum kontemplativen Gebet können gern kostenlos zum Verteilen / Auslegen per Mail angefordert werden. Mail an info@kontemplation-in-aktion.de mit Angabe der gewünschten Stückzahl und der Postadresse.

Etty Hillesum schreibt einmal: „Das ist eigentlich unsere moralische Aufgabe: In sich selbst große Flächen urbar machen für Ruhe, für immer mehr Ruhe, so dass man diese Ruhe wieder auf andere ausstrahlen kann. Und je mehr Ruhe in den Menschen ist, desto ruhiger wird es auch in dieser aufgeregten Welt.“

Und beim Propheten Jesaja heißt es: „...So spricht der Herr, der Heilige Israels: Nur in Umkehr und Ruhe liegt eure Rettung, nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft.“ (Jes 30,15).

Lassen wir uns immer neu Ruhe und Kraft schenken aus der Stille, aus der Ausrichtung auf Jesus Christus, aus dem Verweilen in der Gegenwart Gottes!
In Verbundenheit grüßen herzlich

Elisabeth Huber Engelbert Birkle Martina Klenk Sr. Johanna Schulenburg CJ

Erfahrungsbericht zu den kontemplativen Online-Exerzitien im August 2020

„Ich erlebte in dieser Zeit mein zu Hause und seine Umgebung als einen Ort, an dem ich Raum und Zeit fand, präsent zu sein, mich gerade jetzt, in diesem Augenblick auf die Gegenwart Gottes einzulassen und das war in vielen Augenblicken ein großes Geschenk für mich.

Ja, der Alltag war eine Herausforderung und an „Störungen“ fehlte es nicht. An einem Tag begleitete ich meinen Vater zum Augenarzt und er wurde sofort in die Klinik eingewiesen. Von mittags bis um 22 Uhr war ich unterwegs mit ihm, die Abendmeditation musste ausfallen.

Am nächsten Morgen waren wieder 2 Meditationseinheiten und ich fühlte mich von 100 Stundenkilometern auf Null abrupt abgebremst. Mitten in der Hektik, hier und jetzt ist die Gegenwart, auch wenn außen der Sturm tobt und immer wieder ist es wichtig, das was mich beschäftigt und bedrängt loszulassen, Gott zu übergeben. Das Abbremsen kostete Kraft und Entschlossenheit, aber es kam so viel zurück. Im Rückblick empfinde ich diese Exerzitien genauso intensiv, wie einen Kontemplationskurs, und das ist die eigentliche Überraschung für mich, das hatte ich nicht erwartet.

Ich meine, Exerzitien im Alltag sind eine hervorragende Übung. Ich denke, sie sind kein Ersatz für Kontemplationskurse in Gries oder an anderen Orten, weil sie z.B. wegen der Corona Problematik nicht stattfinden können. Sie sind eine neue Form der Exerzitien, die ihre eigene Bedeutung und ihren eigenen Sinn haben und uns helfen können auf unserem Weg, mitten im Alltag.

Ein Bild hat mir sehr geholfen: Die Jünger sind mit Jesus auf den See gefahren, Jesus schläft im Schiffsbauch. Es kommt ein starker Sturm auf. Die Jünger kämpfen gegen den Sturm und haben Angst. Plötzlich erinnern sie sich daran, dass Jesus im Schiffsbauch schläft. Sie wecken ihn auf. Er herrscht den Sturm und den Wind an und es wird still.

.....ja, Jesus schläft tief in uns. Wir müssen uns ihm nur zuwenden, mitten im Sturm, dann verändert sich etwa in uns. Es kommt eine Kraft, die vorher nicht da war und eine Stille, die wir vorher nicht hörten ...

Impressum:

*Kontemplation in Aktion e.V., c/o Elisabeth Huber, Mozartweg 3, 82538 Geretsried
www.kontemplation-in-aktion.de, info@kontemplation-in-aktion.de
Vereinsregister VR 207913 / Amtsgericht München, Steuernummer 139/109/60762
LIGA-Bank Regensburg, IBAN DE38 7509 0300 0001 1970 02, BIC GENODEF1M05*

Newsletter abbestellen