



Ostern 2018

Liebe Freundinnen und Freunde des kontemplativen Weges,

unseren Rundbrief sehen wir als Zeichen der Verbundenheit, als Ausdruck unseres gemeinsamen Unterwegeseins – und wir möchten damit auch Anregung und Ermutigung geben für den persönlichen Weg, für Gruppen und Gemeinden.

Eine freikirchliche Gemeinde in Berlin (www.berlinprojekt.com) lud in einer **Fastenzeitaktion „HIER MIT DIR“** zum Kennenlernen des Kontemplativen Gebetes ein. Für ein sehr ansprechend gestaltetes Booklet und die wöchentlichen Mail-Impulse zur Kontemplation nutzten sie mit unserem gern erteilten Einverständnis auch Texte unserer Homepage. Wir freuen uns über diese ökumenische Zusammenarbeit!

Pfarrer Werner Sulzer (Schmidmühlen, Diözese Regensburg) berichtet von einem Hinführungskurs: **"Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen."** Mit diesem Satz der hl. Teresa von Avila lud ich in der Pfarrei zu **fünf Abenden mit Leibarbeit und einer Kurzeinführung in die Kontemplativen Meditation** ein. Zu meinem Erstaunen nahmen daran 20 Personen teil. Jeder der fünf Abende war gleich aufgebaut: Zu Beginn hielt ich einen kurzen Impuls (10-15 Minuten) zum Schwerpunkt des jeweiligen Abends: 1. Mein Leib als Ort meiner Gottesbegegnung - Geerdete, inkarnatorische Spiritualität. 2. Der Atem als der Motor unseres Lebens, mit dem der Atem Gottes in uns einströmt 3. Meine Hände als Anker und Hilfsmittel, um in der Gegenwart zu verweilen 4. Mich dem Namen "Jesus" überlassen - den Namen "Jesus" in mein Leben hereinnehmen 5. Meditation schenkt nicht nur Ruhe, sondern kann auch Unruhe, Ungutes in mir auslösen. Nach dem Impuls schlossen sich Körperübungen an, wie ich sie in Gries kennengelernt habe (etwa 35 Minuten). Die Übungen schlossen mit einer Entspannung im Liegen (10 Minuten). Da wir bereits im Vorfeld die Sitzmöglichkeiten bereitgestellt hatten, gingen wir von der Entspannungsübung unmittelbar in die Meditation über, bei der wir schwerpunktmäßig das einübten, wovon der Impuls am Anfang handelte. Da die Körper- und Entspannungsübung für die Wahrnehmung des eigenen Körpers sensibilisierte, gelang der Einstieg in die Meditation erstaunlich leicht und schnell. Die Zeit der Meditation dehnten wir von Mal zu Mal aus von gut 15 Minuten am Anfang bis zu 25 Minuten am Ende. Die Resonanz des Kurses war ausgesprochen positiv.

Einen lesenswerten **dreiteiligen Artikel über das Jesusgebet** hat P. Wilfried Dettling SJ, Leiter des Exerzitienhauses Dresden-Hoheneichen, für die Bistumszeitung geschrieben: Ursprung und Entwicklung, Praxis und Übung sowie Wirkung und Bedeutung des Jesusgebetes. Zu finden unter:

https://www.haus-hoheneichen.de/medien/dateien/TdH_Jesusgebet_2017.pdf

Unser **Onlinekurs** findet nach wie vor rege Nachfrage. Im vergangenen Jahr haben sich 85 Personen über fünf Wochen mit den Wegschritten von Franz Jalics SJ auf dem Weg zum Jesusgebet begleiten lassen.

Im März fand das erste Modul einer **Fortbildungsreihe für Begleiter/innen kontemplativer Angebote** statt. Mit Sr. Johanna Schulenburg CJ als Referentin arbeiteten die 10 Teilnehmenden anhand von Texten aus dem Exerzitienbuch des hl. Ignatius intensiv zum Thema „Unterscheidung der Geister“.

Ab Ostern werden die **Exerzientertermine 2019** auf die Homepage gestellt. Diese intensiven Zeiten der Ausrichtung auf den Namen JESUS CHRISTUS stärken das Osterlicht in uns. Es werden sicher noch einige weitere Termine folgen. Es lohnt sich also, immer wieder mal nachzuschauen. Auch bei den verschiedenen kürzeren Angeboten (unter den Downloads) und bei den Meditationsgruppen gibt es immer wieder Aktualisierungen.

Die heiligen Tage der Karwoche, des Osterfestes und der Osterzeit laden ein, den Weg mit Jesus durch alles Dunkel hin zum Licht der Auferstehung zu gehen. In der Gewissheit, dass ER uns an unseren Narben erkennt, dass ER unsere Zentralverriegelung aus Angst öffnet, dass SEIN Ohr unaufhörlich an unserem Atempuls ist, wie es im untenstehenden Text von Andreas Knapp heißt.

Wir wünschen allen eine gesegnete Zeit und grüßen herzlich

Elisabeth Huber

Sr. Johanna Schulenburg CJ

Martina Klenk

Ostermorgen

Wer hat mich hinabgestoßen
in das Reich des Todes
Jahrelanges Warten
auf den dritten Tag
Sonnenvergessene Polarnacht
Hat die Amsel wirklich zu singen begonnen
Wie die Nachtschwärze
verblasst die dunkle Erinnerung
Meine Träume lassen mich wieder schlafen
Ganz anders ist diese Nacht
weil ich ganz anders geworden
Wunden tun nicht mehr weh
Du erkennst mich an meinen Narben
Deine Berührung öffnet
die Zentralverriegelung aus Angst
Dein Ohr an meinem Atempuls
unaufhörlich
und meine Gesichtszüge
so aufgeweckt
wie der erste Tag

(Andreas Knapp: Weiter als der Horizont: Gedichte über alles hinaus)
