



Kontemplation in Aktion

Christen auf dem Weg des Jesusgebetes

Kont.akt - Rundbrief, November 2020

Liebe Freundinnen und Freunde des kontemplativen Weges,

in einer Kolumne der Homepage www.orden.de lädt der Zisterzienser P. Robeck ein, in stürmischen Zeiten einen **ruhenden Pol im eigenen Inneren zu suchen**. Er verbindet damit die Erzählung von der Stillung des Seesturms (vgl. Mk 4,35-41). Die Jünger Jesu geraten auf dem See Genezareth in einen lebensbedrohlichen Sturm. Jesus ist mit ihnen im Boot. Während die Jünger zwischen Zuversicht und Verzweiflung, zwischen Mut und Angst, zwischen Kraft und Schwäche hin- und hergeworfen sind, ist Jesus im Boot der ruhende Pol, er schläft. Erst als die Jünger mit ihm in Kontakt treten, ihn aufwecken, tritt völlige Stille ein.

Das kontemplative Gebet mit dem Namen JESUS CHRISTUS bringt uns in Kontakt mit SEINER Anwesenheit in uns. Daraus kann Vertrauen und Gelassenheit erwachsen, die den Wellen des Lebens, der Corona-Zeit standhalten kann.

Viele von uns machen die Erfahrung, dass **gemeinsames Meditieren** den je eigenen Weg stützt. Die Kontaktbeschränkungen machen zurzeit besonders deutlich, wie kostbar Gemeinschaftserfahrungen sind. Das gilt auch für das gemeinsame Unterwegssein auf inneren Wegen. Da viele Exerzitien, Meditationsgruppen etc. derzeit nicht stattfinden können, gibt es vermehrt virtuelle Angebote, auf die wir gern aufmerksam machen. Auf unserer Homepage sind sie aktuell unter „[Onlineangebote](#)“ zu finden.

Neben dem kontemplativen Adventswochenende, den Kontemplativen Online-Exerzitien und den Kontemplationsübungstagen, wurden zwei Angebote neu aufgenommen:

- [Gemeinsam Beten am Donnerstag](#): Michael Stumpf lädt dazu ein
- [Tägliche Morgenmeditation in der Adventszeit online über ZOOM](#) als Angebot von Kontemplation in Aktion. Anmeldung bitte per Mail an info@kontemplation-in-aktion.de mit dem Betreff „Morgenmeditation im Advent“

Zurzeit ist ein „**Online-Jahreskurs**“ in Planung, der die Integration und das Vertiefen der Meditation in den Alltag unterstützen soll. Voraussichtlich wird er von Feb. – Okt. 2021 angeboten. Nähere Informationen in Kürze auf der HP unter [Onlineangebote](#). Interessierte können sich gern per Mail melden mit dem Betreff „Online-Jahreskurs“. Sie erhalten die Ausschreibung dann per Mail zugesandt.

Jesuiten regen auf ihrer Homepage an, ein **Dankbarkeits-Tagebuch** zu führen: <https://www.jesuiten.org/news/dankbarkeitskampagne-als-antwort-auf-kriseinstimmung>
Wir neigen dazu, uns gegenüber Schwierigem wie „Klett“ zu verhalten: es klebt und klebt; bei positiven Erfahrungen eher wie „Teflon“: flutsch – und schon ist es weg.
Daher kann es in guten wie in schwierigeren Zeiten hilfreich sein, den Blick bewusst auch auf die Dinge zu lenken, die gut sind und sie zu notieren. Das Aufschreiben verankert diese Erfahrungen stärker in unserer Erinnerung. Vielleicht mag jemand dies zu einem Ritual in seinem Alltag machen.

Die Pandemie ist eine zusätzliche Einladung, sich je neu auf das JETZT einzulassen. Der untenstehende Text von Madeleine Delbr el lädt dazu ein.

Gute Wunsche und herzliche Grüße in der Verbundenheit des gemeinsamen Unterwegsseins,

Elisabeth Huber

Engelbert Birkle

Martina Klenk

Geht in euren Tag hinaus
ohne vorgefasste Ideen,
ohne die Erwartung von Müdigkeit,
ohne Plan von Gott; ohne Bescheidwissen über ihn,
ohne Enthusiasmus,
ohne Bibliothek -
geht so auf die Begegnung mit ihm zu.

Brecht auf ohne Landkarte -
und wisst, dass Gott unterwegs
zu finden ist,
und nicht erst am Ziel.
Versucht nicht,
ihn nach Originalrezepten zu finden,
sondern lasst euch von ihm finden
in der Armut eines banalen Lebens.

Madeleine Delbr el, in „Gott einen Ort sichern“

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