



Kontemplation in Aktion

Christen auf dem Weg des Jesusgebetes

Kont.akt - Rundbrief, Juli 2022

Liebe Freundinnen und Freunde des kontemplativen Weges,

mitten in die Sommertage hinein kann unser Rundbrief ein Zeichen der Verbundenheit sein.

In Verbindung, in Kontakt zu sein ist ein menschliches Grundbedürfnis: im Kontakt mit mir selbst, den Mitmenschen, der Schöpfung, mit Gott. Das Spüren des Atems kann ein Tor sein, die verschiedenen Dimensionen von Verbundenheit immer wieder neu wahrzunehmen.

Wir üben das bewusst in der Meditationszeit – und es kann sehr hilfreich sein, auch mitten im Alltag kleine „Atempausen“ einzuüben, z.B. in der Form von „IDA“: Innehalten – durchatmen – Anker (Hände) spüren.

Einige Informationen aus unserer Initiative:

Die Moderatorinnen der täglichen OnlineMeditationszeiten morgens und abends machen im Juli Sommerpause. Ab 1. August geht es weiter mit den gewohnten Zugangsdaten. Neue Mitmeditierende sind herzlich willkommen! Infos gibt es im Flyer ([LINK](#)), Anmeldung unter info@kontemplation-in-aktion.de.

Kurs zur Begleitung kontemplativer Gebetsformen und Exerzitien

Nach fünf intensiven Modulen endet jetzt im Juli der 2. Grundkurs. Matthias Karwath schreibt dazu: „Bunt zusammengesetzt und von verschiedenen Voraussetzungen herkommend sind die zwölf Teilnehmer*innen des Grundkurses zu einer Ausbildungsgruppe zusammengewachsen, die sich auf sehr gute Weise fordert und fördert. Die Ausbildung verläuft möglichst praxis-orientiert und findet abwechselnd in den Klöstern Armstorf und Helfta bzw. auf Schloss Hirschberg statt.“

Von April 2023 bis Juni 2024 ist für die Begleitung kontemplativer Exerzitien ein Aufbaukurs geplant. Nähere Infos in der Ausschreibung ([LINK](#))

Kontemplative Online-Exerzitien im Alltag

Eine Gruppe von acht Personen nahm von November 2021 bis Mai 2022 an den kontemplativen Online-Exerzitien im Alltag teil. In sieben Modulen wurden die Wegschritte von Franz Jalics SJ und die Impuls-Themen vertieft durch gemeinsame Meditationszeiten, Austausch und Begleitgespräche.

Gisela Porges schreibt zu ihren Erfahrungen in dieser Zeit: „Die Online-Exerzitien im Alltag waren für mich eine besondere Erfahrung. Ich besuche normalerweise jedes Jahr die zehntägigen kontemplativen Exerzitien und freue mich immer auf diese Zeit. Leider mache ich aber doch jedes Mal die Erfahrung, nach einem „Gipfelerlebnis“ in der Stille im Alltag „abzustürzen“.

Heuer habe ich mich für den Online-Kurs entschieden. Ich kann hier von keinen Höhenflügen berichten. Eher hatte ich im Laufe der Monate den Eindruck, in einer sanften Hügellandschaft unterwegs zu sein. Immer wieder ging es leicht bergauf und auch bergab. Dass das gemeinsame Sitzen, der Austausch und der Vortrag „etwas brachten“, merkte ich eigentlich erst bei meinen privaten Gebetseinheiten in den Tagen danach. Ja, hier veränderte sich etwas! Ganz leise und sanft. Und manchmal wanderte ich auf über das eine oder andere Hochplateau. Kein Gipfel – aber auch von hier war die Aussicht wunderbar!“

Am 12./13.11.2022 wird ein neuer Kurs beginnen: ([LINK](#))

Termine für kontemplative Exerziten 2023

In den nächsten Wochen werden die Angebote kontemplativer Exerziten für das nächste Jahr auf unsere Homepage gestellt. Die Kurstermine im Haus Gries sind direkt auf der HP www.haus-gries.de zu finden. Nach einer vorübergehenden Schließung wird das Haus ab 1. August 2022 unter der Leitung von P. Lutz Müller SJ wieder eröffnet. Für das 2. Halbjahr 2022 gibt es eine aktualisierte Kursliste auf der HP des Hauses Gries.

Die Sommermonate sind eine beliebte Ferien- bzw. Urlaubszeit.

„Haben Sie schon gehört vom Ferieneffekt der Meditation für immerwährende Ferien?“ heißt es in einem Text von P. Johannes Kopp SAC. „Wohin Sie auch reisen in Erwartung schöner Ferien: Zum Schönsten kommen Sie, wo und wenn Sie zu Ihrem Atem kommen. Dann sind Sie beschenkt mit dem ersehnten und nachhaltigsten Ferieneffekt. Ganz im Atem, ganz in dem, was dran ist. Auch danach bei der Arbeit, im Alltag: Sie sind anders da, wenn Sie ganz im Atem sind bei dem, was Sie tun. Wer und was kann Sie daran hindern, ganz da zu sein?“

Wir wünschen gute, erholsame Sommertage und grüßen herzlich

Elisabeth Huber Engelbert Birkle Martina Klenk Johanna Schulenburg CJ

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