

ZITATE

„Das Gebet der Sammlung besteht nicht darin, dass es keine Gedanken gibt, sondern vielmehr darin, sich von ihnen zu lösen. Es geht um die Öffnung des Bewusstseins und des Herzens, von Körper und Gefühlen, unseres ganzen Seins zu Gott, dem Geheimnis jenseits aller Geheimnisse, bei dem Worte nicht mehr zählen ...Im Gebet der Sammlung verneinen wir nicht, was in unserem Bewusstsein ist. Wir nehmen an, was da ist, und übersteigen es, nicht durch eigene Anstrengung, sondern dadurch, dass wir lassen, was da ist.“

*Thomas Keating O.C.S.O. (*1923)*



Kontemplative Praxis ist eine Fähigkeit oder Disziplin, die einen Prozess ermöglicht, der außerhalb unserer Kontrolle liegt. Es ist ihr nicht gegeben, das Ergebnis zu bestimmen. Ein Gärtner zum Beispiel lässt keine Pflanzen wachsen. Er setzt nur alle seine Fähigkeiten ein, das Wachstum zu ermöglichen. Aber in einem tieferen Sinne bringt er die Pflanzen nicht zum wachsen. Seine Fähigkeiten sind notwendig, aber in sich selbst ungenügend. Und genauso ist es mit der Praxis der Kontemplation wie mit dem geistlichen Leben überhaupt.

Martin Laird OSA



LITERATUR UND LINKS

Franz Jalics,
Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und das Jesusgebet.
Echter Verlag

Martin Laird,
Into the Silent Land, The Practice of Christian Contemplation, Dartan, Longman&Todd, 2006 (engl.)

Thomas Keating,
Das Gebet der Sammlung. Einführung und Begleitung des kontemplativen Gebetes.
Vier Türme Verlag

www.kontemplation-in-aktion.de

GEBETSZEIT UND -ORT

Donnerstags 19.30–20.45 Uhr
im Oratorium des Kleinen Michel – **Unterkirche / Zugang Herrengaben**

Wir beten gemeinsam zwei mal 30 Minuten.
Bitte pünktlich sein. Für die nötige Ruhe und Sammlung schließen wir die Tür um 19.30 Uhr.

Kontakt
Daria Schoenfeld, Christiane Langer, Hauke Hansen
kontemplation@kleiner-michel.de

KLEINER MICHEL®

Katholische Kirche Sankt Ansgar
Michaelisstr. 5 | 20459 Hamburg

S 1/2/3 Stadthausbrücke | U3 Rödingsmarkt



**KONTEMPLATION AM
KLEINEN MICHEL**
Praktische Hinweise

KONTEMPLATION

Die Kontemplation ist eine alte christliche Gebetsweise, die unter verschiedenen Namen bekannt ist. Man spricht in der Tradition vom stillen oder inneren Beten, dem Herzensgebet, dem Jesus-Gebet oder eben der Kontemplation. In den letzten Jahrzehnten hat sich auch der Begriff Meditation durchgesetzt. Dieses Wort meint in christlicher Tradition allerdings etwas anderes, nämlich die Schrift-Meditation. Deshalb verwenden wir hier den Begriff Kontemplation.

Was das kontemplative Gebet ist und was es nicht ist

- ⊕ Es ist keine Technik, mit der irgendetwas zu erreichen ist, sondern eine Gebetspraxis.
- ⊕ Eine Form wacher Aufmerksamkeit für die Wirklichkeit.
- ⊕ Keine Entspannungsübung, sondern eine Praxis von existenzieller Tiefe und Kraft.
- ⊕ Es ist nicht beschränkt auf die „gefühlte“ Anwesenheit Gottes, sondern vertieft das Wissen um Seine Gegenwart.
- ⊕ Es ist kein reflektierendes oder spontanes Gebet, sondern ein einfaches Ruhen in Gott.

JESUSGEBET

Das Jesusgebet ist ein sehr einfaches und wiederholendes Gebet mit einem kurzen Wort oder einem kurzen Satz. Es kann uns zur Schau Gottes führen, indem es unser ganzes Sein für das Geheimnis jenseits von Gedanken, Worten und Gefühlen öffnet. In der christlichen Tradition wird dies Kontemplation genannt und als gnadenhafte Gabe Gottes betrachtet. Kontemplation können wir nicht durch eigenes Tun und Wollen erreichen. Auf Grund unseres Glaubens wissen wir jedoch, dass Gott in uns ist, näher als alles Denken, Fühlen und Entscheiden.

Das Jesusgebet fördert unsere Entwicklung hin zur Kontemplation. Moderne Formen der Vermittlung sind ein Versuch, die Lehre vergangener Jahrhunderte in zeitgenössischer Art und Weise darzustellen. Das Jesusgebet beabsichtigt nicht, andere Gebetsformen zu ersetzen, sondern gibt ihnen neue Tiefe und Sinn.

Wie alle Methoden der christlichen Kontemplation beruht das Jesusgebet auf dem Innewohnen der Heiligen Dreifaltigkeit: Vater, Sohn und Heiliger Geist. Sein Ziel ist die Vertiefung unseres Verhältnisses zum lebendigen Christus. Die Früchte des Gebetes zeigen sich in der Vertiefung unserer persönlichen Beziehungen, der tieferen Annahme unserer Selbst sowie im Erstehen von Glaubensgemeinschaften, deren Mitglieder durch Freundschaft und Liebe verbunden sind.

HINWEISE ZUR PRAXIS

- 1 Schenke die Gebetszeit bewusst Gott.
- 2 Bequem und aufrecht sitzend schließe die Augen und lege die Hände ineinander.
- 3 Sammle dich und nimm kurz deinen Atem wahr, wie er aus- und einströmt.
- 4 Nimm kurz deine Handinnenflächen wahr so wie sie sind.
- 5 Bleibe bei der Wahrnehmung und sprich als inneren Klang mit dem Ausatmen den Namen Jesus und mit dem Einatmen Christus.
- 6 Wenn du von Gedanken oder Gefühlen abgelenkt wirst, kehre behutsam zur Wahrnehmung und zum Namen zurück.

Übe die einzelnen Schritte nacheinander, bis du dich mit ihnen vertraut fühlst. Kehre zum jeweils vorangegangenen Schritt zurück, sobald du dich mit der Praxis überfordert oder angestrengt fühlst.

Es ist natürlich möglich ein anderes Gebetswort zu nehmen, wie „Gott“, „Liebe“, „Da“ oder anderes. Es empfiehlt sich in jedem Fall, das Wort nicht oft zu wechseln sondern über längere Zeit bei einem Gebetswort zu bleiben.