Besuchen Sie hier die Webversion.

Kontemplation in Aktion

Christen auf dem Weg des Jesusgebetes

Kont.akt - Rundbrief, September 2025

Liebe Freundinnen und Freunde des kontemplativen Weges,

für unseren Weg des kontemplativen Betens sind zwei Grundhaltungen wichtig: die Ausrichtung und die Bereitschaft zum Geschehenlassen.
„An Mariä Geburt (08.09.) fliegen die Schwalben furt“, heißt es in einem Sprichwort. Am Ende des Sommers brechen die Zugvögel auf zu ihren Winterquartieren.
Elija Bleher sieht in diesem Aufbruch ein Bild für Erfahrungen in der Meditation. Als Biologin und Exerzitienbegleiterin schreibt sie dazu:

„Viele Vögel sind Zugvögel – sie brechen aus ihren Brutgebieten auf und überwinden Ozeane bis zu ihren Winterquartieren. Die Küstenseeschwalbe hält dabei den Rekord, sie legt bis zu 20.000 Kilometer zurück von den Küsten Alaskas und Grönlands bis in die Antarktis.
Zugvögel haben keine Landkarte, sondern einen **inneren Kompass**: sie benutzen zum Navigieren das Magnetfeld, den Sonnenstand, die Sterne und Landmarken. Vor dem Aufbruch zeigen sie eine **Zugunruhe – eine innere, ruhelose Unrast**, die sie zur großen Reise antreibt.
Auch wir Menschen kennen diese Unruhe **–** eine **existenzielle Sehnsucht nach dem Göttlichen**, die uns eingeprägt ist. Augustinus sagt: "Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir."
Unsere **innere Kompassnadel trägt Jesu Namen**. Um zu ihm zu finden, richten wir uns immer wieder neu aus.“

Diese „innere Kompassnadel“ gibt Orientierung für all unsere Wege!

In Verbundenheit grüßen herzlich

Einige Informationen aus unserer Initiative

OnlineMeditation
Nach der Sommerpause im August gibt es seit 01.09. wieder täglich die Möglichkeit, morgens um 06:30 Uhr und abends um 19:30 Uhr an einer halbstündigen Meditationszeit per ZOOM in einer Gruppe teilzunehmen. Viele erleben das als große Hilfe für eine regelmäßige Meditationspraxis. Neue Teilnehmende sind jederzeit herzlich willkommen. Infos unter https://kontemplation-in-aktion.de/meditationsgruppen/online.html

Geistliche Begleitung
Neu auf unsere Homepage aufgenommen wurde das Angebot für Geistliche Begleitung. Sie kann Menschen unterstützen, ihre Beziehung zu Gott zu vertiefen oder neu zu entdecken. In regelmäßigen Gesprächen (meist im Abstand von 4-6 Wochen) geht es um Fragen des Glaubens, des Alltags und der eigenen Spiritualität. Die Gespräche können in Präsenz, telefonisch oder per ZOOM o.ä. stattfinden.
Interesse? Dann können Sie per Mail Kontakt zu einer Begleitperson unseres Netzwerkes aufnehmen und die Einzelheiten individuell klären.
Die Kontaktdaten: Liste Geistliche Begleitung LINK
Informationen zu den Begleiter:innen finden Sie unter Exerzitienbegleitung.

Schutz und Prävention
In Begleitung und Kursleitung setzen wir uns für eine Kultur der Achtsamkeit ein. Wir legen großen Wert auf Respekt und Wertschätzung jeder Berufung. Spirituelle Selbstbestimmung ist für uns die Grundlage, damit Lebendigkeit, Reife und Eigenverantwortung wachsen können. Geistlichem Missbrauch und sexualisierter Gewalt treten wir entschieden entgegen.

Auf der Homepage ist jetzt unsere Erklärung zu Schutz und Prävention zu finden, der wir uns verpflichtet sehen. Dort stehen u.a. auch Kontaktdaten zu Ansprechpersonen und Hilfe-Portalen.

Kursangebote 2026
Die Informationen zu den Kursangeboten werden auf der Homepage laufend aktualisiert. Zur Einführung und Weiterführung in der Meditation mit dem Jesusgebet gibt eine Reihe von Angeboten.
Auch eine Reihe von fünf- bis zehntägige Exerzitien kommenden Jahr sind inzwischen veröffentlicht und wird weiter ergänzt. So kann rechtzeitig geplant, aber auch kurzfristig gesucht werden. Reinschauen lohnt sich!

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