

Achtsamkeit und Spiritualität

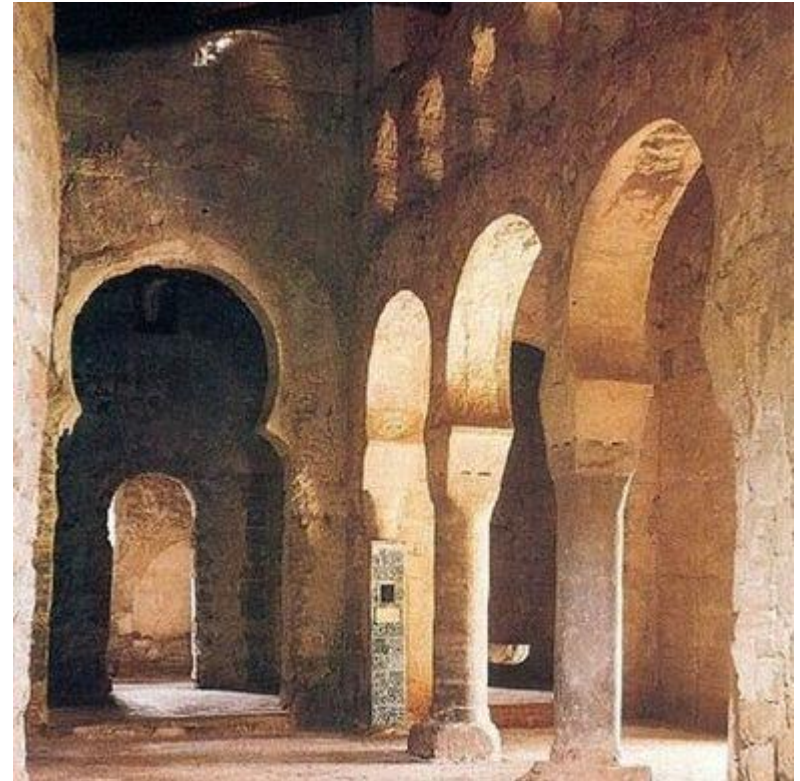
Was ist Spiritualität?

- Murmelgruppe



Was ist Spiritualität?

- Sehnsucht nach Gott
- Gott suchen und finden
- Ihm nahe sein
- Sich ihm anvertrauen können



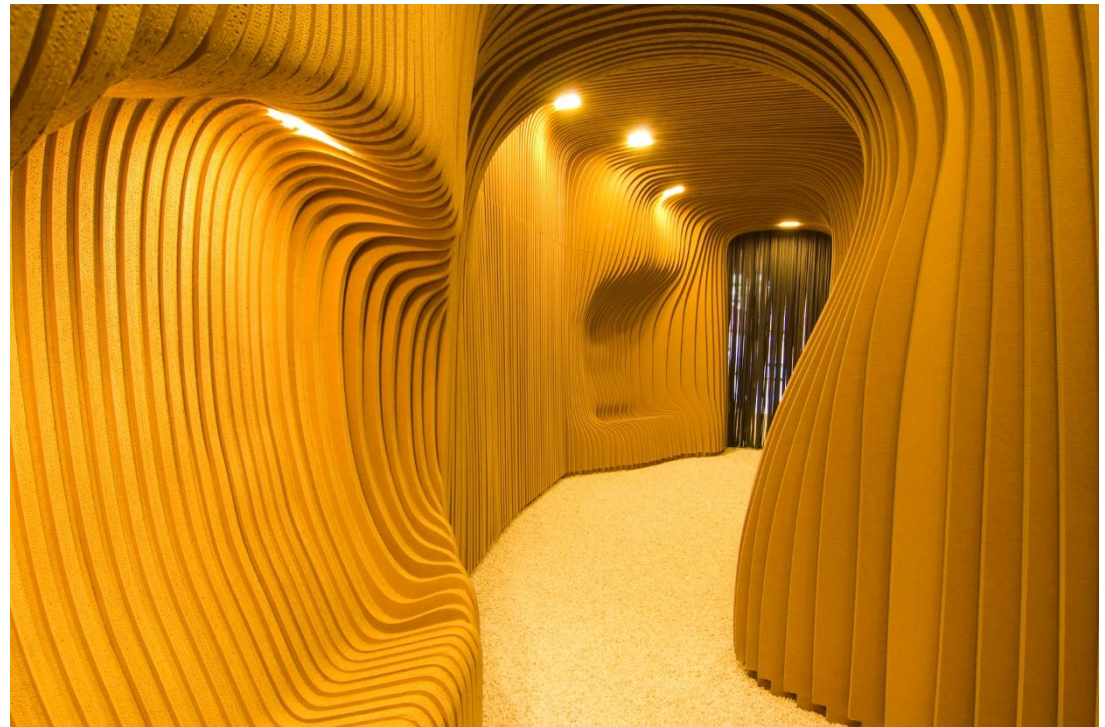
Kontemplation

Vom lateinischen *contemplatio* „Richten des Blickes nach etwas“, „Anschauung“, „Betrachtung“

Meditation und
Spiritualität

=

Kontemplation



Religion und Glaube = Unterbrechung?

- Der Weg der Heiligen war nie linear
- Heilige nicht hehre Gestalten mit vorgezeichnetem frommem Leben
- Diese Sichtweise ist naiv
- Dazu vier Beispiele



Augustinus

- Augustinus (* 13. November 354 in Tagaste, heute Algerien, +28. August 430 in Hippo Regius (auch Algerien))
- Dandy, Lebemann, Patrizier
- Jugendlichen Ausschweifungen in dieser Zeit. 15 Jahre uneheliche Beziehung
- Diese Lebensgefährtin gebar 372 einen gemeinsamen Sohn
- Auf Drängen seiner Mutter, die für ihn eine standesgemässe Verlobung mit einem christlichen Mädchen aus wohlhabender Familie arrangiert hatte, trennte er sich im selben Jahr von seiner Lebensgefährtin, die nach Nordafrika zurückkehrte.
- Der gemeinsame Sohn blieb bei Augustinus. Bis zur Heiratsfähigkeit der Verlobten lebte Augustinus zwei Jahre lang mit einer anderen Frau zusammen.

Dorothy Day (radikale Christin)

- Dorothy Day (1897 – 1980), *die* amerikanische „Heilige“ des 20. Jahrhunderts.
- Tochter eines Sportreporters in Brooklyn und völlig areligiös erzogen. Mit 16 tritt sie der sozialistischen Partei bei.
- Nach einem abgebrochenen Studium landet sie als Journalistin bei der sozialistischen Zeitung „The Call“, interviewt Trotzky und entwickelt sich zur Anarchistin.
- Bloße Theorien können sie nicht fesseln; es geht ihr darum, die Massen zu mobilisieren und ihnen praktisch weiterzuhelfen.
- Anlässlich einer Demonstration wird sie erstmals verhaftet (insgesamt sitzt sie später sechsmal im Gefängnis). In der Zelle erwachen ihr religiöses Interesse und ihre Selbstkritik. Sie entdeckt, wie viel Geltungsdrang hinter ihrem Einsatz für die Unterdrückten steckt.

Dorothy Day (radikale Christin)

- Nach der Entlassung beginnt sie, regelmäßig die katholische Messe zu besuchen, während sie sich als Gerichtsreporterin und Aktmodell durchschlägt.
- Eine Ehe scheitert; danach lässt sie sich auf ein Verhältnis mit einem Atheisten ein. Weil sie darauf besteht, die gemeinsame Tochter Tamara taufen zu lassen, kommt es zum Bruch. Ihr Partner ist „eifersüchtig auf Christus“.



Dorothy Day (radikale Christin)

- Die Sehnsucht nach geistlicher Gemeinschaft führt auch zu ihrer eigenen Taufe: „Gerade meine Erfahrung als Radikale und meine ganze politische Vergangenheit führen dazu, mich ... mit den Massen vereinigen zu wollen, um Gott zu lieben und zu loben.“
- Im Depressionsjahr 1933 gründet sie mit Peter Maurin die Zeitschrift „The Catholic Worker“. Das Blatt ist linksradikal, anarchistisch, pazifistisch, katholisch und wird bis heute für einen Cent verkauft. Schon im ersten Jahr steigt die Auflage auf 100 000.
- Daneben beginnt Dorothy Day, in den Großstädten der USA Suppenküchen und Häuser für Obdachlose einzurichten und Streiks zu organisieren.
- Sie wird mehr und mehr „das Gewissen der amerikanischen katholischen Kirche und der gesamten amerikanischen Christenheit. Das Evangelium fing in dieser Frau Feuer und löste eine Explosion der Liebe aus.“

Ignatius von Loyola

- Ignatius von Loyola (eigentlich Iñigo López de Loyola, *31.05.1491 - 31.07.1556).
- Baskischer Edelmann, Adelsstand, Rittertum, Macho
- Familienehre, Maitressen
- Von einem Heimatbesuch während der Fasnacht 1515 sind Gerichtsakten wegen *enormer Vergehen* enthalten.
- Um einer Strafe durch weltliche Gerichte zu entgehen, liess er sich sogar eine Tonsur rasieren, um sich als Mönch ausgeben zu können.

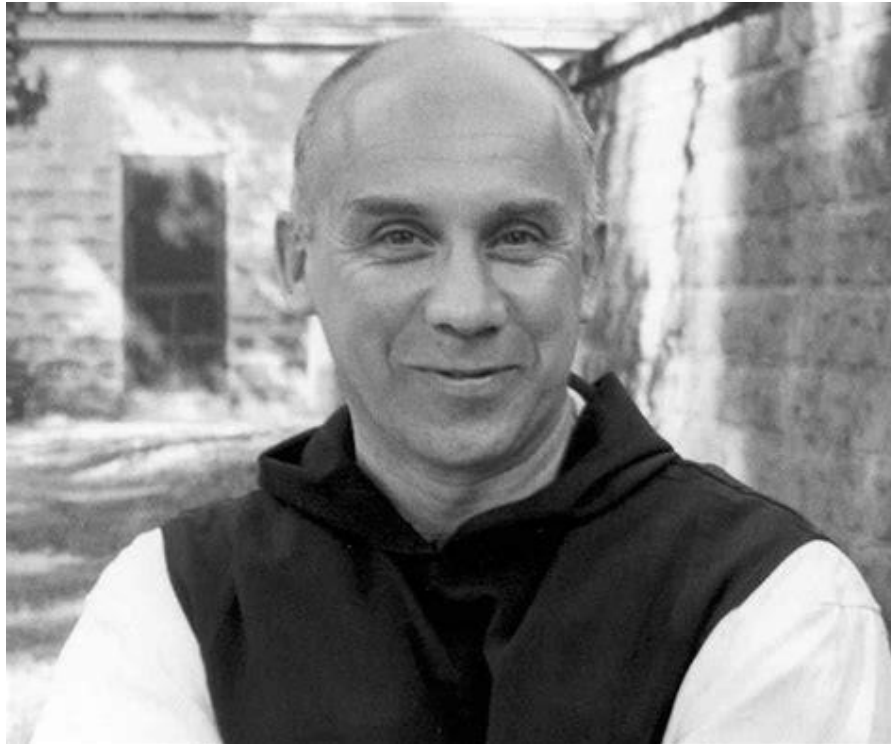


Ignatius von Loyola

- Später musste er sich zwei Leibwächter zulegen, um sich vor den Todesdrohungen eines Widersachers zu schützen.
- Namentlich verbürgte unehelichen Kinder des Vaters von Iñigo.
- a. Leidenschaft und Lust, b. Traditionelle Religiosität und tiefe Frömmigkeit, c. Stolz und Vornehmheit, d. Stark, viril und durchsetzungsbereit auf dem Schlachtfeld und im Bett, e. Verteidigung der Religion oder des Königs. Auch das Familienwappen stützt dieses Charakterbild, zwei gierige Wölfe an einem Fleischkessel. Analogien bis zum aktuellen spanischen Königshaus sind daher sicher nicht zufällig.
- Erst nach einer lebensgefährlichen Kriegsverletzung am 20. Mai 1521 begann er sich für ein geistliches Leben für Gott zu interessieren.

Thomas Merton

- **Thomas Feverel Merton** OCSO (* 31. Januar 1915 in Prades, Département Pyrénées-Orientales; † 10. Dezember 1968 in Bangkok) war ein US-amerikanischer Trappist, Schriftsteller und Mystiker.



Thomas Merton

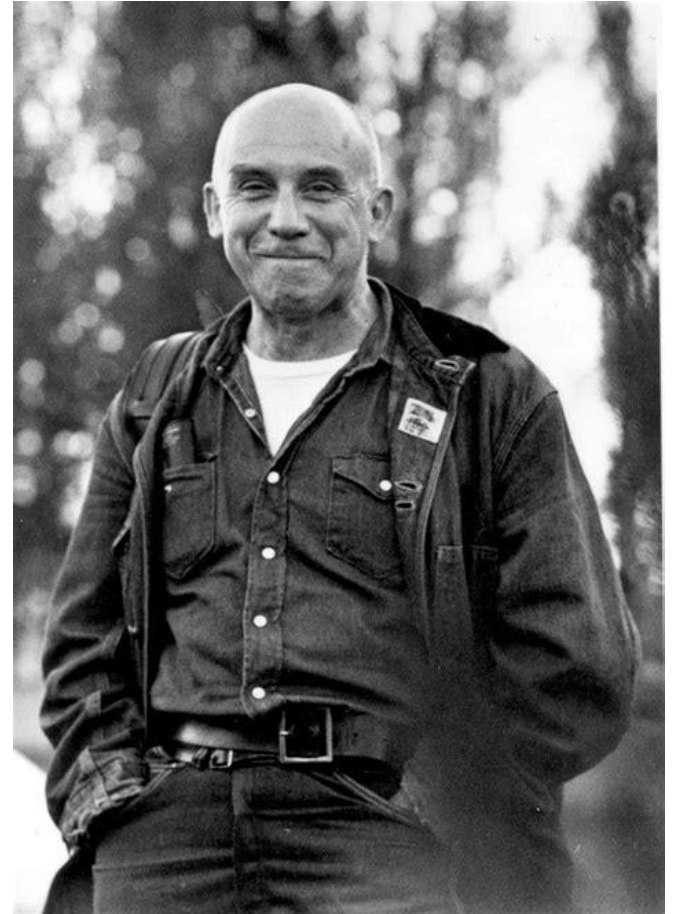
- Entammt einer Künstlerfamilie und wird in Prades (Frankreich) geboren.
- Mit sechs Jahren verliert er die Mutter und beginnt, mit dem Vater ein unstetes Wanderleben zu führen: Bermudas, USA, Frankreich, England. Mit sechzehn verliert er auch den Vater.
- Studium in Cambridge
- Berühmt-berüchtigt für seine Kneipentouren, seine frechen Karikaturen und seine Amouren
- Gleichzeitig überkommt ihn ein wachsender Ekel vor sich selbst.
- Er geht 1934 in die USA, zieht in die Nähe Harlems, schließt sich der kommunistischen Partei an und beginnt gleichzeitig, sich mit religiösen Themen zu befassen. Ein hinduistischer Studienfreund empfiehlt ihm, *Augustinus* zu lesen.

Thomas Merton

- 1938 empfängt Merton die katholische Taufe – seinen Freunden erscheint es zunächst, als wäre das nur ein weiterer seiner Spleens.
- Aber er meint es ernst und will Franziskaner werden. Als er seine Lebensgeschichte ungeschminkt im Orden erzählt, wird er abgelehnt, was ihn tief trifft.
- Aber er gibt nicht auf. Er lebt wie ein Mönch, gibt das Rauchen auf und macht Exerzitien im strengsten Kloster des Landes, der Trappistenabtei Gethsemani/ Kentucky, wo neben allen anderen Gelübden strengstes Schweigen gepflegt wird.
- In dieses Kloster nimmt man ihn 1941 als Bewerber auf. Fünf Jahre später erscheint seine Autobiografie „Der Berg der sieben Stufen“ 18 und wird ein sensationeller Erfolg. Sie spiegelt die radikale Weltverachtung eines jungen (und überaus ernsthaften) Mönches wider und wird mit *Augustinus'* „Bekennnissen“ verglichen.
- In den folgenden Jahrzehnten folgen etwa 60 weitere Bücher.

Thomas Merton

«The beginning of love is to let those we love be perfectly themselves, and not to twist them to fit our own image. Otherwise we love only the reflection of ourselves we find in them.»



Gebet der liebenden Aufmerksamkeit - eine Meditations-Anleitung

1. In die Gegenwart Gottes treten

- ❖ Einen ungestörten Platz einnehmen und mit einer Geste beginnen

2. Bitten um liebende Aufmerksamkeit

3. Den Tag in Erinnerung rufen, vor Gott gegenwärtig sein lassen

- ❖ Arbeit und Unverrichtetes
- ❖ Beziehungen und Begegnungen
- ❖ Innere Haltung und Gefühle

4. Gott danken und ihn bitten – Ausblick halten

- ❖ Danken für Gelungenes, Geschenktes, Erlittenes
- ❖ Bitten um Tugenden, letzte Werte, Wahrhaftigkeit

5. Loslassen: Den Tag und sich selbst Gott übergeben

6. Mit einer Geste das Gebet beschliessen

Ignatianische Meditation

«Contemplativus in actione»

Im Alltag immer Gott
vor Augen haben
Gott in allen Dingen
suchen und finden

«in todo amare servir»



Ignatianische Meditation

- Gott in allen Dingen suchen und finden
- Seinen Willen in allem suchen
- Eine lautere Absicht in allem haben
- Gott in allem lieben und dienen
- Die «discreta caritas», die liebende, zurückhaltende Unterscheidung in allem pflegen



Unterscheidung der Geister

«Jeder Mensch kann für sich selbst entscheiden, welche Handlungen wohl vom Geist Gottes geführt werden und welche nicht»



«Die meisten Menschen ahnen nicht, was Gott aus ihnen machen könnte, wenn sie sich ihm nur zur Verfügung stellen würden.»

Ignatius von Loyola

Der Zeitgeist und der Heilige Geist

Was ist Spiritualität?

Spiritualität heisst:

**«Der Gegenwart den
Kopf verdrehen»**

