

Heute, nur heute.

Ein spiritueller Begleiter für Männer per E-Mail in der Fastenzeit 2013

Brief Nr. 1. Aschermittwoch.



„Heute, nur heute.“

Heute ist Aschermittwoch. Anfang einer wichtigen Zeit. Ein Tag, an dem sich viele viel vornehmen: Weniger essen, trinken, rauchen... Mehr Zeit nehmen für Familie, Gespräch, Gebet. Mein Vorschlag: Streichen Sie die vielen Vorsätze für viele Tage. Leben Sie nur im Heute. Das genügt.

Heute, das sind vierundzwanzig Stunden, nicht mehr und nicht weniger. Einmal dreht sich die gute alte Erde um die Sonne. Es wird Morgen und es wird Abend, es wird Tag und es wird Nacht: heute. Heute, das ist nicht gestern oder vorgestern. Keine Frage: Ich muss aus der Vergangenheit lernen. Ich will dazu stehen, was ich gesagt und getan habe. Ich will es verantworten. Es ist meine Aufgabe, das Positive zu würdigen und das Negative zu verändern. Aber ich will nicht im Gestern hängen bleiben. Zum Glück hat das menschliche Gehirn die Fähigkeit zu vergessen. Es wäre unerträglich, alles zu behalten.

Heute, das ist auch nicht morgen oder übermorgen. Das entlastet mich. Ich muss nicht heute die Aufgaben von morgen erledigen. Ich muss nicht jetzt schon die Fragen der Zukunft lösen. Es geht nicht um alles oder nichts, es geht um jetzt und hier. Heute, nur heute. Manchmal gelingt es mir, so ganz in der Gegenwart zu leben. Es sind die Glückstage: Da bin ich ganz präsent. Mit allen Fasern meines Lebens da. Mit Haut und Haar. Mit Körper und Seele.



Ein Vorschlag für heute

- Den Tag mit einer Präsenz-Meditation beginnen: Im Einatmen fließt mir das Heute von Gott her zu, im Ausatmen drücke ich meine Bereitschaft und Hingabe aus.
- Den Tag mit einer Präsenz-Meditation beenden. Ich vergegenwärtige mir noch einmal die Menschen, denen ich heute begegnet bin, und die Ereignisse, die heute geschehen sind, und verabschiede dankbar das Heute.
- Mich während des Tags immer mal wieder in die Gegenwart einbringen: Ich bin ganz hier und dieser Augenblick ist mein Leben.

Paulus schreibt an die Gemeinde in Korinth:

„Als Mitarbeiter Gottes ermahnen wir euch, dass ihr seine Gnade nicht vergebens empfangt. Denn es heißt: Zur Zeit der Gnade erhöere ich dich, am Tag der Rettung helfe ich dir. Jetzt ist sie da, die Zeit der Gnade, jetzt ist er da, der Tag der Rettung.“ (2 Kor 6, 1f.)

Text: 2 Kor 5,20-6,2

Autor: Helmut Schlegel OFM

Ein Angebot zur Ergänzung:

Klostertage für Männer bei den Benediktinern auf dem Jakobsberg bei Bingen

22. März - 24. März 2013 (Wochenende Palmsonntag)



Im Benediktinerkloster Jakobsberg nehmen wir an den Stundengebeten teil. Dazwischen ist Zeit für Gespräche zur Spiritualität und Lebensgestaltung von Männern. Der andere Zeitfluss des "ora et labora" bietet die Chance, sich auf das persönlich Wichtige zu besinnen – gerade in der Zeit vor Ostern. Die Unterbringung erfolgt in Einzel-Zimmern. Für die Gruppengespräche stehen Dr. Prömper als Leiter und nach Vereinbarung ein Benediktiner zur Verfügung. Die Themenabsprache ist im Vorfeld per E-Mail möglich.

100 Euro (ohne Kosten der Hin- und Rückfahrt)

Veranstalter: Katholische Erwachsenenbildung - Bildungswerk Frankfurt

Weitere Informationen / Anmeldung info@keb-frankfurt.de



Technischer Hinweis:

Sollten Sie Probleme mit der Zustellung dieser E-Mail haben, oder wenn die Formatierung und die Bilder nicht richtig dargestellt werden, so können Sie uns dies direkt mitteilen über die E-Mail-Adresse info@keb-frankfurt.de, wir bemühen uns zu helfen. Falls Sie diesen Impuls weiterempfehlen möchten: Das Abonnement erfolgt über die Website admin.bistumlimburg.de/Mailingliste/lists/?p=subscribe Direkt austragen aus der Liste können Sie sich über den Link weiter unten.

--

Um sich aus der Liste auszutragen, besuchen Sie [dieses link](#)