

# BENEDIKTSHOF

## Advent

**Mache dich auf und werde Licht, denn dein Licht kommt.**

**Vollenden wir gemeinsam unsere Geburt.**

**Schaffen wir gemeinsam einen Ort der Neugeburt, des steten Neuanfangs:  
den Benediktshof, „Bethlehem“ konkret, Münster-Handorf, Verth 41.**

Münster, 18.12.2013

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten in den Benediktshof-Kerngruppen und in der ganzen Benediktshof-Gottesdienstgemeinde!

Mit diesen Worten möchte ich auch Menschen ansprechen, die auf der Suche nach „Bethlehem“ sind, nach einem geistigen/geistlichen Zuhause, in dem sich jeder immer mehr wie neu geboren fühlen darf!

An einem solchen Zuhause lasst uns bauen. Ganz konkret durch Üben der Statio, durch das tiefe Kommunizieren in den Kerngruppen. In ihnen bauen wir uns auf, indem wir unsere Lebenserfahrungen, unser Lebensbrot, unser Sein und Handeln im Lichte Jesu Christi miteinander teilen.

Jeder lebt aus der Offenbarung, die ihm die Sinnperspektive – mitten im Alltag gelebt – und das Atem-, Herzensgebet – mitten im Alltag vollzogen – schenken.

Von innen her gestaltet sich unser Leben, nicht von außen nach innen. Und dieser unzerstörbare, innere, heile Kern, die Christuskraft, birgt in sich unermessliche Wandlungskräfte zum Besseren hin. Aus dieser Wirklichkeit täglich bewusst leben – durch Üben!

Nun möchte ich mich mit Euch dem Weihnachtsgeschehen nähern, der Lichtgeburt Gottes in mir, in Dir, in uns, im ganzen Kosmos.

Auf der folgenden Seite stelle ich Dir ein Lichtbild vor. Es ruft Urbilder in Dir wach. Es enthüllt und verhüllt den geheimnisvollen göttlichen Lichtraum in uns. Lassen wir uns inspirieren durch dieses wunderbare Bild von Stefan Bohl. Ein wahres Geschenk, Weihnachtsbild – Weihnachtsgeschenk. Ich sehe mich in diesem Bild. Es bildet mein Inneres ab, das Innere aller Menschen, den ganzen Kosmos.

Im Laufe des Schreibens sehe ich etliche von Euch vor mir, neben mir, hinter mir sitzen. Geborgen in diesem gemeinschaftlichen, offenen Schauen. Das Herz geht auf. Der Funke springt über. Ein bewusster Gang in unser geheimnisvolles Innere, in unseren Seelenraum, möchte ich mit Euch gehen. Auf dass unsere Benediktshof-Gemeinschaft „Bethlehem“ werde (wörtlich übersetzt heißt Bethlehem: „Haus des Brotes“). Das bedeutet: dass unser Herz aus Stein und alles Steinige unseres Lebens im Glauben an Jesus Christus „Fleisch“ wird: genießbar, mitfühlend, wandlungsbereit, mitteilsam, liebend, vertrauend, kommunikativ. Brot für das Leben der Welt.

Wir sehen uns am Heiligabend? Um 17 Uhr beginnt die Eucharistiefeier.

P. Ludolf Hüsing OSB

## 2. Teil

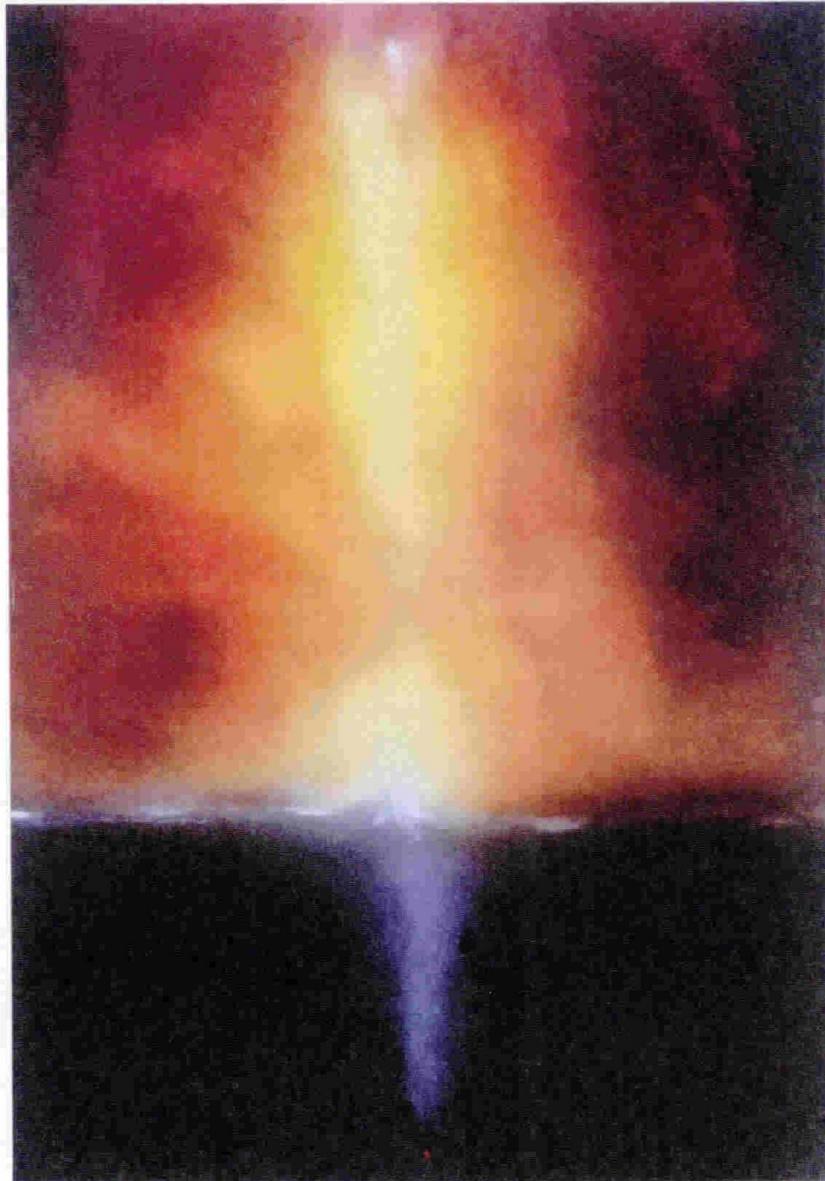


Bild 1 (siehe Seite 5)

Nun die kontemplative Übung, die Schauübung: Vorbereitung auf die Feier des Weihnachtsgeheimnisses.

Das Licht Jesu Christi setzt in uns eine unendliche Geburt in Gang, einen ewigen Wandlungsprozess, der im Durchgang durch alle Tode vollendet wird durch die Auferstehung zum ewigen Leben. Vollende Deine Geburt. Lebe nicht unter Deiner Würde.

Ich schaue in dieses Licht-Bild. Aug´ in Auge mit dem Licht der Welt in diesem Abbild, diesem Sinnbild der Wirklichkeit. Gott ist das Licht der Welt.

Ich lasse das Bild auf mich wirken.  
Ich sehe dieses Bild in mir, es ist mein Seelenraum.  
Ich sehe mich in diesem Bild stehen.  
Ich sehe mich im lichtdurchfluteten Kosmos.  
Seine Lichtachse geht mitten durch mich hindurch.  
Jesus Christus offenbart Gott als Licht der Welt.  
Er ist das Licht der Welt.  
Jesus wohnt durch den Klang, die Kraft, das Geistfeuer seines Wortes in mir.  
Er flüstert mir ins Herz:  
„Ich bin das Licht der Welt. Ihr seid das Licht der Welt.“  
Ich schließe die Augen<sup>1</sup>.  
Mein ganzes Bewusstseinslicht fließt als Lichtatem nach innen.  
Erfasst jede Zelle meines Leibes von meiner Mitte her.  
Mich durchziehen Lichtätherchen.  
Vom offenen Scheitel her strömt der Lichtatem in mir wie Blut bis in die Füße.  
Gleichzeitig spüre ich mich im offenen Scheitel und in den offenen Poren meiner Fußsohle.  
Ich spüre mich ganz.  
Ich bin.  
Gott: „Ich bin da.“  
Ich bin mir meiner immer mehr gewiss, sicher.  
Seit der Vereinigung der Eizelle meiner Mutter mit dem Samen meines Vaters,  
ist die Embryonale Achse (siehe Seite 6), die Lebensachse, die Lichtsäule in mir.  
Hineingelegt, geschaffen von Gott.  
„Meine Tage (meine Lebensachse) waren schon gebildet, als noch keiner von ihnen da war.“ Ps.139  
Ich bin diese Lebensachse mit diesen unausschöpflichen Potenzen,  
die nach Entfaltung drängen.  
Alle Tage meines Lebens, bis ins ewige Leben.  
Sie schafft sich den Körper, die Sehnen, die Ummantelung der Sehnen, die Röhre.  
Aus ihr wächst der Kopf, wachsen die Arme und Hände,  
die Beine und Füße.  
Um diese Achse bilden sich alle Organe, bis hin zu den Sinnesorganen.  
Mittelpunkt ist der Herzraum.  
Mitten in der Lichtsäule.  
Zwischen Bauchmitte und Brustmitte.  
In der Lebensachse schlummern alle meine körperlichen, seelischen und geistigen Anlagen,  
alle Seelenkräfte,  
alle Geisteskräfte.  
Ein ewiger Wandlungs- und Beziehungsprozess in mir und um mich.  
Ich liege ständig in Geburtswehen.  
Alles ruft in mir: „Vollende deine Geburt.“  
Jesus ruft mich durch seine Geburt, seinen Weg der unbedingten Liebe in Kreuz und Leid zur  
Auferstehung mitten im Alltag.

<sup>1</sup> Anmerkung: immer wieder, wenn mich ein Wort/Bild anrührt.

Und dereinst in die ewige Liebesvollendung mit dem dreieinen Gott.  
Ich bin im Glauben mit Jesus gleichzeitig.  
Hier und jetzt.  
Er schenke mir das Wollen und das Vollbringen.  
Alles ist Gnade.  
Mein inniges Bezogensein auf ihn wächst im Herzensgebet:  
Du in mir, ich in Dir.

Es ist Weihnachten, die Geburt Jesu Christi.  
In Dir, in mir, in uns.

„Lobe den Herren meine Seele.  
Mein Gott wie groß bist du!  
Du bist mit Hoheit und Pracht bekleidet.  
Du hüllst dich in Licht, wie in ein Kleid,  
du spannst den Himmel aus, wie ein Zelt.“

Ps. 104

„Du, Herr, lässt meine Leuchte erstrahlen,  
mein Gott macht meine Finsternis hell.“

Ps. 18

(Ich kann diese Bildbetrachtung verinnerlichen durch Übung der Statio mit CD 5)

### 3. Teil

Ich danke Dir, Euch,  
für Deine / Eure Begleitung auf dem Weg ins Leben, hier in der Benediktshof-Gemeinschaft.  
Hilf bitte weiterhin mit, den Corpus Benediktshof, den lebendigen Organismus Benediktshof, immer  
mehr auszubilden.

Alle echte Wahrheit ist konkret. Deshalb üben wir seit vielen Jahren sonntags vor der Eucharistiefeier  
die Statio. Übe bitte jeden Tag 10 Minuten – solange ist etwa jede Statio – ein Jahr lang mit der CD 5  
oder auch CD 4. Ich würde mich freuen, wenn Du mir nach einiger Zeit des Übens mitteilst, was dieses  
Üben mit Dir macht. In mir hat es Heilkräfte freigesetzt, bis in den Körper hinein. Zwar werde ich nie  
ganz gesund, wegen meiner Erkrankung, aber ganz heil...

Schenke bitte unserer Benediktshof-Gemeinschaft diese 10 Minuten am Tag. Werde gerade jetzt im  
Aufbruch der Benediktshof-Gemeinschaft immer mehr ein lebendiger Baustein für sie. Dann werden uns  
auch die nötigen äußeren Räume geschenkt, wie im nächsten Jahr durch den Umbau der Scheune.

„Suchet zuerst das Reich Gottes und alles andere wird Euch hinzugegeben werden.“

Ich spüre sonntags in der Eucharistiefeier ein großes Kraftfeld zwischen uns Übenden. Eine dichte  
Atmosphäre, eine Stille... Leben pur, eine Quelle der Inspiration und Hoffnung.

So fällt Gottes Wort auf fruchtbaren Boden. Kürzlich hörte ich jemanden sagen, der mit „Kirche“  
resigniert abgeschlossen hatte und zum ersten Mal wieder an einer Eucharistiefeier hier bei uns  
teilnahm: „Ich fühle mich, als käme ich nach Hause. Aber ist das hier noch katholisch?“

Selbst-verständlich! Weil der Glaube im Benediktshof nicht moralisierend und verrechtlicht gelebt wird.

Ich lade Dich ein, jährlich Deinen Geburts-, Reifeprozess zu fördern durch die Teilnahme an den  
Kursen: „Kontemplative Meditation“ und „Meditation intensiv“ und liebe auch all die anderen  
seelisch/geistigen Impulse der MitarbeiterInnen in deren Kursangeboten.

Ich empfehle, Dir für jedes Jahr ein geistliches Menü zusammenzustellen. Dein Wandlungsprozess  
kommt allen Menschen zu Gute, die mit Dir in Berührung kommen. Es kann auch fruchtbar sein, wenn  
Du Fremden von den Angeboten des Benediktshofes erzählst.

Frohe Weihnacht! Gesegnete Heilige Nacht!

Freudiges sich Schenken und Beschenktwerden an Weihnachten!

Wünscht Dir/Euch von Herzen

Dein/Euer



P. Ludolf Hüsing OSB

PS: 1. zu Bild 1 – das Bild mit dem Titel: „Über und unter dem Meer“, stammt vom Künstler Stefan  
Bohl

Wildtalstr. 18, 79194 Gundelfingen, Telefon: 0761- 580428 [www.horizontart.de](http://www.horizontart.de) [www.depot-k.com](http://www.depot-k.com).  
Klein- und großformatige Drucke liegen im Benediktshof aus, mit Erlaubnis des Künstlers.

