

Anleitung zur Ignatianischen Schriftbetrachtung

Frei nach Sr. Dr. Johanna Schulenburg CJ

Mich einfinden und bereiten

Ich finde mich an meinem Gebetsplatz ein und lege die Zeit fest, wie lange ich beten will. Ich versuche wahrzunehmen, wie es mir jetzt geht, still zu werden und mit dem, was mich bewegt, in die Gegenwart Gottes zu stellen, der liebevoll auf mich schaut. Ich habe jetzt Zeit – für mich – für Gott.

Vorbereitungsgebet

Herr, mein Gott

Du hast mich geschaffen. In Liebe bist du mir zugetan und erhältst mich. Sende mir Deinen Hl. Geist, dass ich immer mehr Deine Wege erkenne und Deine Gegenwart in meinem Leben entdecke.

Bitten, was ich ersehene

Was ist meine Sehnsucht für diese Gebetszeit? Ich lausche in mich hinein. Ich bleibe nicht schon beim Ersten, was in mir aufsteigt, sondern warte, ob sich dahinter vielleicht noch eine tiefere Sehnsucht meldet.

Ich lese die Bibelstelle (Lk 1, 26-38)

Betrachten und verweilen

- ... ich sehe vor meinem inneren Auge....
den Ort und den Raum, an dem Maria sich aufhält; ihr Gesicht, ihre Kleidung, den Engel, der erscheint ...
- ... ich höre mit meinen inneren Ohren: die Geräusche der Umgebung, die Worte des Engels...
- ...Spüren und Riechen...die Temperatur der Umgebung, die Luft...
- ... ich versetze mich in Maria hinein....

Mich an Gott wenden

Mit dem, was jetzt in mir lebendig ist, wende ich mich an Gott und komme mit ihm ins Gespräch. Ich kann loben, klagen, bitten, ihm sagen, was vielleicht an Sorgen, Unruhe, Hoffnungen, Sehnsucht in mir ist. Und ich lausche auf die Antwort Gottes.

Rückschau halten

Nach der Gebetszeit schaue ich zurück. Wie ist es mir ergangen? Wo war ich in dem Geschehen? Hat mich etwas überrascht? Sagt es mir etwas über meine Beziehung zu mir, zu meinem Leben, zu Gott?

Was mir wichtig ist, schreibe ich in mein Exerziententagebuch....



Katholische Kirche Kärnten

Referat für Spiritualität

E-Mail: spiritualitaet@kath-kirche-kaernten.at

<http://www.kath-kirche-kaernten.at/spiritualitaet>

Bischöfliches Seelsorgeamt
Tarviser Straße 30
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel: 0463/5877 2121
FAX: 0463/5877 2399