

Hilfreiches für den Gebetsweg



„Unterwegs mit Jesus“



Katholische Kirche Kärnten
KATOLISKA CERKEV KOROŠKA

Die Gebetszeit

Finde die beste Zeit für das Gebet in deinem Tagesrhythmus. Für viele ist es der Morgen, bevor die Unruhe des Tages einsetzt. Manche beten lieber am Abend, wenn Ruhe einkehrt und die Tagesaktivität ausklingt. Einige finden während des Tages die beste Zeit, wenn sich zwischen den „Arbeitseinheiten“ eine Zeit zum Aufatmen findet. Es hängt von deinen Lebensumständen ab, welche Zeit für dich passt.

Der Gebetsort

Finde einen Ort, wo du für die Zeit des Gebetes ganz für dich bist, wo du dich wohl fühlst, wo du ganz wach und offen für Gott da sein kannst.

Finde eine gute Sitzgelegenheit (Sessel, Gebetshocker, Kissen, ...), die es dir ermöglicht aufrecht und gut zu sitzen.

Schmücke den Ort mit einer Kerze (Blume, Ikone, Tuch,...) – vielleicht ist es auch möglich, dass deine Meditationsunterlagen dort Platz finden und dort liegen bleiben.

Die Ablenkung

Bitte deine Familie bzw. deine Mitbewohner:innen, deinen Wunsch nach Stille zu respektieren.

Stell dein Telefon auf lautlos und widerstehe der Versuchung, anderen „Störungen“ von außen nachzugehen.

Stelle einen Meditations-Timer oder einen Wecker – dann kannst du dich ganz auf das Gebet konzentrieren und kannst die „Zeit vergessen“.

Wenn wir uns aus unserem meist hektischen und lauten Alltag zurückziehen, wird es oft „innerlich laut“. Das ist vollkommen „normal“. Nimm dir einige Minuten Zeit, um anzukommen und dich bewusst auf das Gebet einzustellen.

Nimm deine Gedanken und Gefühle wahr – gehe ihnen jedoch nicht nach, sondern lass sie (wie Wolken) vorbeiziehen und bleib bei deinem Vorhaben – im Gebet ganz bei Gott DA zu SEIN.

Lege für „Notfälle“ einen Zettel und einen Stift bereit – falls dir eine Lösung für ein wichtiges Problem ausgerechnet während der Meditation einfällt.

Beten mit einem biblischen Text

1. Mich einfinden

- Ich komme zur Ruhe.
- Ich nehme meinen Leib und meinen Atem wahr.
- Ich mache mir bewusst, dass ich in der Gegenwart Gottes GANZ DA BIN.
- Ich entscheide mich, diese stille Zeit Gott zu schenken.

2. Mich aufmachen

- Ich bete mein Vorbereitungsgebet.
- Ich lese den Schrifttext langsam und aufmerksam durch.
- Ich bitte Gott, dass ich erkenne, was er mir durch diese Schriftstelle für mein Leben sagen möchte.

3. Verweilen

- Ich lese den biblischen Text ein weiteres Mal (für Wort, Satz für Satz) durch.
- Wenn mich ein Wort besonders anspricht, bleibe ich dabei, lass es in mich einsinken, verweile...
- Erzähltes Geschehen lasse ich auf mich wirken im Schauen, Hören und Einfühlen ...
- Wenn mich nichts betrifft – halte ich das aus, nehme ich es an, bringe diese „Leere“ ins Gebet.

4. Ins Gespräch kommen

- Mit Gott / Jesus Christus ins Gespräch kommen - dankend, fragend, lobend,
- klagend, bittend ...
- In eigenen, freien Worten, vertrauensvoll – sage ich IHM was mich bewegt.

5. Zurückschauen

- Am Ende der Gebetszeit schaue ich zurück und nehme wahr, was in mir nachklingt. Ich schreibe einen Satz, ein Wort, meine Gedanken auf.
- (Ich kann diese Gedanken im Laufe des Tages oder am Abend auch noch ergänzen.)

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Am Abend nehme ich mir Zeit, im Gebet den vergangenen Tag in Gottes Hände zu legen.

Still werden.

Ich beginne mit einem Kreuzzeichen.

Ich nehme meinen Körper und meinen Atem wahr.

Zurückschauen:

- Was taucht in meinem Inneren auf?
- Was berührt mich?
- Worüber freue ich mich?
- Was ist mir gelungen?
- Was wurde mir geschenkt?
- Was ärgert mich?
- Was schmerzt?
- ...

Ich lege alles, was mein Herz bewegt vor Gott hin:

- I. Ich danke für das Gute, für die Freude.
- II. Ich lege das Schmerzhaftes in seine Hände.
- III. Ich bitte um Vergebung, wenn ich jemanden weh getan habe und bitte um die Weisheit für den nächsten Schritt.

Gebet

Immerfort empfangen mich aus deiner Hand. Immerfort blickt dein Auge mich an, und ich lebe aus deinem Blick. Du mein Schöpfer und mein Heil.

Lehre mich, in der Stille deiner Gegenwart das Geheimnis zu verstehen, das ich bin.

Das ich bin durch Dich und vor Dir und für Dich.

Amen.

[Romano Guardini]

Ich schließe mit einem Kreuzzeichen.

Gebete

Immerfort

Empfange ich mich aus deiner Hand.

Immerfort
Blickt dein Auge mich an
Und ich lebe aus deinem Blick.
Du mein Schöpfer und mein Heil.

Lehre mich, in der Stille deiner Gegenwart
Das Geheimnis zu verstehen, das ich bin.
Und das ich bin durch Dich
Und vor Dir,
und für Dich.
Amen.

[Romano Guardini (1885 – 1968)]

Du zuerst, Herr

Zuerst auf Dich, richte ich meinen Blick.
Zuerst zu Dir, lenke ich meine Gedanken.
Zuerst nach Dir, seht sich mein Herz.

Zuerst zu Dir hin, lauscht mein Ohr.
Zuerst auf Dich zu, hofft meine Seele.
Zuerst bei Dir, will ich sein,

Du zuerst, Herr, dann erst alles andere.
Mit Dir – an diesem Tag.

[Jutta Maier]

Wachse, Jesus,
wachse in mir.
In meinem Geist,
in meinem Herzen,
in meiner Vorstellung,
in meinen Sinnen.

Wachse in mir:
In deiner Milde,
in deiner Reinheit,
in deiner Demut,
deinem Eifer,
deiner Liebe.

Wachse in mir
Mit deiner Gnade,
deinem Licht
und deinem Frieden.

Wachse in mir
Zur Verherrlichung
Deines Vaters,
zur größeren Ehre Gottes.

[Pierre Olivaint (1816 – 1871)]

Herr,
öffne mir die Augen,
mach weit meinen Blick und mein
Interesse, damit ich sehen kann,
was ich noch nicht erkenne.

Herr,
gib mir ein großzügiges Herz,
das sich deinem Wort überlässt
und zu tun wagt, was es noch
nicht getan hat.

Herr,
Ich weiß, dass ich nur lebe,
wenn ich mich von dir rufen,
ergreifen und verändern lasse.

Amen

[nach Ignatius von Loyola]

Die Übung der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine der wichtigsten Übungen im geistlichen Leben. Gott, der „Ich bin da“ ist Gegenwart und durch die Gegenwart zugänglich. Die Tür zur Gegenwart jedoch ist die Achtsamkeit.

Achtsam das Leben wahrnehmen – das meint: ganz gesammelt, gegenwärtig sein; alle Wirklichkeit so annehmen – ohne egoistische Filter und Trübungen; wahrnehmen, ohne zu beurteilen oder zu verurteilen.

Absichtslose Achtsamkeit ist Gebet. Es bewirkt einen inneren stillen Wandel von der Haltung der Ich-Bezogenheit und schärft unsere Wahrnehmungsfähigkeit für die Gegenwart Gottes.

Die nachfolgenden Übungen wollen nicht als isolierte Einzelübungen verstanden, sein, sondern als Anregung und Ferment dafür, dass Achtsamkeit zu einer Haltung wird, die unser ganzes Leben prägt.

Prioritäten im Alltag

- Schlaf,
- Bewegung,
- Gebet,
- Gemeinschaft,
- Arbeit

Gehmeditation

Schaffen Sie sich für diese Übung eine eigene Zeit und gehen sie hinaus in die Natur. Ebenso ist es möglich, sie auf einem der Wege zu praktizieren, die Sie ohnehin gehen: zur Arbeit, zum Einkaufen,... :

- Ich versuche mein Gehen ganz achtsam wahrzunehmen.
- Ich achte darauf, was geschieht wenn ich einen Schritt mache.
- Ich versuche nicht, an die Schritte zu denken, sie mir vorzustellen, sondern ich bin einfach mit meiner ganzen Aufmerksamkeit bei dem Schritt, den ich gerade mache.
- Ich achte nicht nur auf die Bewegung meiner Beine und Füße sowie ihre Berührung mit dem Boden, sondern auf den Gesamtvorgang des Gehens:
- Ich achte auf meinen Atem, die Bewegung der Arme und des ganzen Körpers.
- Ich bleibe dabei locker. Es geht nicht darum etwas zu leisten oder es besonders gut oder „richtig“ zu machen.
- Es geht darum, einfach nur präsent zu sein, im Gehen, wie ich es im Augenblick kann
...

Sie können diese Übung der Aufmerksamkeit auch in anderen Lebensvollzügen üben:

- Wenn ich stehe, dann stehe ich ...
- Wenn ich sitze, dann sitze ich ...
- Wenn ich esse, dann esse ich ...

Innehalten

Halten Sie im Lauf des Tages mehrmals spontan in dem inne, was Sie gerade tun.

Machen Sie die ganze Übung mit einer liebevollen Aufmerksamkeit, mit einem inneren Lächeln – ohne die Situation, in der Sie gerade stehen, zu bewerten.

- Ich nehme aufmerksam wahr, wie ich jetzt da bin.
- Ich achte auf meine Körperempfindungen:
 - Meine Haltung
 - Auf Verspannungen, die ich spüre
 - Ich nehme meinen Atem wahr – ohne ihn bewusst zu verändern:
 - Ich nehme wahr, wie mein Atmen einströmt und ausströmt in diesem Augenblick.
 - Ich nehme Gedanken und Gefühle wahr und lasse sie vorbeiziehen – ich halte nichts fest...
 - Ich beende die Übung, indem ich mich bewusst auf das einstelle, was ich als nächstes zu tun habe...

Natur als Kraftquelle

- Ins Freie gehen, möglichst an einen ungestörten Ort
- Das Denken und Beurteilen, das Fragen, das wissen-wollen zurücklassen – und nur DA SEIN und WAHRNEHMEN
 - Sehen (Wiesen, Wald, Himmel, Wolken, Wege, ...)
 - Hören (Das Zwitschern der Vögel, das Läuten der Glocken, das Rauschen des Windes, Autos, ...)
 - Riechen (den Waldboden, Blumen und Sträucher, Abgase, ...)
 - Tasten (Baumrinde, Steine, Wasser, ...)
 - Spüren (die Wärme der Sonne, den Wind, Kälte, ...)
- Nach einer Zeit des bewussten Wahrnehmens – nachklingen lassen.
- Beenden Sie die Übung mit einem Gebet / Kreuzzeichen.



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA

Impressum: f.d.l. verantwortlich, Waltraud Kraus-Gallob MA | Referat für Spiritualität

Motiv 8232 | Der Weg nach Emmaus | Christel Holl © Beuronener Kunstverlag | www.klosterkunst.de

Vertrieb: Mein Kirchenshop | Herstellung: Druck & Layout: Druck & Kopiezentrum | Tarviserstrasse 30, 9020 Klagenfurt