

Mich vor-bereiten

In den Exerzitien (im Alltag) geht es um meine Beziehung zu Gott – Gott und ich - in einem ersten Blick. Der Blick auf meine Mitmenschen ist eine Folge dieser Gottesbeziehung – Gottes und Nächstenliebe kann ich nicht trennen.

Die wichtigste Frage am Beginn des Exerzitienweges ist: **Worum bitte ich Gott in der Tiefe meines Herzens?**

Die Zeit / mein Alltag

Unser Alltag ist meist gut gefüllt – mit Familie, Beruf, Ehrenamt, Hobbys, u.v.m... Oder – in Zeiten von Corona – nimmt plötzlich die Leere überhand und Einsamkeit drückt auf die Seele.

Schauen Sie Ihren Alltag an. Einen Tagesablauf, eine Woche. Wieviel Zeit verbringen Sie womit? Ist Zeit für Schlaf, Bewegung, Gebet? Wo sind Freiräume? Nehme ich mir Zeit für meine Mahlzeiten? Was esse ich?

- Was fällt auf, wenn Sie Ihren Alltag anschauen?
- Ist es gut so?
- Wo möchten Sie etwas ändern?

Nach diesem Blick auf den Alltag **legen Sie Ihre Gebetszeiten fest**. Am meisten bewährt sich für die erste Gebetszeit der frühe Morgen – gleich nach dem Aufstehen und für den Tagesrückblick die Zeit vor dem Schlafengehen. Den Tagesabschluss zu „verlegen“ macht nicht viel Sinn, doch für die erste Gebetszeit kann es Tagesabläufe geben, wo eine andere Zeit mehr Freiraum ermöglicht.

Die Gebetszeit / Meditation

Den genauen Ablauf und die Elemente der Gebetszeit erhalten Sie in der 2. Woche. Ein Element ist **eine Bibelstelle für die ganze Woche**. Sie meditieren jeden Tag dieselbe Schriftstelle um sie wirklich in ihr Herz aufnehmen zu können. Ignatius von Loyola sagte einmal: „**Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verspüren und Verkosten von innen her.**“ – Diese „Verkosten“ der Hl. Schrift braucht Zeit....

Was noch hilfreich ist:

Stellen Sie Ihr **Telefon** für die Zeit des Gebetes auf **lautlos**, bitten Sie Ihre **Mitbewohner um Verständnis** – und – **stellen Sie einen Wecker** für die Länge Ihrer Gebetszeit. Dieser erspart Ihnen, den ständigen Blick auf die Uhr.

Mein Gebetsort

Es hat sich bewährt, einen Gebetsort einzurichten der die ganze Zeit „stabil“ bleiben kann. Ein geschützter Ort, wo Sie nicht gestört werden – es ist IHRE persönliche ZEIT MIT GOTT. Bitten Sie Ihre Familie darauf Rücksicht zu nehmen. Gestalten Sie den Platz liebevoll – mit einer Kerze, einem Bild oder einer Ikone. Legen Sie die jeweilige Wochenmeditation dazu damit Sie in Ruhe DA SEIN können.



Der Tagesrückblick / Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Der Jesuit Willi Lambert nennt diesen Tagesrückblick auch „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“. Ich schaue am Ende eines Tages mit Gottes liebendem Blick auf meinen Tag zurück. Was taucht auf? Welche Gefühle, welche Begegnungen? Wo spüre ich Schmerz, Wut, Freude oder Dankbarkeit? Alles darf sein. Ich danke für alles was gut war bitte um Vergebung, wo ich Grenzen überschritten habe. Ich lege alles in Gottes Hände zurück und bitte darum, zu wandeln, was der Wandlung bedarf.

Mein Übungstagebuch

Die Erfahrung hat gezeigt, dass es für den Exerzitienweg hilfreich sein kann, ein Tagebuch zu führen. Dazu genügt ein Schulheft – ich kann es schön gestalten, damit ich es gerne anschau und in die Hand nehme. Darin kann ich alle Gedanken festhalten, die mich von Beginn bis zum Ende des Weges (und darüber hinaus) bewegen. Oder ich halte nur fest, welche Gedanken mir nach meiner Meditationszeit durch Kopf und Herz gehen. Beide Varianten sind möglich. Das Schreiben vertieft die Erfahrung und macht den Weg sichtbar.

Der Wochenrückblick

Mit dem Tagebuch im Zusammenhang steht der Wochenrückblick. Die Gebetszeit am Samstag kann dafür verwendet werden. Was hat mich in dieser Woche bewegt? Was hat Gott mir in den gemeinsamen Zeiten gesagt und gezeigt? Was bewahre ich von dieser Woche im Herzen?

Geistliche Begleitung

Intensive Gebetszeiten können unser Herz sehr aufwühlen und in Bewegung bringen. Dann ist es gut mit vertrauten Menschen darüber zu reden. Sie können eine Freundin/einen Freund bitten, zuzuhören. Sie können einen Priester oder eine Geistliche Begleiterin/einen Geistlichen Begleiter um ein Gespräch bitten. Wenn die Wunden tiefer reichen und bedrohlich werden, scheuen Sie sich nicht, die Hilfe einer Psychotherapeutin/eines Psychotherapeuten zu suchen.

Wenn Sie unschlüssig sind mit wem Sie sprechen möchten melden Sie sich bitte im Referat für Spiritualität:

Waltraud Kraus-Gallob, 0676/8772-2408 oder
per Mail: waltraud.kraus-gallob@kath-kirche-kaernten.at

