

und auch dahin, wo ich gespürt habe:

- Misstrauen
- Angst
- Entmutigung

Ich bringe vor Gott, wie im Gespräch mit einem guten Freund, einer guten Freundin:

- Bitte
- Dank
- Klage
- Lob ...

Diese Vorschläge folgen den Hinweisen aus:

Es geht ums Ganze – Gib dem Segen eine Chance! Exerzitien im Alltag für junge Leute in der Erzdiözese München und Freising, hrsg. vom Erzbischöflichen Ordinariat München und Freising (Exerzitiensekretariat), Unterlagen für TeilnehmerInnen, S. I, III + X; und: **Exerzitien im Alltag**. Geistliche Übungen für Advent, Fastenzeit und andere Anlässe im Jahr, hrsg. von Anne Granda / Inge Jaumann / Günther Lohr, Kösel-Verlag, München 1998, S. 30-39.

Struktur der persönlichen Gebetszeit

Das folgende Schema soll Ihnen helfen, Ihre Zeit zu strukturieren. Die angegebenen Schritte und Impulse sind eine Hilfe, sich innerlich auf Gott auszurichten. (Es handelt sich nicht um einen Katalog von Leistungen, die Sie zu erfüllen haben!)

A. Hinweise zur Vorbereitung und äußeren Gestaltung

1. Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu

Es ist hilfreich, an jedem Tag eine feste Zeit (Zeitpunkt und Dauer!) zu haben, zu der ich mich zu den Übungen des Tages zurückziehe! Beispielsweise:

- 5 Minuten am Morgen, um auf den Tag vorzuschauen
- 30 Minuten Zeit für den Tagesimpuls
- 10 Minuten am Abend, um auf den Tag zurückzuschauen und bedeutungsvolle Gedanken und Erfahrungen zu notieren

Suchen Sie selbst Ihre Zeit(en), in denen Sie am besten beten können. Aber versuchen Sie sich daran zu gewöhnen, die täglichen Übungen möglichst zur gleichen Zeit zu machen. Ein fester Rhythmus hilft Ihnen durchzuhalten.

2. Ich finde meinen Ort und meine Haltung

Es ist hilfreich, den Ort zu finden, an dem ich ungestört bin und mich wohl fühle:

- Ein Zimmer, in dem ich zur Ruhe komme; eine Kirche; ein Ort im Freien
- ...

- Den Ort einfach und liebevoll herrichten: ein Bild, ein Kreuz, eine Pflanze, eine leere Wand vor mir - so, dass es mir zur Sammlung verhilft.
- Eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die mir hilft, entspannt, offen und wach zu sein.
- Evtl. Stift und Papier zum Notieren wichtiger Gedanken bereitlegen.
- Manchen hilft es auch, meditative Musik in Hintergrund laufen zu lassen.

3. Ich finde Wege, um mich nicht ablenken zu lassen

Einige Tipps, um in der Übungszeit zur Ruhe zu kommen:

- Telefon abstellen, sich entscheiden, nicht abzuheben.
- Absprache mit den Mitbewohnern, in dieser Zeit nicht zu stören; evtl. Zettel an der Tür "Bitte nicht stören!"
- Wecker oder Küchenuhr bereitstellen, diese aber abdecken, damit ich nicht ständig auf die Uhr schauen muss.
- Die Texte für den Tag am Vorabend bereitlegen; evtl. auch eine Bibel.

B. Schritte für jeden Tag – Struktur der Gebetszeit

1. Ich setze einen bewussten Anfang

Ich beginne meine stille Zeit mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung ...

a) Ich gehe an meinen Ort und setze meinen Anfang

b) Da sein vor Gott – ich mache mir folgendes bewusst:

- ich bin jetzt da
- ich darf sein wie ich bin – mit meinem Leib, meinen Gedanken und Gefühlen
- ich muss nichts leisten
- ich habe Zeit
- ich bin da vor Gott
- Gott ist da für mich

c) Den Tag anschauen

Ich schaue, was mich jetzt bewegt und berührt von dem, was Hinweise zur Vorbereitung und äußeren Gestaltung ich heute erlebt habe. In Liebe (ohne Wertung und Urteil) blicke ich darauf zurück, wie ich heute

- mit anderen
 - mit Gott
 - mit mir selbst
- umgegangen bin.

Ich blicke hin, wo ich gespürt habe

- Ermutigung
- Trost
- Hoffnung

D. Meditation eines (Bibel-)Textes

Ich lese den Text langsam Wort für Wort. Ich verweile bei jedem Wort solange, wie es mir etwas zu sagen hat, dann erst lese ich weiter.

Wenn im Text ein Ereignis erzählt wird, versuche ich mir diese Szene im Anschluss daran möglichst bildhaft vorzustellen: die Landschaft, die Leute, das Wetter, die Gerüche ... Ich trete selber in diese Szene ein, als Beobachter oder als Hauptperson, die Jesus begleitet.

Ich unterstreiche jene Stellen, die mich ansprechen und/oder mache mir Notizen.

Ich frage mich: Was will dieser Text/diese Stelle mir sagen? Was bedeutet er/sie für mich ganz konkret im hier und heute?

Wenn es möglich ist, versuche ich den Text auf mich/heute hin zu aktualisieren.

Über alles, was mir wichtig geworden ist, was mir aufgegangen ist, kann ich mit Gott sprechen.

E. Der Tagesrückblick

Folgende Hinweise sind eine mögliche Form für einen Tagesabschluss. Es geht darum, noch einmal mit liebevoller Aufmerksamkeit auf meinen Tag zurückzuschauen. Ich bitte Gott um sein Licht für mein Schauen. Es geht nicht darum, dass ich bewerte oder beurteile, sondern einfach nur schauen, achtsam wahrnehmen.

2. Vorbereitungsgebet der Gertrud oder

*Hier bin ich Gott, vor dir, so, wie ich bin -
mit meiner Sehnsucht, meiner Hoffnung, meiner Freude,
meinem Ärger, meiner Müdigkeit ...*

*Hilf mir sehen, was Du mir jetzt zeigen möchtest,
zu hören, was Du mir jetzt sagen möchtest,
zu spüren, dass Du mit mir gehst und bei mir bleibst.*

So bin ich jetzt da vor Dir

Ich lasse mich entschieden und bewusst auf die folgenden Übungen und Meditationsimpulse ein.

3. Wahrnehmungsübungen zum Stillwerden

siehe unten.

4. Meditationsimpuls

Ich suche mir einen Impuls aus den Vorschlägen „Zum Nach-Gehen“ aus und denke darüber nach oder lese die angegebene Bibelstelle oder...

5. Abschluss

Geste, z. B.: Verbeugung.

6. Zurückschauen

Wie ist es mir ergangen?

Was nehme ich mit hinein in meinen Alltag?

C. Wahrnehmungsübungen

Die folgenden Übungen sollen helfen, still zu werden, indem Sie die Aufmerksamkeit auf das lenken, was Sie jetzt körperlich unmittelbar wahrnehmen können. Die Gedanken und Überlegungen gehen dann zurück und Sie kommen in die Gegenwart.

Im Sitzen

Ich sitze auf einem Stuhl oder Hocker.

Meine Füße ruhen mit der ganzen Fußfläche auf dem Boden.

Meine Knie sind nicht höher als das Becken.

Ich spüre zu meiner Sitzfläche hin, richte mich vom Becken her auf.

Meine Wirbelsäule ist gerade.

Meine Hände liegen auf den Oberschenkeln oder ruhen im Schoß.

Mein Scheitelpunkt zeigt nach oben.

Ich fühle mich getragen vom Stuhl und vom Boden.

Ich spüre meinen Atem, wie er kommt und geht, und lasse mit jedem Ausatmen mehr los. Ich bleibe ganz aufmerksam in meiner Atembewegung.

Ich verweile in dieser Wahrnehmung ...

Ich beende die Übung, indem ich tief durchatme, die Augen öffne und mich dem Meditationsimpuls zuwende.

Im Liegen

Ich lege mich in Rückenlage auf eine Decke.

Ich nehme wahr, wie jetzt da bin.

Ich stelle meine Beine auf und fühle meinen Rücken mit seiner ganzen Breite und Länge auf dem Boden aufliegen.

Ich lasse nun langsam meine Beine ausgleiten, etwa hüftbreit auseinander.

Die Fußspitzen fallen nach außen.

Ich spüre meine Beine auf dem Boden.

Mein Hinterkopf ruht auf dem Boden.

Meine Hände lege ich auf meinen Unterbauch und spüre meine Atembewegung.

Ich bleibe ganz aufmerksam in meiner Atembewegung und lasse mit jedem Ausatmen mehr los ...

Ich beende die Übung, indem ich tief durchatme, die Augen öffne und mich dem Meditationsimpuls zuwende.

Der Atem

Stelle dich gerade hin und lenke Deine Aufmerksamkeit auf die Körperhaltung.

Gehe bei den folgenden Worten innerlich mit:

Ich bin da... !

Ich bin ganz ruhig und mit meinem ganzen Sein da, hier, jetzt, in diesem Augenblick...

Ich folge meinem Atem...

Er kommt und geht in seinem eigenen Tempo, ohne dass ich ihn willentlich beeinflusse: ein ... aus; ein ... aus; ein ...

Ich versuche nicht, meinen Atem zu steuern. Ich mische mich nicht ein. Ich nehme aufmerksam wahr. Ich achte nur darauf, dass ich leicht einatme und wieder ausatme. Wenn Gedanken und Gefühle, Pläne, Sorgen oder Überlegungen auftauchen, versuche ich, sie mit jedem Ausatmen zu entlassen.