

Exerzitien, geistliche Übungen, zu Coronazeiten.

Das Coronavirus zwingt uns derzeit im Haus zu bleiben, soziale Kontakte zu meiden. Das ist nicht einfach aber wird wohl noch für einige Zeit so bleiben. Sie können diese Zeit ertragen, sich damit passiv einfach abfinden oder die Zeit gestalten, sie für sich fruchtbar zu machen versuchen!

Wie wäre es also mit einer Woche Exerzitien, geistlichen Übungen, Gebet?

Die Geistlichen Übungen des Ignatius von Loyola, Gründer des Jesuitenordens, bieten sich an. Landläufig sind sogenannten Exerzitien meist als Vortragsexerzitien von drei oder mehr Tagen im Angebot kirchlicher Bildungshäuser. Ignatius von Loyola verstand seine Geistlichen Übungen jedoch als das disziplinierte geistliche Üben dessen, der selbst „exerziert“, übt, sich dem Wort Gottes aussetzt. Das bedeutet, dass der Übende, allein mit Gott übt indem er sich 4 tägliche, regelmäßige, 45minütige Gebetszeiten festlegt in denen er Gott zu Wort kommen lässt. Daher keine Anweisungen, Einleitungen, geistliche Ratschläge. Der Übende ist mit Gott, seinem Wort allein. Er betet! Gebet ist dabei nicht Reden sondern Bedenken, Erwägen, Schweigen, Ruhig sein, Stille werden, Sich so von Gott ansprechen lassen. Zur viermal täglichen Übung wählt man auch körperlich eine Haltung, die man als angemessen empfindet und gut ertragen kann.

Wollen Sie sich für eine Woche darauf einlassen? Dann hier ein Vorschlag wie Sie vorgehen sollten: Alles was Sie brauchen ist eine HI. Schrift. Die finden Sie zur Not auch im Internet unter <https://www.bibleserver.com/bible/EU> .

Außerdem sollten Sie einige hilfreiche Hinweise beachten:

- Ziehen Sie sich zurück um sich und andere nicht zu stören
- Lesen Sie nicht **alle Texte** der gesamten Woche sondern **nur** die Schrifttexte für den jeweiligen Tag und wählen Sie einen oder zwei für sich aus
- Die Bibeltexe sollten Sie langsam und für sich selbst hörbar lesen
- Den Text für das Gebet auswählen, der Sie am ehesten, positiv oder negativ, berührt
- Machen Sie sich Notizen dazu
- Vor jeder Gebetszeit formulieren Sie das Gebetsanliegen als Bitte
- Schließen Sie jede Gebetszeit mit einem Vater Unser ab
- Nach jeder Gebetszeit reflektieren Sie kurz und werden Sie sich Ihrer inneren “Wetterlage“ (bewölkt, sonnig, windig, usw.) bewusst. Was berührte, was machte es schwer zu beten,?
- Wenn es zu lange wird, schwer die 45 Minuten durchzuhalten **bitte nicht** kürzen!!! sondern 10 Minuten länger durchhalten!!!

Gerne bin ich für Sie zur Begleitung unter walter.happel@jesuiten.org erreichbar!

Am Vorabend des Ersten Tages

Lesen Sie in aller Ruhe vor dem Zubettgehen dieses **Prinzip und Fundament**:

Der Mensch ist *geschaffen*, um Gott, unseren Herrn, zu loben, ihm Ehrfurcht zu erweisen und zu dienen und mittels dessen seine Seele zu retten; und die übrigen Dinge auf dem Angesicht der Erde sind für den Menschen *geschaffen* und damit sie ihm bei der Verfolgung des *Ziels* helfen, zu dem er *geschaffen* ist.

Daraus folgt, dass der Mensch sie soweit gebrauchen soll, als sie ihm für sein *Ziel* helfen, und sich soweit von ihnen lösen soll, als sie ihn dafür hindern.

Deshalb ist es nötig, dass **wir** uns gegenüber allen *geschaffenen* Dingen in allem, was der Freiheit **unserer** Entscheidungsmacht gestattet und ihr nicht verboten ist, *indifferent* machen. **Wir** sollen also nicht **unsererseits** mehr wollen: Gesundheit vor Krankheit, Reichtum als Armut, Ehre als Ehrlosigkeit, langes Leben als kurzes; und genauso folglich in allem sonst, indem **wir** allein wünschen und wählen, was **uns** mehr zu dem *Ziel* hinführt, zu dem **wir** *geschaffen* sind. (Exerzitenbuch 23)

Erster Tag

Lesen Sie erneut **Prinzip und Fundament** und werden Sie sich bewusst, dass Gott in der Reflexion ein ER, im eigentlichen Gebet aber ein DU ist!

Jetzt wenden Sie sich den Gebetszeiten zu. Lesen Sie die Schrifttexte und wählen Sie aus. Formulieren Sie als Bitte Ihre Gebetsintention und bedenken Sie: **Gott ist anwesend**

Diese Texte (zur Auswahl) können Ihnen jetzt beim Bedenken für Ihre vier Gebetszeiten hilfreich sein:

Jesaja 49,15 / 54, 4-6 / 62,1-5 / 66,13

Deuteronomium 1,31

Hosea 2,16-19 / 11,1-4. 8-9

Ezechiel 16,1-14

Gebetsintention: die Gnade vertrauen zu können; der Wunsch beten zu wollen.

Zum Beten (zwischendurch und immer wieder): Psalm 23 / 103 / 139

“Seien Sie großzügig mit Gott, denn nur so lassen Sie IHN großzügig sein.“

Zweiter Tag

Bedenken Sie: **Gott ist Liebe**

Diese Texte (zur Auswahl) können für die Gebetszeiten hilfreich sein:

Jesaja 43, 1-7

Lukas 11, 1-13

Lukas 12, 22-32

Matthäus 6, 25-34

Römerbrief 8, 31-39

Gebetsintention: Gottes bedingungslos Liebe zu erkennen. Seine Sorge zu verspüren.

Zum Beten (zwischendurch und immer wieder): Psalm 8/ 23 / 145

“Haben Sie Geduld mit Gott, denn auch ER ist langmütig.“

Dritter Tag

Zu Bedenken: **Der verborgene Plan**

Diese Texte (zur Auswahl) können für die Gebetszeiten hilfreich sein:

Römer 8, 18-25

1 Korinther 15, 22-28

Kolosser 1, 13-20

Epheser 1, 3-14

Offenbarung 21, 1-7

Gebetsintention: Bitten Sie IHN zu hören, beten Sie um die Freiheit zu antworten.

Zum Beten (zwischendurch und immer wieder): Psalm 8

“Seien Sie großzügig und haben Sie Geduld.“

Vierter Tag

Zu Bedenken: **Der Ruf**

Diese Texte (zur Auswahl) können für die Gebetszeiten hilfreich sein:

Genesis 12, 1-9	Weisheit 11, 21-27
Exodus 3, 1-17	Genesis 22, 1-18
Jesaja 6, 1-13	Jesaja 45, 9-13
Jeremia 1, 1-10	Jeremia 18, 1-12
Lukas, 5, 1-11	
Johannes 15, 15-17	

Gebetsintention: Bitten Sie IHN zu hören, beten Sie um die Freiheit zu antworten.

Zum Beten (zwischendurch und immer wieder): Psalm 8

Erinnern Sie sich: „Deshalb ist es nötig, dass **wir** uns gegenüber allen *geschaffenen* Dingen in allem, was der Freiheit **unserer** Entscheidungsmacht gestattet und ihr nicht verboten ist, *indifferent* machen.“

Fünfter Tag

Zu Bedenken: **Das Ringen um Freiheit**

Diese Texte (zur Auswahl) können für die Gebetszeiten hilfreich sein:

Genesis 22, 1-18
Lukas 1, 26-38
Lukas 22, 39-44
Markus 14, 32-36
Philipper 1, 21-26

Gebetsintention: Bitten Sie IHN: „Dein Wille geschehe.“

Zum Beten (zwischendurch und immer wieder): Psalm 6/ 32/ 38

Erinnern Sie sich: „**Wir** sollen also nicht **unsererseits** mehr wollen: Gesundheit vor Krankheit, Reichtum als Armut, Ehre als Ehrlosigkeit, langes Leben als kurzes; und genauso folglich in allem sonst, indem **wir** allein wünschen und wählen, was **uns** mehr zu dem *Ziel* hinführt, zu dem **wir** *geschaffen* sind.“

Sechster Tag

Zu Bedenken: **Gottes Respekt für uns**

Diese Texte (zur Auswahl) können für die Gebetszeiten hilfreich sein:

Epheser 2, 1-10

Römer 5, 6-11

Römer 7, 14-25

Lukas 18, 9-14

Gebetsintention: Bitten Sie IHN befreit zu werden, Seinen Respekt für uns zu spüren.

Zum Beten (zwischendurch und immer wieder): Psalm 6/ 32/ 38/ 51/ 102/ 130/ 143

Erinnern Sie sich: “ Deshalb ist es nötig, dass **wir** uns gegenüber allen *geschaffenen* Dingen in allem, was der Freiheit **unserer** Entscheidungsmacht gestattet und ihr nicht verboten ist, *indifferent* machen. **Wir** sollen also nicht **unsererseits** mehr wollen: Gesundheit vor Krankheit, Reichtum als Armut, Ehre als Ehrlosigkeit, langes Leben als kurzes; und genauso folglich in allem sonst, indem **wir** allein wünschen und wählen, was **uns** mehr zu dem *Ziel* hinführt, zu dem **wir** *geschaffen* sind.“

Siebter Tag

Zu Bedenken: **Gott rettet**

Diese Texte (zur Auswahl) können für die Gebetszeiten hilfreich sein:

Lukas 5,17-26

Lukas 8, 26-39

Johannes 4, 1-42

Johannes 8, 2-11

Gebetsintention: Bitte geheilt zu werden.

Zum Beten (zwischendurch und immer wieder): Psalm 6/ 32/ 38/ 51/ 102/ 130/ 143

Achter Tag

Rückblick und Reflexion (mindestens zwei Mal):

- Wie war meine `Wetterlage`, innere Atmosphäre, an den einzelnen Tagen?
- Welche Zerstreuungen? Wann?
- Einsichten?
- Arbeitsfelder?
- Was möchte ich denen sagen, die ich lieb habe?
- Was nehme ich mit?
- Was enttäuscht mich, lässt mich `leer`?

Nach dem Rückblick noch einmal **Prinzip und Fundament** durchlesen!

Abschließendes Gebet:

Seele Christi, heilige mich.

Leib Christi, rette mich.

Blut Christi, berausche mich.

Wasser der Seite Christi, wasche mich.

Leiden Christi stärke mich.

Gütiger Jesus, erhöre mich!

In Deinen Wunden berge mich.

Von Dir lass nimmer scheiden mich.

Vor dem bösen Feind verteidige mich.

In meiner Todesstunde rufe mich.

Und heiße zu Dir kommen mich.

Mit Deinen Heiligen zu loben Dich.

In Ewigkeiten ewiglich.

Amen

War es eine lohnende Erfahrung? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?

Gott bleibt ein Geheimnis wie jedes DU, wie jede Beziehung. Nur wer sich -im Wortsinn- verlässt wird finden. Denn: Bittet und es wird euch gegeben; sucht

und ihr werdet finden; klopft an und es wird euch geöffnet! Denn wer bittet, der empfängt; wer sucht, der findet; und wer anklopft, dem wird geöffnet. Oder ist einer unter euch, der seinem Sohn einen Stein gibt, wenn er um Brot bittet, oder eine Schlange, wenn er um einen Fisch bittet? Wenn nun ihr, die ihr böse seid, euren Kindern gute Gaben zu geben wisst, wie viel mehr wird euer Vater im Himmel denen Gutes geben, die ihn bitten. (Matthäus 7, 7-12)