



# Exerzitionen im Alltag

## Was sind Exerzitionen?

Die geistlichen Übungen des Hl. Ignatius sind eine komplexe Sache. Wir fangen mit einfachen Dingen an. Im Prinzip geht es um meine Seele und den inneren Frieden und Gott.

*„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele und leistet ihr Genüge, sondern das Fühlen und Verkosten der Dinge von innen.“ (2.Vorbemerkung)*

Eine hilfreiche Form ist es, zu einem Moment des Tages still zu werden, zu versuchen zu beten oder zu schweigen. Nicht viel, aber innerlich... Der Ort dazu kann überall sein, Hauptsache ich komme zur Ruhe. Und das beginnt damit, einmal etwas wegzulassen: Fernsehen, Handy, Lesen, etwas tun... Machen Sie die Augen zu, auch auf einem Sofa, in einer Kirche, draußen.

Erster Schritt: Wir lassen etwas weg und trauen uns auf eine Reise nach innen.

Dazu hilft auch ein Gebet und eine Bibelstelle. Es ist wie mit Sport: Eine Übung denken hilft nicht, man muss sie tun.



## 1. Woche

## **Bibelstelle: Weglassen**

*Der Psalm erinnert die Gläubigen daran, wie es war, als sie durch die Wüste zogen: Das Innere, das Herz wurde hart. Die Menschen konnten nicht mehr in Kontakt kommen mit Gottes leiser Stimme.*

*Bitte wir darum, ein offenes Herz zu haben und auf dem Weg durch die Wüste auf seine Stimme hören zu können.*

## **Psalm 95,1-8**

Kommt, lasst uns jubeln dem HERRN,  
jauchzen dem Fels unsres Heils!

Lasst uns mit Dank seinem Angesicht nahen,  
ihm jauchzen mit Liedern!

Denn ein großer Gott ist der HERR,  
ein großer König über allen Göttern.

In seiner Hand sind die Tiefen der Erde,  
sein sind die Gipfel der Berge.

Sein ist das Meer, das er gemacht hat,  
das trockene Land, das seine Hände gebildet.

Kommt, wir wollen uns niederwerfen,  
uns vor ihm verneigen,

lasst uns niederknien vor dem HERRN, unserem Schöpfer!

Denn er ist unser Gott, wir sind das Volk seiner Weide,  
die Herde, von seiner Hand geführt.

**Würdet ihr doch heute auf seine Stimme hören!**

**Verhärtet euer Herz nicht wie in Meríba,  
wie in der Wüste am Tag von Massa!**

## **Gebet**

Herr,  
einen Augenblick lass mich  
die Augen schließen.  
Einen Augenblick  
die vielen Bilder vergessen  
und lauschen,  
um das Unwichtige  
vom Wichtigen zu trennen,  
um wieder Gleichgewicht  
in mir  
und den Halt  
in dir  
zu finden.

Dann öffne du  
mir die Augen  
und lass mich alles,  
was ich sehe,  
mit den Augen eines Kindes  
sehen,  
das alles zum ersten Mal  
sieht.

Mache mein Herz offen  
und weich  
und schenke mir Liebe  
und Vertrauen  
für den Weg  
durch die Wüste.  
Denn am Ende des Weges  
wartest du auf mich.