



Exerzitionen im Alltag

Geliebt in den Exerzitionen

Aus den geistlichen Übungen des hl. Ignatius:

„Ich betrachte, wie Gott in den Geschöpfen wohnt: in den Elementen, indem er ihnen das Dasein gibt, in den Pflanzen, indem er ihnen das Leben schenkt, in den Tieren, indem er ihnen Wahrnehmung mitteilt, in den Menschen, indem er ihnen Denken verleiht; und wie er auch in mir wohnt, indem er mir Dasein, Leben, Wahrnehmung verleiht und mich denken lässt und mich gleichfalls zu seinem Tempel macht, da ich nach dem Gleichnis und Bilde seiner göttlichen Majestät geschaffen bin ...

Ich betrachte, wie alle Güter und Gaben von oben herabsteigen, sowie auch meine beschränkte Kraft von jener höchsten und unendlichen dort oben; und so auch die Gerechtigkeit, die Güte, die Frömmigkeit, die Barmherzigkeit und so fort, gleichwie von der Sonne die Strahlen ausgehen, von der Quelle die Wasser und so weiter.“

(Betrachtung zur Erlangung der Liebe)

Dritter Schritt:

Ich schaue mit den Augen Gottes, der alles liebt, auch mich!
Er hat alles geschaffen. Wie die Sonne alles anstrahlt und in anderes Licht taucht, so auch mich und alle anderen auch.

Dazu hilft wieder ein Gebet und eine Bibelstelle.



3. Woche

Bibelstelle: geliebt

Gott liebt anders als wir Menschen, seine Liebe ist wie die Sonne. Sie scheint einfach und verändert dadurch alles.

1 Johannes 4,10-12

10 Darin besteht die Liebe: Nicht, dass wir Gott geliebt haben, sondern dass er uns geliebt und seinen Sohn als Sühne für unsere Sünden gesandt hat. 11 Geliebte, wenn Gott uns so geliebt hat, müssen auch wir einander lieben. 12 Niemand hat Gott je geschaut; wenn wir einander lieben, bleibt Gott in uns und seine Liebe ist in uns vollendet.

Matthäus 5,44-45

44 Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen,
45 damit ihr Kinder eures Vaters im Himmel werdet;
denn er lässt seine Sonne aufgehen über Bösen und Guten
und er lässt regnen über Gerechte und Ungerechte.

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

- Ich ziehe mich an einen ruhigen Ort zurück, nehme meinen Leib wahr und sammle mich.
- Ich bin mir der Gegenwart Gottes bewusst, in der ich da sein darf – so wie ich jetzt bin – geliebt und angenommen von ihm.
- Ich erbitte den Mut, die Fähigkeit und Klarheit, die Wahrheit meines Tages mit seinen Augen anzuschauen.
- Ich versuche *mit liebender Aufmerksamkeit* zu sehen – ohne zu urteilen oder zu bewerten – was heute war: in mir, durch mich, um mich herum ...
So gehe ich die einzelnen Stunden des Tages durch: meine Beschäftigungen; die Menschen, mit denen ich zu tun hatte; Situationen ...
Dabei lasse ich die Empfindungen, die ich in einzelnen Situationen hatte, einfach stehen.
Vielleicht bemerke ich sie jetzt zum ersten Mal: Freude, Unruhe, Angst, Dankbarkeit, Hin- und Hergerissensein ...
Es geht nicht um eine vollständige Bilanz, sondern um ein Verweilen bei einigen wichtigen Punkten meines Tages.
- Ich bringe vor Gott, was ich wahrgenommen habe: Was mir gut erscheint, um dafür zu danken. Dies gilt auch für „Selbstverständlichkeiten“ wie Gesundheit, Essen usw. Was unfertig geblieben ist, Scherben und Wunden. Wo ich versagt habe, vertraue ich mich dem Erbarmen Gottes an.
- Ich blicke auf den nächsten Tag: Ich vertraue Gott meine Hoffnungen und Befürchtungen für morgen an und bitte um seine Kraft und Hilfe.
- Ich beende diese Zeit mit einem Vaterunser und dem Kreuzzeichen.