

# GEBET BEI EXERZITIEN IM ALLTAG AM MORGEN

**Dauer:** 20 bis 30 Minuten, möglichst zur gleichen Zeit

**Ort:** Eine stille Ecke daheim, ein (Kirchen-)Raum, wo niemand stören kann; eine Kerze sowie Zettel und Stift, um Ablenkendes und Bleibendes aufschreiben zu können

## **Beginn:**

- ✦ Ich wähle meine Haltung (Sitzen, Hocken, Knien, Stehen) und nehme wahr, wie ich da bin.
- ✦ Ich beginne meine Zeit mit und vor Gott bewusst mit einem Kreuzzeichen und/oder einer Verneigung.
- ✦ Ich halte inne, entlasse alle Gedanken; ich bin da, so wie ich bin.
- ✦ Ich formuliere ein Eröffnungsgebet, zum Beispiel:  
Lebendiger und barmherziger Gott,  
ich bin da, atme ein und aus,  
bin da vor und mit dir.  
Lass mich Deine Nähe und Gegenwart spüren.  
Öffne meine Sinne für das, was ist und was kommt.  
Amen.

## **Impuls:**

- ✦ Ich lasse mich ganz auf den Impuls ein.
- ✦ Ich verweile nur mit diesem Impuls in der mir gegebenen Zeit.
- ✦ Ich finde heraus, was er mir jetzt und heute sagt.
- ✦ Im Gespräch mit Gott suche ich, was mir für heute kostbar ist.

(Es geht nicht um Leistung, sondern um das Geschenk des Daseins und die Aufmerksamkeit für den Augenblick. Es kann sein, dass ich die Zeit nur einfach aushalte – aber ich bleibe dran.)

## **Abschluss:**

- ✦ Ich sage Dank für Gottes Gegenwart in dieser Zeit und weiß mich begleitet vom Impuls dieses Tages. Ich weiß mich verbunden mit allen, die an den Exerzitien teilnehmen, und schließe sie ins Gebet ein.
- ✦ Ich beende meine Gebetszeit mit einem Kreuzzeichen und/oder einer Verneigung.
- ✦ Eventuell mache ich mir ein paar Notizen.

**Im Laufe des Tages** versuche ich mich hier und da an die Gebetszeit zu erinnern.