

Kurze Einführung

Herzlich willkommen zu unseren Exerzitien im Coronalltag. Schön, dass sie sich die Zeit nehmen, in dieser außergewöhnlichen Situation, den Glauben zu üben. Das bedeutet das Wort Exerzitien. Wir üben vielfältige Formen des Gebets, um die Gegenwart Gottes aufzuspüren.

- Aus Erfahrung ist es hilfreich, mir am Tag eine feste Zeit zu reservieren und einen Ort herauszusuchen, an dem ich ungestört bin. Es kann helfen, diesen Ort zu gestalten, beispielsweise mit einer kleinen Kerze, einem Kreuz oder einer Ikone. Auf diese Weise stelle ich mich auf die Begegnung mit Gott ein.

- Ich beginne mit dem Kreuzzeichen oder einer Verneigung (Ich setze den Anfang).

- Ich öffne mich für Gott im Anfangsgebet (siehe die nächste Seite). - -

- Ich nehme mir eine kurze Zeit für die Stille. Dabei achte ich bewusst auf meinen Leib. Ich nehme wahr, wie ich auf meinem Stuhl oder Gebetsschemel sitze, von den Füßen bis zum Kopf. Ich achte auf die Verspannungen in meinem Leib und entspanne mich. Ich atme bewusst und konzentriere mich darauf, wie durch meine Nasenflügel bis in den Bauch strömt und wie ich wieder ausatme.

- Nun beschäftige ich mich mit dem Impuls.

- Am Ende beschließe ich meine Übungszeit mit dem Vaterunser, dem Segensgebet, dem Kreuzzeichen oder einer Verneigung vor dem Kreuz.