



Die Zeit der Alltagsexerziten ist eine besondere Zeit; sie will persönlich gestaltet werden. Es braucht eine Weile, um sich darauf ein- und umzustellen. Nehmen Sie sich dazu zwei Tage Zeit, um sich auf Ihr Vorhaben einzustimmen.

### 1. Tag: Raum schaffen

Der erste Schritt besteht darin, den Exerziten Raum im konkreten Alltag zu geben. Es ist wichtig, an jedem Tag **eine feste Zeit** - Zeitpunkt und Dauer - zu finden, zu der Sie sich zu den Übungen jeden Tag zurückziehen.

Nehmen Sie sich vor, dass Sie sich in diesen vier Wochen täglich etwa eine halbe Stunde Zeit schenken – und schenken lassen.

#### **Einen Ort suchen,**

an dem Sie sich während Ihrer Betrachtungszeiten niederlassen können, dies ist ebenso wichtig, wie die für Sie günstigste Tageszeit. Es soll möglichst ein fester Ort für die ganze Zeit der Exerziten sein, an dem Sie sich wohlfühlen und sich gut sammeln können.

#### **Sie können Ihren Ort einfach und liebevoll herrichten:**

- mit einer Kerze oder
- mit einem Kreuz oder Ikone oder
- mit einem Tuch bzw. Tüchern oder
- mit einer Pflanze oder Blume oder
- mit einer Sitzgelegenheit (Sitzhocker, Kissen, oder Stuhl) und einer Art zu sitzen, die Ihnen hilft, entspannt, offen und wach zu sein

#### **Bedenken Sie Wege, um sich nicht ablenken zu lassen.**

- Telefon abstellen; zudecken, nicht abheben;
- Absprache mit den Mitbewohnern, in dieser Zeit nicht zu stören – dies schließt ein, sitzen zu bleiben, wenn jemand ruft oder klingelt;
- Zettel und Stift bereitlegen, um evtl. notieren zu können, was Ihnen an nötigen Erledigungen einfällt (damit Sie es vergessen können!), evtl. kleines Tagebuch führen
- Wecker oder besser Küchenwecker bereitstellen und evtl. mit einem Kissen/Decke abdecken, damit Sie nicht ständig auf die Uhr schauen müssen
- Die Texte für den nächsten Tag am Vorabend bereitlegen

#### **Gebet zum Abschluss:**

Gott, segne diesen Ort für meine tägliche Betrachtung.  
Lass mich hier zu Ruhe und Sammlung finden.  
Lass in mir die Kraft zum Aufbruch wachsen.

Öffne immer wieder meine Sinne,  
meinen Verstand und mein Herz  
für das, was du mir sagen möchtest.

Und begleite mich auf dem ganzen Weg  
der kommenden Wochen,  
durch Höhen und Tiefen,  
in guten und schwierigen Tagen. Amen.



## 2. Tag: Einstimmung

### Geste zum Beginn:

Es tut gut, die täglichen Übungen mit einer wiederkehrenden Geste zu beginnen und damit einen deutlichen Anfang zu setzen, wie z.B.: eine Kerze anzünden, das Kreuzzeichen machen, die Schuhe ausziehen, sich verneigen, oder ....

### Tagesbesinnung:

Beginnen Sie Ihre Übungszeit mit einer Körperübung und machen Sie sich bereit für die Besinnung:

Ich suche mir einen guten Platz für die Körperübung.

Ich bleibe stehen und nehme meinen Atem wahr.

- AUFRECHT STEHEN – aufrichtig präsent sein
- ARME AUSBREITEN – die Weite des Raumes, die Weite dieses Tages, die Weite meines Lebens wahrnehmen
- ARME UND HÄNDE ZUM HIMMEL AUSSTRECKEN – die Füße sind geerdet, zum Himmel mich strecken, über mich hinaus, himmelwärts
- (Die Hände falten und) MICH VERNEIGEN – vor Gott und seiner Schöpfung, vor allem, was mich leben lässt; vor allem, was ich empfangen darf und mir geschenkt wird

Beten Sie das Körpergebet langsam und mit ganzer Aufmerksamkeit. Bleiben Sie bis zum Abschluss in der gesammelten Haltung, spüren Sie den Worten und Gesten nach und verweilen so lange, wie es Ihnen gut tut.

Segen:

Gott, segne die Erde, auf der ich jetzt stehe.

Gott, segne den Weg, auf dem ich jetzt gehe.

Gott, segne das Ziel, für das ich jetzt lebe.

Gott, segne deine ganze Schöpfung.

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen

Schließen Sie mit einer kleinen Verneigung oder einem Kreuzzeichen ab.

### Impuls für den Tag

Rufen Sie sich untertags immer mal wieder die Haltung der gesammelten Stille, so wie Sie sie erlebt haben, in Erinnerung.

### Tagesabschluss – „Ritual auf der Bettkante“

Es tut gut, vor dem Schlafengehen noch einmal kurz innezuhalten und den Tag vorüberziehen zu lassen.

Ich bitte Gott um einen ehrlichen und liebevollen Blick auf meinen Tag, so wie er war.

Ich schaue auf das, was sich mir jetzt spontan zeigt:

Gab es heute Ermutigung, Trost, Freude, .... ?

Habe ich Mühe, Sorge, oder Verdruss, .... gespürt?

Ich kann Gott sagen, was ich wahrgenommen habe, mich ihm mit Dank und Klage anvertrauen, und um seine Nähe für morgen und die kommende Exerzitienzeit bitten.