

Exerzitionen im Alltag 2017



bistum st.gallen



Einführung zur 1. Woche:

Die 1. Woche führt entlang der biographischen Schwerpunkte von Niklaus von Flüe.

Still werden.
Den Atem Gottes spüren.
Mich in Gottes Gegenwart stellen.

Ein Vorbereitungsgebet beten. Zum Beispiel:

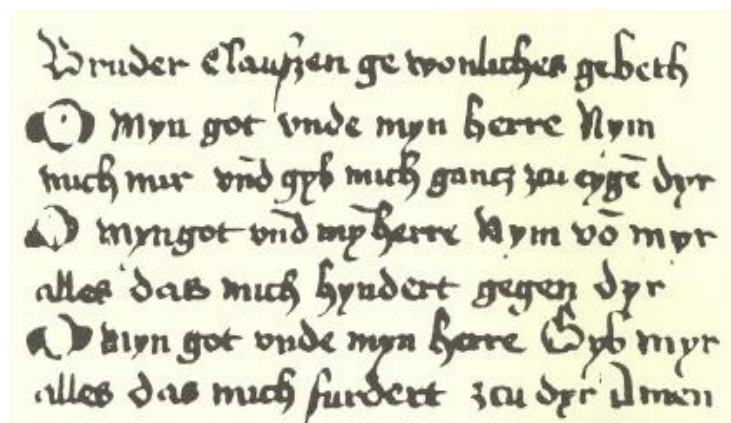
Auf dich warten, mein Gott,
auch wenn es lange Zeit braucht,
bis die Unruhe sich legt in mir:
Auf dich warten, mein Gott,
auch wenn meine Sinne
dich lange nicht wahrnehmen.
Auf dich warten und annehmen,
dass ich dein Nahesein
nicht erzwingen kann.
Mein Gott, ich ahne,
dass du kommen wirst,
wenn meine Wünsche nicht mehr
wie eine Mauer zwischen dir und mir stehen.
Und während ich auf dich warte,
mein Gott,
werde ich gewahr,
dass ich erwartet bin von dir,
dass du mich unablässig lockst,
bis ich es wage, mich dir zu lassen.
Da bin ich, mein Gott.
Da bin ich.
Sabine Naegeli

Bitten, was ich ersehne.

7. Tag: Der Alltag wird zum Gebet

Einen Grossteil des Tages widmet Bruder Klaus, wie er sich ab jetzt nennt, der Betrachtung und dem Gebet. Dazu unterbrechen immer wieder Besucher aus nah und fern die Stille. Mehr und mehr wird er als Ratgeber und zunehmend als spirituelles Vorbild bekannt und gesucht.

Bruder Klaus hat sein neues Leben in der tiefen Gottverbundenheit gefunden. Er wird ein durch und durch betender Mensch. Sein bekanntes, er nannte es gewöhnliches Gebet, heisst in der ursprünglichen Form so:



O mein Gott und mein Herr.

Nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir.

O mein Gott und mein Herr.

Nimm von mir alles was mich hindert zu dir.

O mein Gott und mein Herr.

Gib mir alles was mich fördert zu dir. Amen.

Anregung

Ich lege das Wort „O mein Gott“ auf meinen Atem. Beim Einatmen spreche ich innerlich „O mein“, beim Ausatmen „Gott“. Dabei verweile ich fünf Minuten. Ich kann dieses Beten mitten im Alltag weiter üben.

Anregung für Paare

Gemäss Papst Franziskus vollzieht sich die eheliche Spiritualität im alltäglichen Miteinander und Sorgen füreinander. „Die Spiritualität der familiären Liebe besteht aus Tausenden von realen und konkreten Gesten“ (vgl. Freude der Liebe, Nr. 315).

Austausch als Paar: Welche Zeichen der Zuwendung im Alltag habe ich in der letzten Zeit von dir erfahren (Worte, Gesten, Zeichen)? Was tut mir gut von dir?

Etwas verweilen.

Mit Gott ins Gespräch kommen.
Sprechen von du zu du.
Wie ein Freund mit einem Freund, eine
Freundin mit einer Freundin spricht.

Abschliessen mit einem Vater unser.

Unter Gottes Segen stehen und leben.

Fragen, Anliegen, Rückmeldungen

Hildegard Aepli antwortet unter:

aepli@bistum-stgallen.ch

071 227 33 69