

Mein tägliches „Programm“...

Ort

Schaffen Sie sich in einem Ihrer Zimmer eine „Gebetsecke“, in der Sie ungestört zur Ruhe kommen können [Kreuz, Kerze(n), Bild/Ikone, Blume(n)], und die ohne großen Aufwand leicht wieder herzurichten ist, Ihr „Hausaltärchen“ also.

Zeit

Wählen Sie sich eine Zeit aus am Tag, in der Sie ungestört sein können (20-30 Minuten) und halten Sie diese Zeit die ganze Adventszeit ein. -Sprechen Sie mit Ihren Mitbewohnern vorher, was Sie da die ganze Zeit da ‚treiben‘, damit alle ‚Seiten‘ Bescheid wissen und nicht ungewollt stören.

Körperhaltung

Setzen Sie sich auf einen geraden Stuhl (ohne Armlehnen), oder auf einen Meditationshocker/Kissen. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Der Oberkörper bleibt gerade, Gesäß und Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel.

Verlauf der ‚Übung‘

Wenn alles vorbereitet ist (auch die Uhr beiseitegelegt), setzen Sie sich ruhig hin, atmen mehrmals langsam aus und ein und sammeln sich vor Gott („Du bist da...ich bin da...“). Sie fühlen sich ganz in Gottes Gegenwart. Dann sprechen Sie (nach Möglichkeit immer das gleiche) Vorbereitungsgebet (z. B. GL 6,1; oder GL 6,3; oder GL 7,6 oder ein selbst gewähltes/formuliertes/frei gesprochenes Gebet)

Dann nehmen Sie den Text (oder Bild etc.) des Tages zur Hand und lassen ihn auf sich wirken. Lesen Sie den Text mehrmals durch, auch laut und kommen Sie mit dem ‚Wort‘/ Bild des Tages ins Gespräch. Was bewegt es in Ihnen? Lassen Sie dann das Wort in Ihnen zur Ruhe kommen! Legen Sie Ihre Hand auf die Stelle am Körper, wo Sie das Wort eventuell spüren können. Auch wenn der Text Ihnen nichts sagt, oder Sie noch zu müde sind, oder die Nachwirkungen Ihres bisher Erlebten noch in Ihnen ‚arbeiten‘, halten Sie die Zeit auf Ihrem ‚Stuhl‘ auf jeden Fall ein! (auch wenn nichts kommt, kommt etwas).

Sie schließen Ihre „Übung“ ab mit einer Verneigung oder Kreuzzeichen oder Gebet (z. B. GL 8,7; oder GL 9, 3; oder ein Adventslied; oder Vater Unser) und gehen dann in Ihren Tag.

Vielleicht vermerken Sie Ihre aufgekommenen Gedanken/Fragen in eine Art **Tagebuch**, zu dem nur Sie allein Zugang haben.

