# 1. Woche

# Herz und Sinne öffnen

*Gebet besteht nicht in dem Bemühen,*
*Gott zu erreichen,*
*sondern darin, unsere Augen zu öffnen*
*und zu erkennen, dass wir schon bei ihm sind.*

Aphorismen von Thomas Merton, (1915 - 1968), römisch-katholischer französischer Trappistenmönch, Dichter

*Gott umarmt dich mit dem Wind, der dir durchs Haar fährt,*
*und er küsst dich mit dem ersten Strahl der Morgensonne.*
*Die Hände Gottes, die dich berühren, können das Handwerkszeug*
*Deiner täglichen Arbeit sein, und sein Gruß kann der Pfiff des Zuges sein.*

Carlo Carretto, (1910 - 1988) italienischer katholischer Schriftsteller, Kleiner Bruder Jesu und Mystiker.

*Die Aufmerksamkeit besteht darin, das Denken auszusetzen, den Geist verfügbar, leer und für den Gegenstand offen zu halten.... Und vor allem soll der Geist leer sein, wartend, nichts suchend, aber bereit, den Gegenstand, der in ihn eingehen wird, in seiner nackten Wahrheit aufzunehmen. Jeder Irrtum... kommt nur daher, dass der Geist sich voller Hast auf etwas stürzte und so vorzeitig angefüllt, der Wahrheit nicht mehr zur Verfügung stand. Die Ursache ist immer, dass man aktiv sein wollte, dass man suchen wollte.*

Simone Weil, Betrachtungen über den rechten Gebrauch
des Schulunterrichts und Studiums im Hinblick auf die Gottesliebe.
In: diess.: Das Unglück und die Gottesliebe. München 1961, S.103/104

# 1. Tag: „Das Reich Gottes ist da...“ (Mk 1,15)

***Vorbereitung:***
Legen Sie bitte einen Stift (oder auch farbige Stifte), mit dem/denen Sie gut und gerne schreiben und ein Blatt Papier – auch stärkeres Papier mit oder ohne Struktur – bereit.

***Hinführung:***
Kleine Metallröhrchen an israelischen Haustüren, an Wohnungstüren, an den Stadttoren, die einen schriftlichen Auszug aus dem jüdischen Glaubensbekenntnis enthalten, erinnern auf Schritt und Tritt an Gott. Auch der oben zitierte Satz aus dem Markus-Evangelium soll für Sie so ein Memorial, eine Gedächtnishilfe werden.

***Geste und Gebet zum Anfang:***

***Übung zum Stillwerden:***

***Tagesbesinnung***
Jesus sah sich als Bote Gottes, der im Auftrag Gottes sprach: ... „Das Reich Gottes ist da“
Er lebte ganz in der Gegenwart Gottes.

Schreiben Sie dieses Wort Jesu „Das Reich Gottes ist da“ mehrmals auf das vorbereitete Papier. Probieren Sie verschiedene Schreibweisen aus, gestalten Sie diesen Satz.
Prägen Sie sich diesen Satz ein, nehmen Sie ihn mit hinein in Ihren Tag. Es kann hilfreich sein, den Satz auch optisch mehrmals anzusehen. Vielleicht können Sie ihn an Ihren Arbeitsplatz mitnehmen, ihn in der Geldbörse bei sich tragen.

***Gebet und Abschluss:***

***Für den Tag:***
- Legen Sie diesen Satz wie ein Transparent vor die Erlebnisse und Erfahrungen Ihres Tages: beim Zeitung lesen, auf dem Weg zur Arbeit, zu Hause, wo immer Sie eine kleine Pause zur Besinnung einlegen können.
- Achten Sie im Laufe des Tages darauf, welche Gedanken, Anfragen, Gefühle sich beim Umgehen mit diesem Satz einstellen.

***Tagesrückblick:***
Rückschau auf den Tag mit seinen Ereignissen und an die Empfindungen, die dieser Satz in Ihnen wachgerufen hat. Entdeckungen, Widerstände, Wünsche, Hoffnungen ... wahrnehmen und wahr sein lassen. Kommen Sie damit mit Gott ins Gespräch, wie mit einem Freund.

***Tipp:***
Ein Tagebuch für die Zeit der Exerzitien kann Ihre Gedanken aufnehmen und Ihren Exerzitienprozess vertiefen.