

Gebet für jeden Tag

Fließe, gutes Gotteslicht, in den Urgrund meines Ich,
dass ich mich erkenne.

Fließe, Gotteslicht!

Brenne, zartes Gotteslicht, wandle du mein falsches Ich,
dass ich dich erkenne.

Fließe Gotteslicht!

Heile, starkes Gotteslicht, allen Hass, der mich zerbricht,
Schuld in mir verbrenne.

Fließe Gotteslicht!

Leuchte, helles Gotteslicht, gib mir deine klare Sicht,
führ mich aus der Enge.

Fließe, Gotteslicht!

Fließe, warmes Gotteslicht, lass von deiner Liebe nicht.
Schenk mir deine Minne.

Fließe Gotteslicht!

Brigitte Schwarz
nach Mechthild von Magdeburg (13. Jh.)

1. Woche

1. Tag

Ich bin da

Ich habe mich entschieden, (wieder) Exerzitien im Alltag zu machen. Heute beginne ich damit: an einem Ort und zu einer Zeit, wo ich mich ungestört auf die Impulse einlassen kann.

Falls nötig, geben mir die Hinweise auf S. 4 entsprechende Hilfestellungen.

Nach der Wahrnehmungsübung (S. 6) frage ich mich:

Wie bin ich jetzt da?
Wonach sehne ich mich?

Ich spreche das Gebet der Woche (S. 16)

Wenn mich ein Satz besonders anspricht, wiederhole ich ihn und lasse ihn in der Stille nachklingen.

Ich höre das Lied der Woche an (CD Nr. 3, S. 17)

Vielleicht mag ich es mitsummen oder mitsingen. Ich kann das „euch“ durch „dich“ ersetzen und es so auf mich hin hören.

Wenn mich eine Liedzeile besonders anspricht, wiederhole ich sie.

Am Ende der Gebetszeit schaue ich zurück:

Welche Bitte des Gebets bzw. welche Liedstrophe antwortet auf meine Sehnsucht?

Ich nehme sie mit in meinen Tag.

→

Tagesrückblick

Ich schaue auf den Tag zurück:

Was habe ich heute alles erlebt?

Wie habe ich mich dabei gefühlt?

Wie geht es mir jetzt damit?

Alles, was mich jetzt bewegt, bringe ich vor Gott:

als Lob, als Dank, als Bitte, als Klage...

Ich beschließe den Tagesrückblick mit dem Lied:

„Du lässt den Tag, o Gott, nun enden ...“ (CD Nr. 4, S. 18)

und beende ihn mit einer Geste (Kreuzzeichen, Verneigung ...)