



Gestaltung einer Gebetszeit

Einstimmung: Ich begeben mich zu meinem Gebetsplatz. Nach einer Verneigung oder einem Kreuzzeichen nehme ich eine gute Sitzhaltung ein. Ich erneuere meine Bereitschaft, die Zeit ganz Gott zu schenken und in Beziehung zum Namen zu treten. Bringe ich Interesse für diese Beziehung mit, ein Sehnen nach Vertiefung? Ich muss nichts erreichen, ich darf einfach da sein. Ich kann ein kurzes Gebet oder ein Vaterunser sprechen.

A) Wort aus der Hl. Schrift (ca. 5 Minuten)

Ich fühle mich in die Atmosphäre des Schriftwortes ein und achte auf innere Resonanz: "Dies habe ich euch gesagt, damit meine Freude in euch ist und damit eure Freude vollkommen wird. Das ist mein Gebot: Liebt einander, so wie euch geliebt habe. Es gibt keine größere Liebe als wenn einer sein Leben für seine Freunde hingibt. Ihr seid meine Freunde, wenn ihr tut, was ich euch auftrage. Ich nenne euch nicht mehr Knechte, denn der Knecht weiß nicht, was sein Herr tut. Vielmehr habe ich euch Freunde genannt; denn ich habe euch alles mitgeteilt, was ich von meinem Vater gehört habe. Nicht ihr habt mich erwählt, sondern ich habe euch erwählt und dazu bestimmt, dass ihr euch aufmacht und Frucht bringt und dass eure Frucht bleibt." (Joh 15,11-16)

B) Jesus-Gebet (ca. 25 Minuten)

Ich achte auf meinen Atem, lege die Handflächen zusammen und verweile bei der aufmerksamen Wahrnehmung des Raumes oder der Berührung zwischen meinen Handflächen. Bei jedem Ausatmen spreche ich ein inneres „Jesus“. Bei jedem Einatmen spreche ich innerlich „Christus“. Ich nehme wahr, ob bzw. wie der Name „Jesus“ mit dem Ausatmen in meinen Handflächen ankommt. Ich achte darauf, ob mit dem Namen „Jesus Christus“ ein innerer Klang verbunden ist, eine Atmosphäre, in die ich eintauchen darf. Wie erlebe ich die Beziehung zu Jesus Christus? Ich bleibe beim Aus- und Einatmen bei „Jesus - Christus“. Der Name darf im natürlichen Rhythmus mit dem Atem kommen und gehen. Ich bin hellwach dabei, bin mit ganzem Interesse da und bleibe dabei. Ich kehre mit der Aufmerksamkeit zurück, wann immer ich mich zerstreut habe.



C) Abschließendes Gebet

Ich spreche mich in einem kurzen Gebet aus, teile mich Jesus mit. Wie habe ich mich in Beziehung zu ihm erlebt? Ich kann die Zeit auch einfach mit einem Vaterunser abschließen.

Anmerkung für den Alltag: Mitten im Tun oder wann immer Sie für einige Augenblicke Zeit haben, können Sie zum Jesusgebet kommen: beim Arbeiten, Gehen, Ruhen, beim Einschlafen. Nehmen Sie in zwischenmenschlichen Begegnungen die Person wahr, die Ihnen begegnet. Spüren Sie die Person, achten Sie auf Blickkontakt, hören Sie zu.