

## Passion und Ostern - Exerzitien im Alltag

*Palmsontag, 5.4.2020*

Mit diesem Sonntag beginnt die Karwoche. Die Ereignisse im Leben Jesu verdichten sich zum entscheidenden Höhepunkt. Wir können darin auch unsere Lebensereignisse erkennen.

Für jeden Tag der kommenden Woche erhalten Sie einen Impuls für eine Gebetszeit. Dazu geben wir Ihnen einige Hinweise zur Gestaltung.



Erzbistum Köln (c)Rebekka Dierkes

### Äußere Vorbereitung:

- Wählen Sie einen Platz, an dem Sie gut Ihre Stille Zeit halten können, einen Platz an dem Sie aufgerichtet sitzen können, der so gestaltet ist, dass er Sie einlädt und hilft, gesammelt da zu sein.
- Gehen Sie Ihren Kalender für diese Woche durch und wählen Sie eine Zeit, zu der Sie Ihre Stille Zeit halten wollen. Wählen Sie außerdem eine Zeit für den Tagesrückblick.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie an Ihrem Ort eine Zeitlang ungestört bleiben können (Ehepartner, Kinder, Telefon, Handy, Mail-Pling...).
- Bereiten Sie ein Heft vor, in das Sie Ihre Notizen zum Tagesrückblick und vielleicht auch nach der Stillen Zeit schreiben wollen und legen Sie es an Ihrem Platz bereit.

### Stille Zeit:

Sie sind eingeladen, für die Stille Zeit einen bewussten Anfang zu setzen: Beginnen Sie ganz bewusst mit einer Geste (Kreuzzeichen, Verneigung, Anzünden einer Kerze, ...) und einem Anfangsgebet [einige zur Auswahl stehen auf der nächsten Seite].

Sie sind eingeladen in eine absichtslose Offenheit des Herzens zu finden, lauschend und empfangsbereit da zu sein.

Sie sind eingeladen, die Impulse zum Thema des Tages – Texte und Bilder als Hilfe zum Meditieren und Beten zu nehmen.

Sie sind eingeladen, jede Übungszeit bewusst mit einer Geste (Kreuzzeichen, Verneigung) und/oder einem Gebet zu beenden und evtl. anschließend noch etwas zu notieren.

Planen Sie 30 Minuten für die Stille Zeit ein.

### Tages-Rück-Blick:

Sie sind eingeladen, am Abend noch einmal liebevoll wahrzunehmen, was in der Stillen Zeit und den Tag über gewesen ist und darüber mit Gott ins Gespräch kommen.

Wir wünschen Ihnen eine gute, gefüllte und stärkende Zeit.

A.Nolden

KH. Sülzenfuß

## Grundgebete:

*Kreuzzeichen*

Im Namen des Vaters und des Sohnes und  
des Heiligen Geistes.  
Amen.

*Ehre sei dem Vater*

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und  
dem Heiligen Geist,  
wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit  
und in Ewigkeit.  
Amen.

Vater unser im Himmel  
geheiligt werde dein Name.  
Dein Reich komme,  
Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel so auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute.  
Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unsern  
Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft  
und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

*Das Gebet des Herrn*

## Anfangsgebete [zur Auswahl]:

Mich loszulassen, Herr, bin ich hier:  
Aus meiner Verspannung, aus meiner  
Verstrickung, aus meiner Verkrampftheit,  
mit der ich mich festhalten will,  
und doch verliere.  
Mich niederzulassen, Herr, bin ich hier:  
In meiner Mitte, in meiner Tiefe, in meinen  
Grund. Dorthin, wo ich an Dich grenze,  
wo mein Leben an Dein Leben rührt.  
Eins zu werden. Herr bin ich hier:  
Mit dem Boden, mit der Erde,  
in der ich wurzeln kann und die mich trägt:  
DU

Neu zu werden, Herr bin ich hier:  
Aus Deiner Kraft, aus Deiner Liebe, aus Deinem  
Geist, mit dem Du mich durchflutest,  
und Leben in Fülle schenkst.

*Alois Albrecht*

Hier bin ich Gott, vor dir, so wie ich bin –  
mit meiner Sehnsucht, meiner Hoffnung, meiner  
Freude, meinem Ärger, meiner Müdigkeit ... Hilf  
mir zu sehen, was du mir jetzt zeigen möchtest,  
zu hören, was du mir jetzt sagen möchtest, zu  
spüren, dass du mit mir gehst und bei mir bleibst.  
So bin ich jetzt vor Dir.

*Dag Hammarskjöld*

Ich sitze vor Dir, Gott, aufrecht und entspannt.  
In diesem Augenblick lasse ich alle meine Pläne,  
Sorgen und Ängste los.  
Ich lege sie in deine Hände. Herr, ich warte auf  
dich. Du kommst auf mich zu.  
Du bist in mir, durchflutest mich mit deinem  
Geist. Du bist der Grund meines Seins.  
Öffne mich für deine Gegenwart, damit ich immer  
tiefer erfahre, wer du bist und was du von mir  
willst. Amen.

*Dag Hammarskjöld*

Gott, öffne mir die Augen  
mach weit meinen Blick und mein Interesse,  
damit ich sehen kann,  
was ich noch nicht erkenne.  
Gott, öffne mir die Ohren,  
mach mich hellhörig und aufmerksam, damit ich  
hören kann, was ich noch nicht verstehe.  
Gott, gib mir ein vertrauensvolles Herz,  
das sich deinem Wort und deiner Treue überlässt  
und zu tun wagt, was es noch nicht getan hat.  
Gott, ich weiß, dass ich nur lebe, wenn ich mich  
von dir rufen und verändern lasse. Amen!

*Willi Lambert*

Immerfort empfangen mich aus deiner Hand. Das ist meine Wahrheit, meine Freude. Immerfort  
wendest du mir dein Angesicht zu, und ich lebe aus deinem Blick, du mein Schöpfer und mein Heil.  
Lehre mich durch die Stille deiner Gegenwart das Geheimnis zu verstehen, dass ich bin durch dich und  
vor dir und für dich.

*Romano Guardini*