

Anleitungen zu den grundlegenden ignatianischen Stille-Übungen

1. Die tägliche Gewissenserforschung (Examen)

Vorbereitung

- Suchen Sie sich einen ruhigen Moment am Ende des Tages (5-10 Minuten)
- Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen
- Atmen Sie einige Male tief durch

Durchführung

1. **Dank aussprechen:** Beginnen Sie mit einem kurzen Dank für den vergangenen Tag
2. **Den Tag wie einen Film betrachten:** Lassen Sie den Tag nochmals vor Ihrem inneren Auge ablaufen
 - Wem bin ich begegnet?
 - Was hat mich bewegt?
 - Welche Gefühle sind aufgekommen?
3. **Ohne zu urteilen betrachten:** Schauen Sie mit Liebe auf alles, was geschehen ist
4. **Vor Gott bringen:** Teilen Sie Ihre Beobachtungen im stillen Gespräch mit Gott
5. **Für den neuen Tag bitten:** Schließen Sie mit einer Bitte um Führung für den kommenden Tag

Tipps

- Führen Sie diese Übung jeden Tag zur gleichen Zeit durch
- Seien Sie geduldig mit sich – es braucht Zeit, diese Aufmerksamkeit zu entwickeln
- Notieren Sie wichtige Erkenntnisse in einem kleinen Heft

2. Lectio Divina (Göttliche Lesung) nach Ignatius

Vorbereitung

- Wählen Sie eine kurze Bibelstelle (3-5 Verse)
- Sorgen Sie für 15-20 Minuten ungestörte Zeit
- Bitten Sie um die Führung des Heiligen Geistes

Die vier Schritte

Schritt 1: Lectio (Lesung)

- Lesen Sie den Text langsam und aufmerksam
- Lesen Sie ihn nochmals, noch langsamer
- Welches Wort oder welcher Satz spricht Sie besonders an?

Schritt 2: Meditatio (Meditation)

- Wiederholen Sie das Wort oder den Satz innerlich
- Lassen Sie es in Ihrem Herzen widerhallen
- Welche Gedanken und Gefühle entstehen?

Schritt 3: Oratio (Gebet)

- Sprechen Sie mit Gott über das, was Sie bewegt
- Teilen Sie Ihre Gedanken, Fragen oder Dankbarkeit mit
- Hören Sie auch in die Stille hinein

Schritt 4: Contemplatio (Kontemplation)

- Verweilen Sie einfach still in Gottes Gegenwart
- Lassen Sie alle Gedanken los
- Ruhen Sie in der Liebe Gottes

Empfohlene Texte für den Beginn

- Psalm 23 (Der Herr ist mein Hirte)
 - Johannes 15,1-8 (Der Weinstock)
 - Matthäus 11,28-30 (Kommt alle zu mir)
-

3. Beten mit allen Sinnen (Ignatianische Kontemplation)

Vorbereitung

- Wählen Sie eine Evangelienzene (z.B. die Berufung der Jünger)
- Sorgen Sie für 20-30 Minuten Ruhe
- Setzen Sie sich entspannt hin

Durchführung

Phase 1: In die Szene eintreten

- Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich die Szene vor
- **Sehen:** Wie sieht die Umgebung aus? Welche Farben, Formen?
- **Hören:** Welche Geräusche nehmen Sie wahr? Stimmen, Wind, Wasser?
- **Riechen:** Welche Düfte sind da? Meer, Erde, Brot?
- **Schmecken:** Ist da ein Geschmack auf der Zunge?
- **Tasten:** Wie fühlt sich die Umgebung an? Warm, kühl, rau, weich?

Phase 2: Jesus begegnen

- Wo ist Jesus in dieser Szene?
- Wie sieht er aus? Wie bewegt er sich?
- Was sagt er? Wie klingt seine Stimme?

- Wie reagieren die Menschen um ihn herum?

Phase 3: Selbst teilnehmen

- Stellen Sie sich vor, Sie sind in der Szene dabei
- Wo stehen Sie? Was tun Sie?
- Was möchten Sie Jesus sagen?
- Was sagt Jesus zu Ihnen?

Phase 4: Gespräch mit Jesus

- Sprechen Sie mit Jesus über das, was Sie erlebt haben
- Teilen Sie Ihre Gefühle, Fragen oder Erkenntnisse mit
- Hören Sie, was er Ihnen antworten möchte

Abschluss

- Beenden Sie mit einem Gebet (z.B. Vaterunser)
- Notieren Sie wichtige Eindrücke oder Worte

4. Stilles Verweilen vor Gott (Kontemplative Stille)

Vorbereitung

- Finden Sie einen ruhigen Ort
- Stellen Sie sicher, dass Sie nicht gestört werden
- Beginnen Sie mit 10-15 Minuten, steigern Sie langsam

Grundhaltung

- Setzen Sie sich aufrecht, aber entspannt hin
- Schließen Sie die Augen oder richten Sie den Blick sanft nach unten
- Legen Sie die Hände entspannt auf die Knie

Die Übung

Schritt 1: Ankommen

- Atmen Sie einige Male tief durch
- Spüren Sie bewusst Ihren Körper
- Lassen Sie die Gedanken des Tages ziehen

Schritt 2: Sich Gott öffnen

- Sprechen Sie innerlich: "Hier bin ich, Gott"
- Bitten Sie um seine Gegenwart
- Lassen Sie sich von seiner Liebe umhüllen

Schritt 3: In der Stille verweilen

- Wenn Gedanken kommen, nehmen Sie sie wahr und lassen Sie sie ziehen
- Kehren Sie immer wieder zur stillen Aufmerksamkeit auf Gott zurück
- Verwenden Sie bei Bedarf ein einfaches Wort wie "Jesus" oder "Liebe"

Schritt 4: Abschluss

- Danken Sie Gott für diese Zeit
 - Bitten Sie um seinen Segen für den Tag
 - Kehren Sie langsam in den Alltag zurück
-

5. Die Haltung der Indifferenz entwickeln

Was ist ignatianische Indifferenz?

Indifferenz bedeutet nicht Gleichgültigkeit, sondern gleiche Güte - eine Offenheit für Gottes Willen in allen Situationen.

Übung zur Entwicklung der Indifferenz

Tägliche Reflexion

Am Ende des Tages fragen Sie sich:

- Woran hing heute mein Herz besonders?
- Was hat mich aufgewühlt oder geärgert?
- Wo war ich frei und gelassen?
- Wo war ich gefangen in meinen Wünschen?

Gebet der Hingabe

Sprechen Sie täglich dieses ignatianische Gebet: *"Nimm hin, o Herr, und empfangе meine ganze Freiheit, mein Gedächtnis, meinen Verstand und meinen ganzen Willen, alles was ich habe und besitze. Du hast es mir gegeben, dir, o Herr, gebe ich es zurück. Alles ist dein, verfühе darüber ganz nach deinem Willen. Gib mir deine Liebe und Gnade, das genügt mir."*

Praktische Übung

- Üben Sie bewusst Loslassen bei kleinen Dingen
 - Wenn Sie sich an etwas klammern, fragen Sie: "Wie würde Jesus damit umgehen?"
 - Bitten Sie um die Gnade der inneren Freiheit
-

Allgemeine Hinweise für alle Übungen

Regelmäßigkeit

- Üben Sie täglich, auch wenn nur für wenige Minuten
- Feste Zeiten helfen beim Aufbau der Gewohnheit
- Qualität ist wichtiger als Quantität

Geduld mit sich selbst

- Erwarten Sie nicht sofort tiefe Erfahrungen
- Ablenkungen sind normal - kehren Sie sanft zur Übung zurück
- Jede Zeit des Gebets ist wertvoll, auch wenn sie "trocken" erscheint

Begleitung suchen

- Suchen Sie sich einen erfahrenen Exerzitienbegleiter
- Tauschen Sie sich mit anderen über Ihre Erfahrungen aus
- Nutzen Sie Bücher und weitere Ressourcen zur Vertiefung

Auf innere Bewegungen achten

- Notieren Sie, was Sie innerlich bewegt
- Unterscheiden Sie zwischen dem, was Sie zu Gott hinführt und was Sie von ihm wegführt
- Teilen Sie wichtige Erkenntnisse mit einem Begleiter

Diese Übungen sind eine Einführung in die reiche Tradition der ignatianischen Spiritualität. Lassen Sie sich Zeit beim Erlernen und seien Sie offen für die Führung des Heiligen Geistes auf Ihrem Weg der Stille und Begegnung mit Gott.