

# IGNATIANISCHE SCHRIFTBETRACHTUNG



Beten

## 1. Vorbereiten

- Den Platz bereiten, wo ich beten möchte: Kerze, Bild, den Bibeltext bereit legen ...
- Störungen soweit als möglich ausschalten: Telefon stumm schalten, evtl. Bescheid geben, dass ich jetzt nicht gestört werden möchte ...
- Die Dauer des Gebetes festlegen (und auch einhalten).

## 2. Still werden:

- Eine Körperhaltung einnehmen, die für mein Gebet passt.
- Zur Ruhe kommen. Ein paar Atemzüge lang auf meinen Atem achten.

## 3. Vorbereitungsgebet:

- Gott sieht mich liebevoll an.
- Gott bitten, dass meine Aufmerksamkeit ganz auf ihn hin ausgerichtet ist.
- Mit einem äußeren Zeichen die Gebetszeit beginnen (Kreuzzeichen, Verneigung ...).

## 4. Mich der Bibelstelle zuwenden:

- Den Text einmal zur Gänze lesen. Dann den Text Wort für Wort langsam lesen.
- Mir die Szene vorstellen. Die Phantasie miteinbringen: Was sehe ich? Was höre ich? Was damals geschah, geschieht jetzt. Mich in einzelne Personen hineinversetzen.

## 5. Gebet

- Bei dem verweilen, was mich anspricht und bewegt – und zwar so lange, bis es sich erschöpft hat. „Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen her.“ (Ignatius v. L.)
- Über meine Gedanken und Gefühle, die sich aus der Betrachtung ergeben, mit Gott/ mit Jesus reden.
- Danken, bitten, loben, klagen ...

## 6. Abschluss

- Vater unser (oder ein anderes vorformuliertes Gebet)
- Mit einem äußeren Zeichen schließen (Kreuzzeichen, Verneigung ...).

## 7. Nach der Betrachtung:

- Was nehme ich als „Frucht“ mit?
- Welche Störungen gab es?
- Evtl. ein paar Notizen niederschreiben.

→ geistliches Tagebuch

## Einige Bibelstellen, mit denen ich beginnen kann:

Maria und Marta: Lk 10,38-42

Heilung eines Mannes mit einer verdorrten Hand: Mk 3,1-6

Jesus geht auf dem Wasser und ruft Petrus: Mt 14,22-33

Fußwaschung: Joh 13,1-15