



ORA et LABORA 6: Bin im Garten

SUNDAY
MORNING

Ein Bild für unsere geistliches Leben als Ort der Begegnung mit Gott ist „der innere Garten“. So wie tiefe Beziehungen Zeit und Pflege brauchen, um zu wachsen, so auch unser innerer Garten und die Beziehung zu Gott. Die folgenden 5 Übungen können Dir dabei helfen, als „innerer Gärtner“

1. WAS IST DEINE FORM?

„Du kannst nur so beten, wie Du beten kannst.“ (P. Johannes Schneider OFM)

Welche Gebetsform hilft Dir zu beten?

Welche macht es Dir besonders leicht, bewusst Zeit mit Gott zu verbringen?

Welche der folgenden Gebetsformen kannst Du nächste Woche einmal ausprobieren?

- in der Bibel lesen und mit Gott darüber sprechen
- Lobpreislieder hören und mitsingen
- eine Hore des Stundengebets beten
- vor dem Schlafengehen mit der HOME Komplet beten
- in der eucharistischen Anbetung vor Gott sein
- einen (Teil des) Rosenkranz beten
- Gott beim Spazierengehen danken und Ihn um Hilfe bitten, wo Du ihn brauchst

2. WIE KANNST DU „ZEIT IM INNEREN GARTEN“ ZU DEINER GEWOHNHEIT MACHEN?

Fang klein an! Mit welcher Gewohnheit kannst Du Deine Gebetszeit verknüpfen?

Bietet sich ein fester Ort, eine feste Zeit an?

Wie wirst Du Deine Zeit mit Gott verbringen?

Was wirst Du Dir Gutes tun, wenn Du Deine Zeit im Garten verbracht hast?

3. WAS MUSST DU DAFÜR UNTER UMSTÄNDEN IN KAUF NEHMEN?

Beziehungen kosten uns manchmal etwas – auch unsere Beziehung mit Gott. Gibt es etwas, dass Du opfern oder in Kauf nehmen musst, um Deine Zeit im inneren Garten verbringen zu können?

Wie wirst Du mit Widerständen in Dir oder um Dich herum umgehen?

4. WELCHE IDEALE MUSST DU LOSLASSEN?

Hast Du fromme Ideale im Blick auf dein geistliches Leben oder Dich selbst?

Gibt es etwas daran, was Dir Druck macht?

Hast Du eine fixe Vorstellung, wie Gebet aussehen muss?

5. KOMM IM HIER UND JETZT AN

Nimm Dir am Anfang Deiner Gebetszeit bewusst einige Minuten, um im Hier und Jetzt anzukommen. Setze Dich dafür bequem, aber aufrecht hin. Spüre Deinen Körper. Sieh, ob Du Deinen Atem wahrnehmen kannst.

Was hörst Du an Geräuschen um Dich? Was spürst Du? Was regt sich in Dir?

Nimm wahr, was Dir vielleicht noch nachgeht oder Dich beschäftigt.

Tritt mit all dem bewusst ein in die Gegenwart Gottes – Er ist da, wo Du bist.

QUELLEN & WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Johannes Hartl, Einfach Gebet. Zwölfmal Training für einen veränderten Alltag, Witten 2016; Franz Jalics, Der kontemplative Weg, Würzburg 32006; Martin Schaller, Wachsen im Gebet. Eine ignatianische Vertiefung, Würzburg 2013.