

## **Gestaltung einer Schriftmeditation nach Ignatius von Loyola**

### **Mich bereiten**

Ich gehe an meinen Ort und setze einen bewussten Anfang mit einer Geste (z.B. Kreuzzeichen, Verneigung, Kerze anzünden...).

Ich spreche mein Anfangsgebet, das mich auf die Begegnung mit Gott ausrichtet.

Ich nehme die Haltung ein, die mir hilft, ganz da zu sein.

Ich nehme mich wahr in meinem Leib.

### **Den Text lesen.**

Ich versuche zuerst nur, mir den Schauplatz innerlich vorzustellen und zu spüren, wo ich spontan positiv oder negativ angesprochen werde.

### **Bitte um das, was ich am tiefsten ersehne.**

Ich antworte auf die Frage Jesu „Was suchst du?“, indem ich versuche zu spüren, was hier und jetzt meine tiefste Sehnsucht ist. Was möchte ich, dass Gott tut für mich?

### **Betrachtung des Schrifttextes.**

Ich lese langsam den Text, Wort für Wort, Satz für Satz.

Ich nehme mit meiner Fantasie am Geschehen des Textes teil, lasse mich hineinziehen, schaue, höre, was die Personen tun und sagen.

Was fällt mir auf? Was spricht mich an? Was beunruhigt mich?

Wo werden mein Leben und meine Erfahrung berührt? Wo ist mein Platz in der Geschichte?

Ich bleibe bei dem, was mich innerlich bewegt, was ich empfinde.

Wenn mich nichts betrifft: aushalten, harren, hoffen...

### **Ins Gespräch kommen mit Jesus oder Gott**

Ich versuche in aller Offenheit und Wahrheit, das auszudrücken, was in mir da ist: dankend, lobend, bittend, fragend, klagend...

### **Abschluss mit Vater Unser**

### **Zurückschauen**

Nach der Gebetszeit nehme ich mir einen Moment, um zurückzuschauen. Wie habe ich diese Zeit erlebt? Welches Bild oder Wort hat mich berührt? Was hat mich beschäftigt? Welche Einsicht wurde mir geschenkt? Wie geht es mir jetzt?

Ich kann dazu auch ein paar Notizen in mein Gebetstagebuch machen.

*Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen her.*

Ignatius von Loyola