



IGNATISCHE SCHRIFTBETRACHTUNG

NACH IGNATIUS VON LOYOLA

Du trittst in das im Text berichtete Geschehen ein, erlebst es mit allen Sinnen mit. Es ist ein bisschen wie Kopfkino – das dir ermöglicht, dich selbst in der Szene wiederzufinden. Um dann ins Gespräch zu finden: Mit Jesus, mit Gott.

Die eigentliche Methode beginnt ab Schritt 3.

Wenn du diese PDF als Anleitung zum Beten nimmst, solltest du auf keinen Fall Schritt 1 + 2 weg lassen. Mehr zu diesen beiden Punkten findest du unter „Was hilft mir beim Beten?“

Schritt 1 - sich vorbereiten

Bewusst an Gebetsort

Zusage: Geschenkte Zeit

Guter Sitz- Wahrnehmen, wie ich da bin körperlich, Emotionen –
Geste zum Beginn

Schritt 2 - Vorbereitungsgebet

Guter Gott,

ich möchte jetzt ganz da sein bei dir:

mit meinem Körper, meinen Gedanken, meinen Gefühlen.

Lasse mich ganz auf dich ausgerichtet sein.

Schritt 3 - dem Text begegnen

lesen; den Schauplatz bereiten - sich den Ort vorstellen:

Was ist dort zu sehen?

Welche Personen sind da, wie sieht die Umgebung aus?

Welche Geräusche, Gerüche?

Atmosphäre?



IGNATISCHE SCHRIFTBETRACHTUNG

NACH IGNATIUS VON LOYOLA

Schritt 4 - meine Bitte formulieren

was steigt in mir auf? ... z.B. ...

Schritt 5 - „Betrachtung“

Eintreten in die Szene – Bibelstelle durchgehen:

Satz für Satz – was sprechen die Personen, was schwingt mit, welche Gefühle steigen auf, welche Reaktionen ruft es hervor – in meiner Vorstellung bei den Personen in der Bibelstelle

Wahrnehmen, was bei mir selbst ausgelöst wird:

Gefühle, Reaktionen, ich welche Person ich mich besonders gut einfühlen kann. Nicht möglichst „viel erfahren“, sondern bei dem bleiben, wo es mich bewegt.

Ignatius = verkosten von innen her

Schritt 6 - Dialog mit Gott

Ein paar Minuten Zeit nehmen, ins Gespräch zu kommen:

Was mich bewegt hat bei der Betrachtung und mit Blick auf die persönliche Bitte: wofür will ich danken / worum will ich bitten?

Schritt 7 - das Gebet abschließen

Vaterunser oder Ehre sei dem Vater oder ein Segensgebet
Geste

Reflexion

kurz, evtl. Stichwortartiger Tagebucheintrag: kann helfen, sich bewusst zu werden, welche Gedanken mir wichtig waren was im Gebet hilft oder nicht