



BEGRÜSSUNGS-MAIL 22. FEBRUAR 2015

Herzlich Willkommen bei „Open Link“, unseren Exerzitien im Alltag.

Sie haben sich angemeldet und erhalten ab morgen täglich einen Impuls für eine Meditation, für die Sie sich möglichst eine halbe Stunde Zeit nehmen sollten. Zudem erhalten Sie jeweils mittags einen Hinweis für kleine Übungen, die Sie während Ihres Alltags vollziehen können. Und für den Abend schlagen wir Ihnen vor, sich etwa eine Viertelstunde Zeit zu reservieren für einen Rückblick auf den Tag. Wenn Sie mal an einem Tag keine Zeit für die Übungen finden, steigen Sie einfach am folgenden Tag wieder ein.

Ein paar grundsätzliche Hinweise zur Gestaltung der halbstündigen Gebetszeit und des Tagesrückblicks laden Sie sich bitte von diesem Link [150222_Methode_print.pdf](#) herunter. Sie haben damit ein praktisches „Manual“ für jeden Tag der Exerzitien.

Und nun könnten Sie sich schon einen Ort für die tägliche halbstündige Meditation suchen. Das kann ein ruhiger Platz in Ihrer Wohnung sein, eine offene Kirche, an der täglich vorbeikommen. Das kann aber auch die U-Bahn sein, mit der Sie jeden Morgen eine halbe Stunde zur Arbeit fahren. Es kommt darauf, innerlich zur Stille zu finden, um auf die leisen Stimmen in Ihrem Inneren, die leise Stimme Gottes hören zu können. Ob es dabei drum herum laut sein darf, müssen Sie selbst entscheiden.

Am besten experimentieren Sie ein wenig. Probieren Sie einen Ort für die tägliche Gebetszeit aus – und wenn Sie merken, dass Sie dort nicht zur Ruhe und Besinnung kommen, suchen Sie sich einen anderen Platz. Wenn es sein muss, wechseln Sie auch ein drittes Mal. Bis zum Ende der ersten Woche sollten Sie auf jeden Fall einen festen Ort gefunden haben. Das gilt auch für die Zeit der Meditation. Erfahrungsgemäß ist es hilfreich, wenn man sich dafür einen gleichbleibenden Termin vornimmt.

Hilfreich ist es auch, den Platz für die Meditation etwas herzurichten: eine Kerze, ein Bild, ein Kreuz oder ein anderes Symbol, das die Konzentration im Gebet erleichtert. Das geht natürlich nicht in der U-Bahn, aber vielleicht finden Sie selbst hier etwas, das Ihnen die regelmäßige Meditation erleichtert (eine bestimmte Haltung, geschlossene Augen, ein bestimmter Platz, ein Gegenstand, den Sie dabei haben).

Gern bieten wir Ihnen während der kommenden drei Wochen auch Einzelgespräche zur Exerzitienbegleitung an. Wenden Sie sich dazu bitte an Evelyn Krepele oder sprechen Sie uns bei den sonntäglichen Treffen im Kleinen Michel an.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in die Exerzitien im Alltag!

Ihr Exerzitierteam