

Wie beginnen wir mit der Meditation?

1 .- Beginn die Meditation, indem du dir einige Minuten Zeit nimmst, um dir die Gegenwart Gottes bewusst zu werden. Das heißt, löse dich von deinen Ängsten oder der Ablenkung, die dich stört, zum Beispiel die Gedanken an das nächste Essen. Ein Lieblingsmusikstück spiritueller Art kann dabei helfen, dich in gute Stimmung für das Gebet zu bringen, aber dann solltest du das Gerät ausschalten, um dich besser auf deinen Weg zu konzentrieren. Du kannst dich einige Minuten nur auf den natürlichen Rhythmus deines Atems konzentrieren, oder auf deine Schritte, oder auf die Vögel. Benutze die [Aufzeichnung über die Atmung](#). Wiederhol ein kurzes Gebet, das dich in der Gegenwart Gottes zentriert oder in deiner betenden Gegenwart mit Gott.

2 .- Berücksichtige das Einführungsgebet der Exerzitien (es ist das Hauptziel aller Erfahrungen) und die Bitte des Tages. Siehe die Bedeutung im Anhang.

3 .- Lies den Einführungstext, der die wichtigsten Themen für die Meditation des Tages aufzeigt.

4 .- Lies die Textstelle der Schrift für den Tag, langsam, und nachfolgend ein zweites oder drittes Mal über den Tag verteilt, wenn du dich davon angesprochen fühlst.

„Über-denke“ dein Gebet nicht zu viel. Viele Personen neigen dazu, Listen mit einer Menge Ideen zu erstellen, sie verbinden eine Idee mit der anderen, nach und nach. Stattdessen könntest du in dir nachspüren, ob du bereit bist, dass Gott mit dir spricht, ob du bereit bist, ihn im Gebet zu treffen. Dabei ist es wichtig, Geduld zu haben, mit dir selbst und mit Gott, bereit zu sein, um in aller Ruhe zu gehen bis die Bilder, Ideen oder Gedanken zu dir durchdringen. Ignatius sagt, dass wir eine Pause machen sollen, „dort, wo man die Frucht findet“, und das ist ein sehr nützlicher Gedanke. Du kannst dich angezogen fühlen oder beschäftigt sein mit einem Satz aus einem Schriftabschnitt oder einer Idee. Koste es aus, solange du willst. Die Ablenkungen tauchen unvermeidlich von alleine auf. – „Ich

frage mich, was meine Freunde wohl gerade machen“ – lass sie vorüberziehen, ohne ihnen größere Bedeutung zu geben, und ohne sie im Geist zurückzuhalten.

Einen stabilen Zeitplan für das Beten zu haben, kann helfen. Zum Beispiel die erste Stunde der Wanderung jeden Tag. Oder auch eine halbe Stunde am Morgen und eine andere halbe Stunde am Nachmittag. Man sollte sich an die gewählten Zeiten halten. Ausserhalb der offiziellen Gebetszeiten, werden andere relevante Ideen aufkommen, heiße sie willkommen. Auf den langen Abschnitten entlang der Ebrokanäle, kann es Momente geben, in denen du dich ebenfalls so fühlst, als ob du geistlich stromabwärts schweben würdest. Geniess diese Momente, in denen du ganz in der Natur und bei Gott bist, der durch die Natur mit uns spricht.

Aber steigere dich nicht in etwas hinein! Vor allem, wenn du über etwas Schmerzliches oder Schwieriges meditierst, eine schmerzliche Idee kann dich in einen mentalen Teufelskreis bringen: Vermeide diese Falle, die uns erschöpft und uns vom guten Weg abbringt. Manchmal muss man das sogar mit den „barmherzigen“ Ideen tun: Ignatius warnte uns, dass wir manchmal in Versuchung kommen, unseren Weg zu verlassen, unter dem Eindruck eine gute Idee gefunden zu haben: In anderen Worten, wir können an etwas denken, das uns gut erscheint, das uns in Wirklichkeit jedoch nur strapaziert und uns weit weg vom Weg und dem Ziel bringt, das wir uns gesetzt haben.

5.- Beende jeden Gebetsmoment mit der gleichen Formel. Das Wichtigste ist, in erster Linie dankbar zu sein. Danke für die Zeit des Gebetes, die wir gerade zusammen verbracht haben. Danke für die Kommunikation, die wir miteinander hatten. Danke Gott für die vergangene Zeit, für andere Segnungen des Tages und für die Gaben des Pilgerns: Zeit haben, finanzielle Mittel, die Gesundheit und der Wunsch, wie ein Pilger zu wandern, zum Beispiel. Wir enden mit einem Vater Unser.

Schreib ein Tagebuch. Am Ende jedes Tages oder sogar nach jeder Gebetsphase, wenn du dazu neigst, schreib die Gedanken oder wichtigsten Ideen auf, die dich betreffen, die wichtigsten Bilder der Schrift, nach und nach. Ein spirituelles Tagebuch wird dir helfen, deine Erfahrung zu sammeln, sei es am Ende des gesamten Ignatius-Weges, schon in Manresa, oder auf den Etappen, wenn du den Weg in Abschnitten während mehreren Jahr machst.

Wenn du in einer kleinen Gruppe pilgerst, möchtest du vielleicht die Gaben oder

die Ideen, die dich überrascht haben, teilen. Allerdings ist es nicht empfehlenswert, dies jeden Tag zu tun. Die Gruppenteilnahme bedeutet nicht zu debattieren und auch keine „Einmischung“: Es sollte ein Moment sein, bei dem man teilt und mit Respekt zuhört, so wie Gott es im Leben des anderen tat. Es ist nicht der Moment „Gottes Rolle im Leben des anderen zu spielen“. Der Weg der geistlichen Übungen ist grundsätzlich persönlich, etwas zwischen „dem Schöpfer und seinem Geschöpf“.

[MIT IGNATIUS](#)

[VIER](#)

[ATMEN](#)

[GEBET](#)

[SEGEN](#)

Tipps für den Weg

Praktische Aspekte, Zeugnisse, Zertifikate, Transportmittel, Unterkunft.....

[BEREITHALTEN](#)

Ignatius Weg

Geschichte des Weges, Pilgerwege, Pilgern in der Vergangenheit, Pilgern durch das Spanien von Ignatius, Danksagungen

[ENTDECKE DIE IT](#)

Das Pilgerbüro

Erfahrungen, Aktivitäten, Reiseveranstalter, Pilgerdokumente, Weg der Respekt, Vereinigungen, Segensspruch für den Pilger

[wir helfen Ihnen](#)