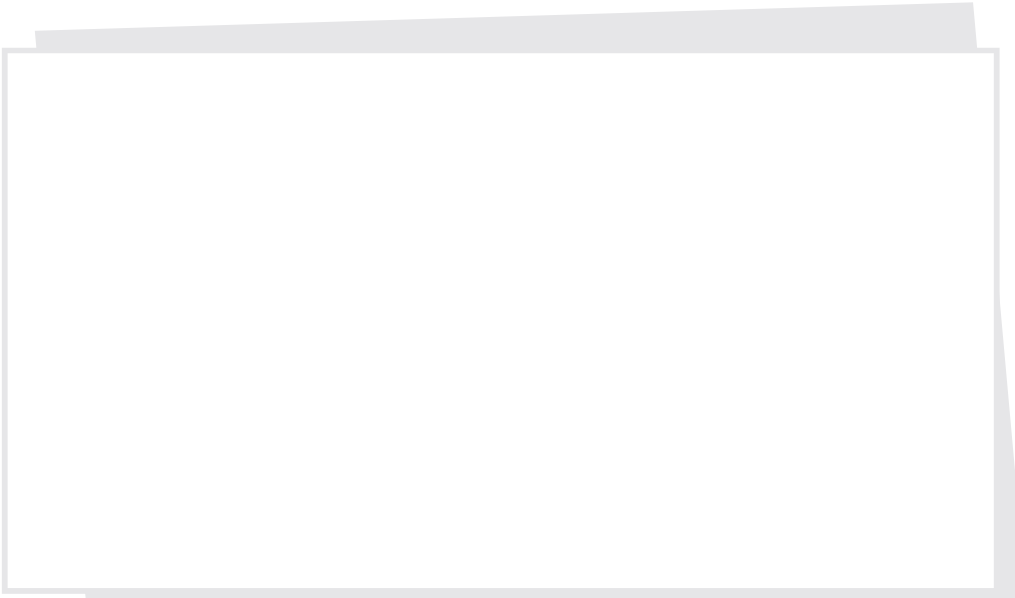


## Augn auf – zruckschaugn und nachgspiarn Augen auf – zurückschauen und nachspüren

Ich schaue auf die erste Exerzitienwoche zurück und spüre den Erfahrungen, Gedanken, Gebetszeiten und meinem Alltag nach.

- Wie bin ich in die Exerzitien hineingekommen?
- Habe ich einen Ort und eine Zeit für meine Gebetszeiten gefunden?
- Konnte ich ein bisschen achtsamer werden?
- Was hat mich im Herzen berührt?



## bei mir sein – bei mir sein



Vielleicht konnte sich das „Brunnenwasser“ (siehe Geschichte 1.Woche/1. Impuls) schon etwas glätten. Ich kann einen Blick auf mich selber werfen. Alles darf ich anschauen: Meine Stärken und Fähigkeiten, alles, was in meinem Leben gelungen und freudvoll war und ist; meine Schwächen und meine Fehler,

alles, was gescheitert und leidvoll war und ist. Alles darf sein im Angesicht Gottes, der um mich weiß und mir in Jesus seine Liebe sichtbar gemacht hat. Er, der mir ein Zuhause und eine Ruhebänk bei sich gibt. Er, der meine Herzensaugen öffnet. Zu ihm kann ich kommen – immer.



## Augn au Augen auf

Augn zua und bei mir sein.	Augen zu und bei mir sein.
Augn zua und bei mir bleibm.	Augen zu und bei mir bleiben.
Augn au, i bleib bei mir,	Augen auf, ich bleibe bei mir,
und irgendwann,	und irgendwann,
irgendwann aubrechn zu dir.	irgendwann aufbrechen zu dir.

## 2. Woche – bei mir sein

Mein Exerziententag: meine Gedanken, Erfahrungen, Wahrnehmungen, Bilder,...

## Augn zua – Augen zu

### Es darf sein, was ist.

Ich möchte sehen lernen,  
wo ich bisher die Augen verschloss;  
hören lernen,  
was ich bisher von mir wies;  
spüren lernen,  
was ich bisher verdrängte;  
sagen lernen,  
was ich bisher ängstlich zurückhielt;

Schritte wagen,  
wo ich bisher gefangen war;  
annehmen lernen,  
was ich bisher verachtete;  
entdecken lernen,  
was im Kern meiner Seele liegt.  
Ich möchte wachsen,  
menschlicher werden,  
ganz sein.

(Max Feigenwinter)

### Impuls

Augen zu – und sehen. Ein Paradoxon und doch wahr. Die Augen schließen, um nicht ständig abgelenkt, beschäftigt zu werden. Die Augen schließen, damit sich mein „inneres Brunnenwasser“ glätten kann (siehe Geschichte 1.Woche/1.Impuls). Die Augen schließen und zu mir kommen. Die Augen schließen und mich so sehen dürfen, wie ich bin.

### Heute ... Augn zua und zualassn

Immer wieder während des Tages schließe ich einen Moment lang die Augen und nehme wahr, wie es mir geht – ohne zu beurteilen. Ich gehe mit dem Satz durch den Tag: „Gott, zulassen, was ist“, oder mit den Worten „Augn zua und zualassn“.

Mein Exerzitiertag: meine Gedanken, Erfahrungen, Wahrnehmungen, Bilder,...

## bei mir sein – bei mir sein

### Mit Gottes Augen auf mein Leben schauen

Dankt unserem Schöpfer,  
denn Seine Liebe ist grenzenlos.

Dankt dem barmherzigen Gott,  
denn Seine Liebe ist grenzenlos.

Der allein große Wunder tut,  
denn Seine Liebe ist grenzenlos.

Der die Welt geschaffen hat in Weisheit,  
denn Seine Liebe ist grenzenlos.

Der mich ins Dasein geliebt hat,  
denn Seine Liebe ist grenzenlos.

Der mich von Kindesbeinen an begleitet,  
denn Seine Liebe ist grenzenlos.

Der mich ...  
denn Seine Liebe ist grenzenlos.

...  
Dankt dem Gott des Lebens,  
denn Seine Liebe ist grenzenlos.

(nach Ps 136)

### Impuls

Ich schaue auf mein Leben, von seinem Anfang bis jetzt, so wie es sich mir heute zeigt.

In welchen konkreten Ereignissen kann ich Spuren Gottes in meinem Leben entdecken?

Damit kann ich meine ganz persönliche Danklitanei formulieren und den Psalm oben dadurch vervollständigen. Ich kann meine Lebensgeschichte, mit ALLEM was war und ist, in Gottes grenzenlose Liebe stellen.

### Heute ... bei mir sein und dankn

Während des Tages schließe ich immer wieder einmal kurz die Augen und spüre in mich hinein. Wofür kann ich jetzt im Moment danken? Auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist. Ich gehe mit dem Satz durch den Tag: „Gott, ich danke Dir“, oder mit den Worten „bei mir sein und dankn“.

Mein Exerzientag: meine Gedanken, Erfahrungen, Wahrnehmungen, Bilder,...

## bei mir bleibm – bei mir bleiben

### Mich in den Schatten des Kreuzes stellen

Ein Mann wollte seinen Schatten loswerden. Aber vergebens. Was er auch anstellte, es gelang ihm nicht. Er lief vor dem Schatten davon, aber er konnte ihn nicht abschütteln. Er wälzte sich auf dem Boden, der Schatten blieb. Er versuchte, über seinen Schatten zu springen. Alles vergeblich. Da meinte ein weiser Mann, der von ihm hörte: „Das wäre doch ganz

einfach gewesen, den Schatten loszuwerden!“ „Wieso einfach?“ fragten die Umstehenden neugierig. „Was hätte er denn machen sollen, um seinen Schatten loszuwerden?“ Der weise Mann gab zur Antwort: „Er hätte sich nur in den Schatten eines starken Baumes stellen müssen. Da wäre sein Schatten aufgehoben!“

(Verfasser unbekannt)

### Impuls

Wenn ich bei mir bleibe und mich nicht ständig ablenken lasse, werde ich auch immer wieder mit meinen Schattenseiten konfrontiert. Meine Fehler und Schwächen, meine Lebensumstände haften an mir wie ein Schatten. Wie kann ich damit leben? Muss ich sie loswerden? Es gibt einen „Baum“, in dessen Schatten ich kommen kann, in dem mein Schatten

aufgehoben ist: Der „Baum des Kreuzes“. Wenn ich auf Jesus am Kreuz schaue, blicke ich in ein Angesicht, das alles Unversöhnte und Unerlöste schon mitgetragen hat. Gott liebt mich, immer, auch wenn ..., obwohl ... So kann ich heute ohne Angst bei mir bleiben und alles, was ich mit mir trage an Schatten und Last vor Jesus bringen, Ihm sagen und bei Ihm bleiben.

### Heute ... bei mir bleibm

Ich gehe mit dem Satz durch den Tag: „Gott, Du liebst mich, auch wenn ...“, oder mit den Worten „bei mir bleibm mit Jesus“.