

# Einführende Hinweise zu den Exerzitien

---

## Die Erfahrung der Einsiedelei

Ein Mann hatte von einem Einsiedlermönch gehört. Er konnte nicht verstehen, warum jemand so zurückgezogen leben will. Er machte sich deshalb auf den Weg, um den Mönch nach dem Sinn der Einsiedelei zu fragen. Als er zu der Klausur kam, führte ihn dieser zu einem Brunnen. Er nahm einen Stein, warf ihn in das Wasser und fragte den Fremden: „Schau in den Brunnen, was siehst du?“ - „Nichts“, antwortete der Fremde „- nur Wasser, das sich bewegt und leichte Wellen schlägt.“

Der Mönch wartete eine Zeit und bat den Fremden erneut in den Brunnen zu schauen. „Was siehst du jetzt?“ - „Jetzt“, sagte der Mann, „jetzt sehe ich mich selbst. Ich spiegele mich im ruhigen Wasser. Ganz deutlich kann ich mich erkennen.“ „Siehst du,“ antwortete der Mönch, „das ist die Erfahrung der Einsiedelei.“

(Herkunft mir unbekannt)

## ➤ „Exerzitien“ - im „Bild des Brunnens“ weitergedacht:

- einen geeigneten Ort aufsuchen, sich Zeit nehmen, um zu sich selbst zu kommen...
- schauen und erfahren suchen, was mich wirklich bewegt..., was zur Ruhe kommen will..., was sich (endlich) zeigen darf..., was sich klären will..., was heil werden will..., was in mir nach Leben und Lebendigkeit dürstet...
- allem, was da in mir lebt - oder (noch) nicht lebt - die nötige Zeit und eine „**liebende Aufmerksamkeit**“ schenken...

## ➤ „Geistliche Übungen“ (=Exerzitien =exerzieren =einüben =einleben)

- Mit Hilfe von bewusst gestalteten Übungen mehr und mehr zu erfahren und zu verstehen suchen: meine Lebenswirklichkeit, meine Beziehung zu Gott, meine Beziehung zu meinen Mitmenschen, meine Beziehung zu mir selbst...

↳ um dabei immer deutlicher zu erspüren und zu erkennen, wie sich mein Leben **derzeit** gestaltet und wie sich dieses in der Beziehung zu meinem Gott entfalten, erneuern, vertiefen, weiten, heil werden... könnte.

## ➤ „Schweigen und Stille“ sind nicht Selbstzweck, sondern haben Dienstfunktion:

- als geschützter **Frei-Raum** und als ausdrückliche **Erlaubnis**, immer mehr und **ganz bei mir selbst** ankommen zu können und bleiben zu dürfen!
- als Möglichkeit, auf meine eigene Lebenswirklichkeit hin (mit all ihren lauten und leisen Tönen) sensibler und spürsamer zu werden, um **in meinem Leben** die Spuren und die Gegenwart Gottes zu entdecken...

## ➤ „Das Kleine 1x1“ der Spiritualität:

Aufmerksamkeit  
ist das natürliche Gebet  
der Seele!

**achtsam**, wach mit allen Sinnen

- wahr-nehmen
- zulassen / schmecken
- benamen
- aussprechen / ausdrücken

---

Nicht das Vielwissen sättigt die Seele,  
sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge  
von innen her !

Ignatius von Loyola