

1. Eingangslied/gebete von Gerhard Teerstegen (1729): Gott ist gegenwärtig

1. Gott ist gegenwärtig. Lasset uns anbeten und in Ehrfurcht vor ihm treten.
Gott ist in der Mitte. Alles in uns schweige und sich innigst vor ihm beuge.
Wer ihn kennt, wer ihn nennt, schlag die Augen nieder; kommt, ergebt euch wieder.
5. Luft, die alles füllet, drin wir immer schweben, aller Dinge Grund und Leben,
Meer ohn Grund und Ende, Wunder aller Wunder: ich senk mich in dich hinunter.
Ich in dir, du in mir, lass mich ganz verschwinden, dich nur sehn und finden.
6. Du durchdringest alles; lass dein schönstes Lichte, Herr, berühren mein Gesichte.
Wie die zarten Blumen willig sich entfalten und der Sonne stille halten,
lass mich so still und froh deine Strahlen fassen und dich wirken lassen.
7. Mache mich einfältig, innig, abgeschieden, sanft und still in deinem Frieden;
mach mich reines Herzens, dass ich deine Klarheit schauen mag in Geist und Wahrheit;
lass mein Herz überwärts wie ein' Adler schweben und in dir nur leben.
8. Herr, komm in mir wohnen, lass mein' Geist auf Erden dir ein Heiligtum noch werden;
komm, du nahes Wesen, dich in mir verkläre, dass ich dich stets lieb und ehre. Wo ich geh,
sitz und steh, lass mich dich erblicken und vor dir mich bücken.

2. Bitte um den Heiligen Geist (Pfingstsequenz 13. Jahrhundert)

Komm herab, o Heil'ger Geist,
der die finstre Nacht zerreißt,
strahle Licht in diese Welt.

Ohne dein lebendig Wehn
kann im Menschen nichts bestehn,
kann nichts heil sein noch gesund.

Komm, der alle Armen liebt,
komm, der gute Gaben gibt,
komm, der jedes Herz erhellt.

Was befleckt ist, wasche rein,
Dürrem gieße Leben ein,
heile du, wo Krankheit quält.

Höchster Tröster in der Zeit,
Gast, der Herz und Sinn erfreut,
köstlich Labsal in der Not.

Wärme du, was kalt und hart,
löse, was in sich erstarrt,
lenke, was den Weg verfehlt.

In der Unrast schenkst du Ruh,
hauchst in Hitze Kühlung zu,
spendest Trost in Leid und Tod.

Gib dem Volk, das dir vertraut,
das auf deine Hilfe baut,
deine Gaben zum Geleit.
Lass es in der Zeit bestehn,
deines Heils Vollendung sehn
und der Freuden Ewigkeit.
Amen.

Komm, o du glückselig Licht,
fülle Herz und Angesicht,
dring bis auf der Seele Grund.

3. Was wir beim Meditieren üben: In der Gegenwart Gottes verweilen

Wenn dein Herz wandert oder leidet,
bring es behutsam an seinen Platz zurück
und versetze es sanft in die Gegenwart Gottes.
Und selbst dann, wenn du nichts getan hast in deinem Leben,
außer dein Herz zurückzubringen
und wieder in die Gegenwart Gottes zu versetzen -
obwohl es jedesmal wieder fortlief,
wenn du es zurückgeholt hattest -,
dann hat sich dein Leben wohl erfüllt.

Franz von Sales (1567-1622)

4. Gebet zu Beginn einer Meditationseinheit: Nikolaus von Flüe (1417-1487)

Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.
Mein Herr und mein Gott, gib alles mir, was mich fördert zu dir.
Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir und gibst mich ganz zu eigen dir. Amen.

5. Gebet zum Abschluss einer Meditationseinheit: Psalm 103,1-2

Lobe den Herrn, meine Seele,
und was in mir ist, seinen heiligen Namen.
Lobe den Herrn, meine Seele,
und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.

6. Abschlusslied/gebete (Johannes Eccard 1598): Mein schönste Zier

1. Mein schönste Zier und Kleinod bist auf Erden du, Herr Jesu Christ;
dich will ich lassen walten und allezeit in Lieb und Leid in meinem Herzen halten.
2. Dein Lieb und Treu vor allem geht, kein Ding auf Erd so fest besteht;
das muss ich frei bekennen. Drum soll nicht Tod, nicht Angst, nicht Not
von deiner Lieb mich trennen.
3. Dein Wort ist wahr und trüget nicht und hält gewiss, was es verspricht,
im Tod und auch im Leben. Du bist nun mein, und ich bin dein, dir hab ich mich ergeben.
4. Der Tag nimmt ab. Ach schönste Zier, Herr Jesu Christ, bleib du bei mir, es will nun
Abend werden. Lass doch dein Licht auslöschen nicht bei uns allhier auf Erden.

7. Buchempfehlung: Franz Jalics SJ (1927-2021):

Kontemplative Exerzitien, Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung
und in das Jesusgebet, Echter, Würzburg, 12. Auflage 2009, ISBN 978-3-429-01576-3.

8. Kurse für kontemplative Schweigeexerzitien 7-10 Tage: www.haus-gries.de