

## Allgemeine Hinweise und Tipps

Mit der wöchentlichen **Betrachtung in der Fastenzeit** möchten wir:

- eine Zeit des Innehaltens, in der ich aufnehmen und gestalten kann, was für mich wesentlich ist.
- Ein wenig Aufatmen im Alltag
- ... eine Begegnung mit mir selbst, mit Gott und der Welt, in der ich lebe.
- ... ein kostbarer Zeitraum, der mir gehört.

### **Zeitaufwand:**

Für die Betrachtung/Meditation solltest du dir **15-20 Minuten Zeit** nehmen.

Natürlich kann sich jeder den für sich geeignetsten Zeitpunkt auswählen.

Folgende Anregungen können dir helfen, mit der Betrachtung umzugehen. Denn es tut gut, die innere Sammlung auf einen Impuls zu unterstützen durch äußerliche Vorbereitungen. Dazu zunächst ein paar Hinweise und Anregungen:

### **Der Ort für die Stille**

Vielleicht gibt es bereits einen Lieblingsplatz, den du immer dann aufsuchst, wenn du entspannen willst. Achte darauf, dass dein Blick nicht abgelenkt wird.

Ein Bild, eine Blume, eine brennende Kerze oder einfach ein freier Raum kann Sammelpunkt für deine Aufmerksamkeit sein. Die meisten werden sich auf einen Stuhl oder in einen Sessel setzen. Probiere doch mal, es dir im Knien bequem zu machen (Kissen oder Decke unterlegen).

### **Die Zeit für die Stille**

Wenn du einen festen Platz für die Stille hast, ist es gut, wenn du dafür sorgst, dass deine Mitmenschen dich nicht versehentlich stören. Vielleicht kannst du mit ihnen ein Zeichen verabreden, das du an die Tür deines „Meditationszimmers“ anbringst. Selbstverständlich kann man die Übung aber auch mit einem Partner machen, dann sollte man vorher den Ablauf absprechen.

### **Zur Ruhe kommen**

Bevor du dich mit den Texten befasst, solltest du zur Ruhe kommen. Ein paar Mal bewusst ein-und ausatmen kann dazu verhelfen, mir hilft auch das Summen oder leise Singen eines einfachen Gesanges. Besonders geeignet dazu sind Taize-Gesänge (Laudate omnes gentes GL Nr.386, Ubi caritas GL Nr.445, Adoramus te domine o.ä.). Versuche einfach, ein kleines Ritual daraus zu machen. Du kannst den eigentlichen geistlichen Impuls vom Bildschirm ablesen. Sinnvoller ist es m.E. den Text auszudrucken, in die Hand zu nehmen oder vor dich hinzulegen.

Gönne dir **nach der Betrachtung** einen Tee oder einen Kaffee!