

## **Die täglichen Schritte des Exerzitienweges**

### **Meine Gebetszeit am Morgen (7 Minuten)**

- Ich setze einen bewussten Anfang, vielleicht mit einem Kreuzzeichen oder ähnlichen Geste.
- Anfangsgebet
- Ich werde still
- Tagesimpuls – Die Bibelstelle oder der kleine Impuls vom Tag
- Stille – Gebet – Meditation (7 min)
- Ich schließe das Gebet bewusst ab, vielleicht mit einem Kreuzzeichen oder ähnlichen Geste.

### **Meine Gebetszeit am Abend als Tagesrückblick (7 Minuten)**

- Ich setze einen bewussten Anfang, vielleicht mit einem Kreuzzeichen oder ähnlichen Geste.
- Ich blicke auf den Tag zurück. Was bewegt und berührt mich jetzt?
  - Wo habe ich heute Gott gespürt in meinem Glauben, in meiner Hoffnung, in meiner Liebe oder bei anderen Menschen?
  - Woran freue ich mich? Was schmerzt mich, ärgert mich vielleicht noch?
  - Wo gab es Misstrauen, Entmutigung, Egoismus bei mir oder bei anderen Menschen und wie habe ich reagiert?
- Ich bringe alles vor Gott und danke ihm und bitte um ihn um sein Erbarmen für das, wo ich oder andere gefehlt haben und bitte Kraft und Freude für den weiteren Weg.
- Ich notiere mir einen Gedanken, der mich geprägt hat.
- Ich schließe das Gebet bewusst ab, vielleicht mit einem Kreuzzeichen oder ähnlichen Geste.