

## Hilfen für das tägliche Gebet

### 1. Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu.

Nimm dir an jedem Exerzientag eine feste Zeit (Zeitpunkt und Dauer), die du dir für das Gebet freihältst. Gut wären 7 Minuten morgens und abends. Wer sich eine längere Zeit nehmen will, kann das gerne tun; plane aber realistisch!

Es ist zu empfehlen, die täglichen Gebete möglichst zur gleichen Zeit zu machen. Ein fester Rhythmus hilft durchzuhalten.

### 2. Ich finde meinen Ort und meine Haltung.

Es ist wichtig, den Ort zu finden, an dem du ungestört bist und dich wohlfühlst:

- mein Zimmer, in dem ich zur Ruhe komme,
- eine Meditationsecke in meinem Zimmer; ein Bild, ein Kreuz, eine Kerze..., so dass es mir zur Sammlung verhilft,
- eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die mir hilft, entspannt, offen und wach zu sein,
- möglicherweise einen Zettel an der Tür „Bitte nicht stören“.

### 3. Ich finde Wege, um mich nicht ablenken zu lassen.

Einige weitere Tipps, um in der Übungszeit zur Ruhe zu kommen:

- Telefon abstellen oder sich entscheiden, nicht abzuheben;
- Absprache mit den Mitbewohnern, in dieser Zeit absolut nicht zu stören - dies schließt ein, dass ich konsequent sitzen bleibe, wenn jemand ruft oder klingelt;
- Zettel und Stift bereitlegen, um notieren zu können, was mir an nötigen Notizen bzw. Erledigungen einfällt (damit ich es vergessen kann);
- Wecker bereitstellen und mit einem Kissen / einer Decke abdecken (damit ich nicht ständig auf die Uhr schauen muss);
- meine Texte für den Tag am Vorabend bereitlegen, auch Papier und Stifte, um mir Notizen machen zu können.