

Hilfen zur Betrachtung von Bibeltext und Bild

1. Vorbereitung

- Ich suche mir einen Platz, an dem ich ungestört sein kann und der mir hilft, zur Ruhe zu kommen.
- Ich lege den Text oder das Bild zur Betrachtung zurecht.
- Ich mache mir bewusst: Gott lädt mich in seine Gegenwart ein. Er wartet auf mich.

2. Umgang mit einem Bibeltext

- Ich lese den Text im Ganzen.
- Was ist an Erwartung / Sehnsucht geweckt worden? Dies formuliere ich als Bitte an Gott. Was soll Gott an mir tun?
- Ich gehe den Text langsam durch. Ich schaue auf Jesus, auf alle Personen, die vorkommen, reden, handeln.
- Dort, wo ich angesprochen bin, bleibe ich. Ich muss keinesfalls den ganzen Text durchgehen.
- Ich bleibe auch dann bei einer Schriftstelle verweilend stehen, die mich eher abstößt, ärgert, verunsichert.
- Wenn scheinbar nichts passiert: Bleibe ich einfach in der Gegenwart Gottes und vertraue, das Er das Richtige an mir tut.

3. Umgang mit einem Bild

- Ich versuche, ganz da zu sein und die anderen Bilder in und um mich loszulassen. Eine Hilfe kann sein, dem Atem zuzusehen, wie er ruhig und gelassen mich durchströmt.
- Ich wende mich dem Bild zu und lasse es auf mich wirken.
 - o Was sehe ich auf dem Bild?
 - o Was empfinde ich beim Anschauen?
 - o Woran erinnert es mich? Welche inneren Bilder ruft es in mir wach?
 - o Was möchte Gott mir durch dieses Bild über ihn oder mich mitteilen?

4. Gespräch

- Ich versuche, mit Jesus ins Gespräch über das Gelesene/Gesehene zu kommen.
- Ich darf meine Fragen, Bedenken, Ängste, Zweifel, Freude, Trost und Dankbarkeit mitbringen.
- Ich höre zu, was er mir zu sagen hat.
- Ich schließe die Gebetszeit bewusst ab, z.B. mit einem Vater Unser oder einem Symbol.

5. Nach der Gebetszeit

kann ich mir ein Wort, einen Satz, eine Erfahrung, einen Zuspruch notieren.

!! Beim Betrachten, Meditieren ist weniger mehr: „Nicht Vielwissen, sondern Spüren und Verkosten sättigt die Seele“ (Ignatius v. Loyola). Wie bei einem guten Essen versuche ich, die Nuancen „auszukosten“ und mich von Gott sättigen zu lassen.