

# Glaubenssteckbrief 15

## Schritte zum Gebet: In die Stille gehen

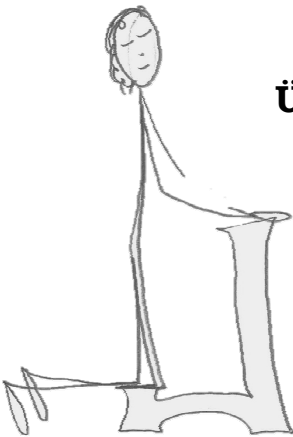
In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand Jesus auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten. (Mk 1, 35)

*Jesus sucht immer wieder die Einsamkeit, um zu beten, um sich dem Vater ganz bewußt zuzuwenden. 40 Tage bleibt er in der Wüste in Fasten und Gebet; er steigt auf den Berg der Verklärung und begibt sich in die Einsamkeit des Gartens Gethsemani in der Nacht vor seinem Leiden.*

*Um mit Gott Verbindung aufnehmen zu können, oder sagen wir: um uns IHM bewußt zuwenden zu können, ist die Stille und das Ruhigwerden eine wesentliche Hilfe. So waren es zuerst die Einsiedler, die sich in die Stille der Wüste zurückzogen, um Gott umso näher zu sein.*

*Auch der Mensch mitten in der Welt braucht die Stille und Ruhe, die ihn zum Beten hinführen. Wir können zwar nicht ohne weiteres in eine Wüste flüchten, doch gibt es gute Möglichkeiten, in unser Inneres einzukehren und offen zu werden für Gott.*

### Übung, um still zu werden und in der Gegenwart Gottes zu sein:



1. Suchen wir uns einen **stillen Platz**, einen Ort wo wir nicht gestört werden. Gerade unsere Kirchen wollen solche Orte der Stille sein. Doch auch zuhause oder in der freien Natur ist das möglich.

2. Nehmen wir eine **Haltung ein, die uns nicht anstrengt** und uns zur Ruhe kommen läßt: Sitzen, Knien, Stehen; man kann sogar liegen. Es soll eine Haltung sein, die wir nicht ständig ändern müssen.
3. Werden wir **äußerlich ganz ruhig**.
4. Richten wir unsere **Augen** auf einen Gegenstand, der uns nicht ablenkt. Wir können sie auch schließen.
5. Werden wir nun **innerlich ruhig**, in dem wir z. B. auf unsere Atmung oder auf unseren Herzschlag achten.
6. **Machen wir uns bewußt, daß Gott da ist.**
7. Halten wir eine Zeit lang aus!

