

Im Garten meiner Seele

1. Woche Tag 1

Tagesgebet

Guter Gott
der du mich
aus Liebe
fantasievoll geschaffen hast
sei bei mir

Guter Gott
die du mich
mit deinem lebendigen Atem
immer wieder
ins Dasein rufst
sei in mir

Ich schlage Wurzeln

Ich suche meinen Ort der Stille – vielleicht sogar im Garten draußen,
oder im „Garten meiner Seele“, jenem fruchtbaren Ort in mir selbst:
Ich sehe mich um. Ich nehme wahr.
Ich probiere verschiedene Orte und Gebetshaltungen aus
und achte dabei auf Reaktionen meines Leibes:
Wie fühlt sich dieser Ort an?
Kommen Gefühle in mir hoch,
nehme ich meinen Körper verändert wahr?
Sorgt dieser Ort in mir für Ruhe und Geborgenheit?
Fühle ich mich hier aufgehoben und geschützt?
Kann ich hier zu mir selbst und zu Gott finden?

Ich öffne mich dem frischen Wind

Ich erfrische mich an der Quelle

**Gott bringt mich auf Weideplätze mit saftigem Gras
und führt mich zu Wasserstellen, an denen ich ausruhen kann.
Gott stärkt und erfrischt meine Seele.**

Psalm 23,2-3

Ich verkoste die Frucht

Ich höre auf äußere Geräusche.
Ich lausche meinem Atem.
Ich höre auf innere Stimmen.
Ich nähere mich der Stille an
und öffne mich für innere Bilder.
Ich werde still.

In dieser Stille ist Raum für mein Bild von Gott. Hat „mein Gott“ wirklich die Kraft
meine Seele zu erfrischen?

Kenne ich jenen Ort mit dem saftigen Gras, an den mich Gott laut Psalmist führt?

Ich fahre die Ernte ein

Im Garten

sitzen und staunen
dem Konzert der Insekten und Vögel
lauschen
mich von der Sonne
dem Schatten
dem Wind
der Luft
und den Farben der Natur
bereichern lassen
im Garten
geborgen sein

Schöpferischer Gott, du erfrischt meine Seele.

Im Garten meiner Seele

1. Woche Tag 2

Tagesgebet

Guter Gott
der du mich
aus Liebe
fantasievoll geschaffen hast
sei bei mir

Guter Gott
die du mich
mit deinem lebendigen Atem
immer wieder
ins Dasein rufst
sei in mir

Ich schlage Wurzeln

Stille einüben
dem Atem lauschen
dem eigenen Herzschlag zuhören
den äußeren und inneren Stimmen und Geräuschen
Gehör schenken
Gedanken anschauen
und wie Wolken ziehen lassen

still werden
still sein
sein

Ich öffne mich dem frischen Wind

Ich erfrische mich an der Quelle

Gott stillt mein Verlangen.

Psalm 23,3

Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe.

Psalm 62,2

Ich verkoste die Frucht

die verträumte Stille am Horizont
umhüllt
berührt sanft
die zarte Ruhe
in mir

In der Ruhe und Stille kommen meine Sehnsucht und mein Verlangen zu Wort.
Will ich diese Worte in mir überhaupt hören?
Machen sie mich unruhig,
oder führen sie mich zu mir, in den Garten meiner Seele zurück?

Ich fahre die Ernte ein

In der Stille meiner Seele
ist es unterschiedlich laut
Stimmen kommen zu Wort
Gedanken finden Formen
Gefühle werden greifbar

Guter Gott
ich lausche den Worten
die du zu mir sprichst

erquicke mich

Im Garten meiner Seele

1. Woche Tag 3

Tagesgebet

Guter Gott
der du mich
aus Liebe
fantasievoll geschaffen hast
sei bei mir

Guter Gott
die du mich
mit deinem lebendigen Atem
immer wieder
ins Dasein rufst
sei in mir

Ich schlage Wurzeln

Ich gebe Gott in mir, in meinem Atem, Raum.
Ich lasse mich in meinem Atem durch Gott sanft berühren.

Sei bei mir,
sei mit mir,
sei in mir.

Ich öffne mich dem frischen Wind

Ich erfrische mich an der Quelle

**Meine Seele dürstet nach Gott,
nach dem lebendigen Gott.
Wann darf ich kommen und Gottes Antlitz schauen?**
Psalm 42,3

Ich verkoste die Frucht

aus der Frucht meiner Sehnsucht
wächst
Blüte für Blüte
in der Zeit
die das Leben braucht
der Same meines Glücks

Ich erinnere mich an Momente und/oder Phasen in meinem Leben, in denen ich
Glück wirklich erleben durfte.

Was hat mich so tief beglückt?
Hatte Gott „seine/ihre Finger“ dabei im Spiel?

Ich fahre die Ernte ein

Du
Gott
sprichst von der Fülle des Lebens
meine Sehnsucht halte ich dir hin
zeige mir Wege
die mich ins Leben begleiten
zu meinem
und deinem
Glück

Im Garten meiner Seele

1. Woche Tag 4

Tagesgebet

Guter Gott
der du mich
aus Liebe
fantasievoll geschaffen hast
sei bei mir

Guter Gott
die du mich
mit deinem lebendigen Atem
immer wieder
ins Dasein rufst
sei in mir

Ich schlage Wurzeln

Ich werde ruhig. Mein Atem wird ruhig. Ich lasse mir Zeit dabei.
Ich nehme mein Herz „in die Hand“ und höre die Melodie seiner Sehnsucht.
Was ist es, was ich begehre,
was ich mir sehnlichst wünsche für mich und die Meinen?
Ich spüre meinen Körper, fühle nach wie entspannt oder verspannt er sich anfühlt.
Der Garten meiner Seele ist noch kaum bearbeitet. Aber es gibt eine große Fläche,
die sich für den Samen meiner Sehnsucht bereithält.

Ich öffne mich dem frischen Wind

Ich erfrische mich an der Quelle

**Suche dein Glück bei Gott:
Gott wird dir jeden Wunsch erfüllen.
Überlass Gott die Führung in deinem Leben;
vertrau doch auf ihn, Gott macht es richtig!**
Psalm 37,4-5

Ich verkoste die Frucht

aller Anfang ist
zart
und
klein
und doch birgt
dieses kleine Leben
das Wunder
der Größe Gottes
in sich*

Bevor ich einen Samen einsetzen kann, müssen die äußeren Bedingungen stimmen. Die Erde muss bereit sein, die Temperatur die geeignete. Der Same und die daraus entstehende Pflanze brauchen zunächst viel Schutz, um die bergende Erde zu durchbrechen und sich den Weg ins Leben zu erobern.

Wovor brauchen ich und die Sehnsucht in mir noch Schutz?
Erkenne ich die Anlagen der Samen in mir?!

Ich fahre die Ernte ein

Schöpferischer Gott,
das Leben um mich herum ist so unendlich vielfältig.
Im Hinschauen und Hinhören weitet sich mein Horizont,
weitet sich meine Seele.

Du gibst mir Nahrung
und ermöglichst mir
das Wachstum.

Ich spüre schon
wie in mir der Same der vielversprechenden Zukunft
wurzelt
und in die Tiefe der Erde
und auch der Sonne entgegen treibt.

*Aus: Angelika Gassner. Wege die uns führen. Jahresbegleiter für Frauen. Verlag Katholisches Bibelwerk Stuttgart 2007.

Im Garten meiner Seele

1. Woche Tag 5

Tagesgebet

Guter Gott
der du mich
aus Liebe
fantasievoll geschaffen hast
sei bei mir

Guter Gott
die du mich
mit deinem lebendigen Atem
immer wieder
ins Dasein rufst
sei in mir

Ich schlage Wurzeln

Wenn es mir möglich ist, kann ich heute einen Spaziergang machen und bewusst dabei den Boden unter meinen Füßen wahrnehmen. Manchmal eben, manchmal mit Stolpersteinen übersät. Meine Bewegungen sind dem Boden angeglichen, gleichen aus, damit die Balance gegeben ist.

Draußen, an der frischen Luft, in der üppigen Natur begegnet mir Gott als Schöpfer(in). In den Bäumen sehe ich die Kraft des Strebens nach oben, in den Flüssen die Kraft der Bewegung, in den Bergen die Kraft des Bestehens und in der Quelle die Kraft des Ruhens und der Hingabe.

Wenn es in meiner Umgebung eine solche Quelle gibt, verweile ich bei ihr. Ich kann dies aber auch im Raum meiner Erinnerungen tun.

All das kann ich für mich entdecken und als Ausdruck meines Lebens erfahren.

Ich öffne mich dem frischen Wind

Ich erfrische mich an der Quelle

**Gott wird dich immer führen,
auch im dürren Land macht Gott dich satt
und stärkt deine Glieder.
Du gleichst einem bewässerten Garten,
einer Quelle, deren Wasser niemals versiegt.**

Jesaja 58,11

Ich verkoste die Frucht

Es gibt innere Quellen, die mich auch durch Dürrezeiten hinweg nähren. Es ist mein Auftrag, diese Quelle nie versiegen zu lassen und auch andere daraus zu erfrischen.

Aus welcher Quelle schöpfe ich erfrischende Gedanken,
bestätigende Zuversicht und nie versiegende Liebe?

Bin ich bei Kräften – oder habe ich mich verausgabt?
Wenn ich kraftlos bin, was hat mich dazu geführt?
Habe ich eine Ahnung, wie ich wieder zu Kraft kommen kann?

Ich fahre die Ernte ein

Schöpferischer Gott
mit offenen Augen
und mit weitem Herzen
ist es mir immer wieder möglich
deine Schöpferkraft zu erkennen.

Du hast alles, was mich umgibt,
zu meiner Freude geschaffen.
Tiefe Freude gibt tiefe Kraft.
Es liegt alles vor mir und in mir,
was mich zur Quelle meiner Kraft
führen kann.
Dort vom lebendigen Wasser zu trinken
ist meine Entscheidung.

Im Garten meiner Seele

1. Woche Tag 6

Tagesgebet

Guter Gott
der du mich
aus Liebe
fantasievoll geschaffen hast
sei bei mir

Guter Gott
die du mich
mit deinem lebendigen Atem
immer wieder
ins Dasein rufst
sei in mir

Ich schlage Wurzeln

Wo immer ich mich heute zum Gebet einfinde, wo immer ich mich gerade jetzt niederlasse, ich will versuchen es mit ganzem Herzen zu tun.
Ich bin da. Ich bin hier mit allem, was mich ausmacht. Genau das ist es, wozu Gott mich einlädt: mich als Ganze, als Ganzer einzubringen.
Keine Scheu! Gott liebt mich gerade weil ich so bin, wie ich geworden bin.
Gott hat liebende Augen und sieht liebevoll auf mich.
Ich kann mich also von Augen trennen, die mich kritisch und manchmal sogar verächtlich angeblickt haben.
Gott sieht mich in meiner Größe und Würde – und jubelt darüber!
Diese Zusage kann ich in meinem ganzen Körper und in meiner Seele einnisten lassen.

Ich öffne mich dem frischen Wind

Ich erfrische mich an der Quelle

**Ich bin gekommen
in meinen Garten,
meine Schwester, Braut!
Hab meine Myrrhe genommen
samt meinem Honig
hab meinen Wein getrunken
samt meiner Milch.
Esst Freunde,
trinkt und berauscht euch
Geliebte!**

Hohelied 5,1

Ich verkoste die Frucht

Wenn ich mich wohl fühle im Garten meiner Seele, wenn ich mich sicher fühle in meinem Körper (Leib), wenn ich mein Herz jubeln lasse über die Fülle des Seins um mich – und in mir selbst!, dann strahlt diese Lebenseinstellung nach außen. Menschen werden strahlend auf mich zukommen, werden sich in meiner Nähe niederlassen und von meiner guten Stimmung laben.

Ein heiteres Stell-dich-ein findet „in meinem Garten“ statt: fröhliches Lachen, frische Früchte, sinnliche Düfte und ganz liebe Freundinnen und Freunde: unser Leben ist ein Fest!

Ich bin die Gärtnerin und der Gärtner meiner Seele, meines Lebensackers. Möge ich die richtigen Samen einsetzen und sie entsprechend mit Aufmerksamkeit verwöhnen.

Ich fahre die Ernte ein

Meine Freude spiegelt sich auf deinem Gesicht.
Wie schön du aussiehst in diesem Strahlen!
Ich möchte mich bei dir niederlassen,
möchte einfach bei dir sein.
Dich genießen.
Mich genießen.

Eine tiefe Dankbarkeit breitet sich aus in mir
und dankt der liebevoll schöpferischen Kraft
die hinter all dieser Vielfalt und Fülle
mit tiefer Freude lächelt.

Im Garten meiner Seele

1. Woche Tag 7

Tagesgebet

Guter Gott
der du mich
aus Liebe
fantasievoll geschaffen hast
sei bei mir

Guter Gott
die du mich
mit deinem lebendigen Atem
immer wieder
ins Dasein rufst
sei in mir

Ich schlage Wurzeln

An einem sonnigen Tag stelle ich mich ins Freie. Ich nehme das Leuchten, die Wärme tief in mich auf, stelle mir vor, wie Sonnenstrahlen meinen Körper liebevoll streicheln und mein Innerstes durchfluten. Ich lege meine Hände auf meinen Bauch, wärme mein Sonnengeflecht und horte Kraft, um dieses Licht in meinem Alltag wirken zu lassen.

Ich öffne mich dem frischen Wind

Ich erfrische mich an der Quelle

**Gott hat der Sonne ein Zelt gebaut.
Sie kommt daraus hervor wie der Bräutigam aus dem Brautgemach,
wie ein freudig strahlender Held läuft sie ihre Bahn.
Sie geht auf am einen Ende des Himmels
und läuft hinüber bis zum anderen Ende.
Nichts bleibt ihrem feurigen Auge verborgen.
Das Gesetz des Herrn ist vollkommen,
es gibt Kraft und Leben,
es stärkt und erfrischt die Seele.**

Psalm 19,5-8

Ich verkoste die Frucht

in deiner Sonne
Gott
will ich verweilen
durch deinen Glanz
will ich zu leuchten beginnen
deine Wärme
will ich ausstrahlen
die Erfahrung
der sonnendurchfluteten Mitte
trage ich in mir hinaus
hinein in meinem Alltag*

Ich fahre die Ernte ein

Guter Gott
du erwärmst
meinen Leib, meine Seele.
Mit deiner Sonne im Herzen
kann alles erblühen
was ich in den vergangenen Tagen
im Garten meiner Seele
als Same gesetzt und gehegt habe.

Guter Gott
du erstrahlst in mir
und bringst das
was um mich herum gedeiht
zum Blühen.
Ich bin eingebunden in das Wachsen
deiner Liebe und Sorgfalt.

*Aus: Angelika Gassner. Wege die uns führen. Jahresbegleiter für Frauen. Verlag Katholisches Bibelwerk Stuttgart 2007.