

Unterwegs zu mir selbst

Vierte Woche / Erster Tag

Ich bin ganz still in mir

Gebet der vierten Woche
(siehe Startseite)

ruhen und träumen
bunte Bilder an den Himmel malen
Wolken schieben
und Blumen pflücken
mich
entspannt
zurücklehnen
und genüsslich lachen

einfach unwiderstehlich *

Tagesimpuls

Auf Reisen begegnen mir so viele intensive Bilder, dass ich immer wieder innehalten muss, damit sich meine Seele ausruhen kann. Ich bin weit ausgezogen, um letztlich bei mir daheim anzukommen. Ankommen bei mir, das ist das Ziel dieser abenteuerlichen Reise.

Wenn es ganz still wird in mir

– welche Bilder, welche Melodien melden sich dann zu Wort?

– kann ich dann meine innersten Gefühle wahrnehmen?

– kann ich dann den Satz formulieren: „Ich liebe mich und mein Leben?“

Ich bin ganz still in mir

Biblischer Impuls

**Der Herr ist mein Hirte,
nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern auf grünen Auen
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.
Er stillt mein Verlangen;
er leitet mich auf rechten Pfaden,
treu seinem Namen.**

Psalm 23,1-3

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

An meinem ganz persönlichen Ruheplatz kann ich mich zurücklehnen und entspannen. Ich kann mich dem Boden anvertrauen und mir dabei ausmalen, dass Gott diesen Ort der Ruhe für mich geschaffen hat– um mich zu erfreuen und um mich zu tragen.

Hoffentlich finde ich in der Natur, mit offenen Sinnen, jene Lebensfreude, die mir Gott verheißen hat.

bunte Vielfalt
erfrischt

Lebendigkeit
wächst und gedeiht
in mir
hinaus ins Leben

Schöpferischer Gott, ich danke dir mit Freude für alles,
was meine Sinne und mein Leben belebt und erfrischt.
So beschenkt komme ich zur Ruhe in mir selbst.

Unterwegs zu mir selbst

Vierte Woche / Zweiter Tag

Es beginnt in mir zu wachsen

Gebet der vierten Woche (siehe Startseite)

das Werdende in uns
ist liebenswert
in seinen kleinen Anfängen
noch kaum sichtbar
trägt es in sich
das Versprechen
zu werden
was an Größe noch
verborgen ist*

Tagesimpuls

Der Boden ist bestellt. Ich habe mich anders als gewöhnlich mir und meiner Geschichte gestellt. Ich gönnte mir Zeiten, in denen ich mich mir selbst annäherte, mich mir vertrauter machte. Die Sehnsucht des Anfangs hat sich vielleicht etwas verändert, ist eventuell sogar klarer und greifbarer geworden. Der Weg, den ich gegangen bin, die Fremde, die ich mir angeeignet habe, ist mir möglicherweise zur Heimat geworden. Eine neue Beziehung zu mir selbst und zu Gott wächst. Zart noch und zerbrechlich – aber bereits vielversprechend.

Bin ich mir selbst näher gekommen?

Ist mir Gott vertrauter geworden?

Zeigt dieses Vertrautwerden in meinem Alltag (positive) Wirkung?

Ich bin ganz still in mir

Biblischer Impuls

**Der Herr wird dich immer führen,
auch im dürren Land macht er dich satt
und stärkt deine Glieder.**

**Du gleichst einem bewässerten Garten,
einer Quelle,
deren Wasser niemals versiegt.**

Jesaja 58,11

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

Für jedes Wachsen ist Sonne, Erde und Wasser notwendig. Für das seelische Wachsen ist Achtsamkeit, Liebe, Zeit, Wärme und Seelennahrung nötig. Wir suchen oft fast verzweifelt nach „Quellen“, die uns stärken und kräftigen. Quellen, die uns unsterblich machen. Diese nahrhafte Quelle ist Gott in mir und entspringt mitten in meiner Seele.

Gott, du Mutter allen Lebens,
du Quelle aller Lebendigkeit,
du Kraft,
die auch die Grenze zieht,
damit wir nicht erschöpfen.
Ich bekenne mich zu dir. *

Unterwegs zu mir selbst

Vierte Woche / Dritter Tag

Gott begegnet mir in allem

Gebet der vierten Woche (siehe Startseite)

im Garten meiner Seele
erblühen Rosen
gedeihen Kräuter
stechen Dornen
wuchert Unkraut
nisten Vögel
wühlen Würmer
brüten Gedanken
die dich
die mich
streicheln
mit liebendem Blick *

Tagesimpuls

Ich bewege mich heute bewusst hinaus in die freie Natur, in meinen oder deinen Garten. Ich nehme Details, Nuancen, Formen, Düfte und vieles mehr bewusster als gewohnt wahr.

Ich meditiere vielleicht sogar eine Blume, ein Tier, eine Wolke ... und versuche darin die Schönheit der Schöpfung, die Schönheit der schöpferischen Kraft dahinter, zu sehen und zu huldigen. Ich tue dies mit „Demut“ - der dem Boden ganz nahen „humilitas“, mit dem Wissen, dass ich selbst geschaffen und mir geschenkt bin.

In allem Geschaffenen, im kleinsten Samenkorn schlummert und wächst die unendliche und unfassbare Liebe der Schöpferin, des Schöpfers.

Ich bin ganz still in mir

Biblischer Impuls

**Seh ich den Himmel, das Werk deiner Finger,
Mond und Sterne, die du befestigt:
Was ist der Mensch, dass du an ihn denkst,
des Menschen Kind,
dass du dich seiner annimmst?
Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott,
hast ihn mit Herrlichkeit und Ehre gekrönt.
Du hast ihn als Herrscher eingesetzt über das Werk deiner Hände,
hast ihm alles zu Füßen gelegt:
All die Schafe, Ziegen und Rinder
und auch die wilden Tiere,
die Vögel des Himmels und die Fische im Meer,
alles, was auf den Pfaden der Meere dahinzieht.
Herr, unser Herrscher,
wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde!**
Psalm 8,4-9

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

Ist es mir gelungen, in den Dingen, die ich in der Natur entdeckte, auch Gottes Liebe und Schöpfergeist zu erahnen oder gar zu bekennen?

Gott, der/die du in mir
und in aller Schöpfung atmest,
der/die du durch die Geistin
uns alle beflügelst.
Atem Gottes, Heilige Ruach,
die du uns vorantreibst,
die du in der Gegenwart erneuerst
und Zukunft gebierst,
du bekräftigst mich im Glauben.

Ich bekenne mich zu dir. *

Unterwegs zu mir selbst

Vierte Woche / Vierter Tag

Gott erschafft mich neu

Gebet der vierten Woche
(siehe Startseite)

du bist da
in meinem Schoß
Anfang jedes Lebens

aus dir und mir
wächst
du

Tagesimpuls

Ich selbst bin ein Kind Gottes, aus göttlicher Liebe geformt, aus dem Schoß meiner Mutter geboren hinein ins Leben. Mit meinem ersten Atemzug umarmte mich Gott und legte mir die Welt zu Füßen. Alles, was in mir anfanghaft vorhanden war, kann ich mit Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Mut und Reife in mir wachsen lassen. Mir ist vieles möglich, vieles wird mir geschenkt, manches wächst durch meine ehrliche Arbeit und die Liebe und Zuneigung meines Umfelds.

Bin ich mir meiner „Größe“ und meines „Wertes“ bewusst(er)?

Welche Träume und Hoffnungen motivieren mein zukünftiges Wachsen und Reifen?

Ich bin ganz still in mir

Biblischer Impuls

**Denn du hast mein Inneres geschaffen,
mich gewoben im Schoß meiner Mutter.
Ich danke dir,
dass du mich so wunderbar gestaltet hast.
Ich weiß: staunenswert sind deine Werke.**

Psalm 139,13-14

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

Habe ich heute die liebenswerte Gegenwart Gottes und die Wertschätzung in meinem Umfeld gespürt?

Gab es Momente, in denen ich mich getragen fühlte?

Ich bin mir geschenkt worden.
Vor aller Leistung hast du, Gott, mich geliebt.
Ich danke dir, dass du mich in Freiheit erschaffen
und dieser Welt anvertraut hast.
Ich möchte dich bitten,
dass du mich dabei unterstützt,
mein Leben immer wieder neu in deine Obhut zu übergeben.
Ich möchte dir danken,
dass ich durch dich Orientierung und Halt erlebe.

Unterwegs zu mir selbst

Vierte Woche / Fünfter Tag

Gott lebt in meinem Alltag

Gebet der vierten Woche (siehe Startseite)

Gott
mische mit
in meinem täglichen Leben

du bist
das Salz
das würzt

das Wasser
das erfrischt

das Brot
das sättigt

der Wein
der belebt

Gott
rühre um in mir
damit ich genießbar bleibe

Tagesimpuls

Wie kann ich im Alltag eine innere und äußere Balance finden zwischen

- der Einsicht, wo etwas notwendig getan werden muss und
- dem Erleben, dass Ruhe und Gebet die Beziehung zu Gott erfahrbar machen?

Wie kann ich mein Leben so umrühren, dass es mit Gottes Wirkkraft vermischt und mit den richtigen Zutaten gewürzt für mich und andere zum leib-seelischen Genuss wird?

Ich bin ganz still in mir

Biblischer Impuls

Es geschah aber, als sie ihres Weges zogen, dass er in ein Dorf kam; und eine Frau mit Namen Marta nahm ihn auf. Und diese hatte eine Schwester, genannt Maria, die sich auch zu den Füßen Jesu niedersetzte und seinem Wort zuhörte.

Marta aber war sehr beschäftigt mit vielem Dienen; sie trat aber hinzu und sprach: Herr, kümmerst es dich nicht, dass meine Schwester mich allein gelassen hat zu dienen? Sage ihr doch, dass sie mir helfe!

Jesus aber antwortete und sprach zu ihr: Marta, Marta! Du bist besorgt und beunruhigt um viele Dinge; eins aber ist nötig. Maria aber hat das gute Teil erwählt, das nicht von ihr genommen werden wird.

Lukas 10,38-42

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

Maria und Marta sind zwei Seiten in mir selbst: die eine, die sich bei der Arbeit selbst aus dem Auge verliert und die andere, die „aussteigt“ sich dabei selbst wahrnimmt in dem, was gut tut und die eigene Sehnsucht stärkt.

Hatte ich bei den Pflichten, die ich heute erfüllte, Gott gegenwärtig?

War ich mit innerer Freude bei meiner Arbeit?

Gab es genug Zeiten für meine Seele und meine „innere Arbeit“?

Guter Gott,
lass mich erkennen,
was gerade zu tun ist, um Not zu wenden
und in welchen Situationen ich mich
in meinen täglichen Sorgen und Pflichten verliere.
Dir zu dienen bedeutet auch,
meine eigene Mitte nicht zu verlassen,
meine Sehnsucht nicht zu überhören
und den rechten Augenblick nicht zu verpassen:
du sprichst auf viele Weisen zu mir und in mir.
Mach mich hellhörig für dein Wort mitten im Alltag.

Unterwegs zu mir selbst

Vierte Woche / Sechster Tag

Gott ist meine Mitte

Gebet der vierten Woche (siehe Startseite)

Gott bewohnt die Mitte
strahlt aus ihr hinaus
wärmt den Weg
wenn auch verschlungen
der zur Mitte führt
und aus ihr hinaus

mit dieser Gewissheit
geht es sich leicht
auch wenn sie im Rücken nicht sichtbar ist
so wärmt sie doch meinen Weg
zu ihr *

Tagesimpuls

Vor 27 Tagen bin ich aufgebrochen zu einem der größten Abenteuer – der Suche nach dem Weg zum Ziel, nach meiner Mitte, dem Weg in die Erfahrung mit Gott. Vielleicht erfuhr ich, dass Gott die Mitte, die Quelle mitten in mir selbst ist.

Nicht immer ist diese Mitte sichtbar, spürbar und greifbar – aber sie kann als Ahnung, als Erinnerung an eine Erfahrung, als Ziel meines Lebens und Alltags mit mir mitgehen.

Wo auch immer ich unterwegs bin, der Weg selbst ist kostbar, die Rastplätze sind notwendig, die Begegnungen sind bereichernd und die Liebe ist fruchtbar.

Weil diese Reise zu mir selbst und zu Gott so spannend und so herausfordernd ist, kann ich sie immer wieder starten und wagen.

Gott geht mit. In mir selbst.

Ich bin ganz still in mir

Biblischer Impuls

**Denn der Herr ist deine Zuflucht,
du hast dir den Höchsten als Schutz erwählt.
Dir begegnet kein Unheil,
kein Unglück naht deinem Zelt.
Denn er befiehlt seinen Engeln,
dich zu behüten auf all deinen Wegen.**

Psalm 91,9-11

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

Ich setze mich gut hin, die Füße berühren den Boden, mein Gesäß berührt den Stuhl. Ich atme in diese Berührungspunkte und nehme mich getragen und geborgen wahr. Ich kann loslassen und durchatmen.

Mein Atem fließt in meine Mitte, dort wo das Sonnengeflecht meinen Nabel umschließt. Ich bin ruhig und ich erfahre mich mit jedem Atemzug mehr und mehr in meiner eigenen Mitte. In dieser Mitte stelle ich mir Gottes Liebe vor, die dort wohnt und aus dieser Mitte meinen Leib durchströmt. Ich atme diese Liebe ein und aus und versuche dabei meine Emotionen zu spüren.

Ich bleibe so lange bei mir selbst, in und aus meiner Mitte, solange es mir leicht fällt und gut tut. Dann, allmählich, atme ich wieder in meine Füße, in die Hände, hebe die Schultern, beginne mich zu recken und strecken. Erst, wenn ich bereit bin öffne ich wieder die Augen für meine Welt.

Gott
in meiner Mitte
beflügelst mein Sein
und machst mich
engelsgleich

Unterwegs zu mir selbst

Vierte Woche / Siebter Tag

Gott leuchtet durch mich

Gebet der vierten Woche
(siehe Startseite)

deine Liebe
entflammt
meinen innersten Kern

ich brenne für dich

Tagesimpuls

Jetzt gilt es hinauszugehen in meinen Alltag, an meinen Arbeitsplatz, zu den Meinen, mit all dem Erfahrenen, mit all dem Gewachsenen, mit aller Liebe und Dankbarkeit. Ich brenne für dich Gott, der/die du mich liebst.

Ich bin ganz still in mir

Biblischer Impuls

**Ihr seid das Licht der Welt. ...
So soll euer Licht vor den Menschen leuchten,
damit sie eure guten Werke sehen
und euren Vater im Himmel preisen.**

Matthäus 5,14.16

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

Du, Gott,
segnest meinen Alltag
und verleihst ihm
in berührenden Augenblicken
deinen göttlichen Glanz.