

Fastenzeit - Impuls für die 2. Woche

Ich bin gerufen - in Gottes Gegenwart

Dasein vor Dir, Herr,
das ist alles.

Die Augen meines Leibes schliessen
und still sein.

Die Augen meiner Seele schliessen
und warten.

Dir gegenwärtig sein,
dem unendlich Gegenwärtigen.

Mich Dir aussetzen,
der Du Dich mir ausgesetzt hast.

Michel Quoist

*Ich bin eingeladen, mich auch im Alltag immer wieder
für das Bewusstsein, dass Gott mich von allen Seiten
umgibt, zu öffnen.*

*Dazu kann mir diese Achtsamkeitsübung -im Sitzen
oder Stehen- helfen:*

Aus: Ich bin da 2. Kontemplative Exerzitien im Alltag, Bistum Münster

Gott unter mir

Ich nehme die Stellen meines Körpers wahr, an denen ich Kontakt zum Boden oder zur Sitzfläche habe. Ich überlasse mein Gewicht der Erde, lasse mich tragen und bin im Boden verwurzelt. Ich spüre mit meinem Körper in den Raum unter mir. Ich öffne mich für das Bewusstsein, dass er von Gottes tragen Gegenwart erfüllt ist. Wie fühlt sich der Kontakt an? Was löst er in mir aus?

Gott hinter mir

Ich spüre mit meinem Körper in den Raum hinter mir. Auch dieser Raum ist von der liebenden Gegenwart Gottes erfüllt. Ich darf mich ihr öffnen, mich mit ihr verbinden. Wie fühlt sich das an?

Gott über mir

In der gleichen Weise richte ich mich nach oben aus ...

Gott neben mir

... nach links ... nach rechts ...

Gott vor mir

... nach vorn ...

Gott in mir

Ich öffne mich für das Bewusstsein, dass das göttliche Geheimnis auch in mir präsent ist

Gott, um mich

Ich vertraue darauf, dass Gott mich von allen Seiten umgibt.