



Spiritueller Werkzeugkasten

Übung: Zeit mit Jesus

Jesus bietet sich als Begleiter unseres Lebens an.

Diese Übung zeigt, wie wir Jesu Nähe zulassen und das wahrnehmen können, was er uns gegenwärtig mitteilen möchte. So kommen wir zur Ruhe und können Klarheit für unser Leben finden.

1. Suche Dir einen guten Ort, setze Dich und schenke deinem Atem und Körper eine Zeit lang Aufmerksamkeit, um zur Ruhe zu kommen.
2. Versuche Dir vorzustellen, wie Du jetzt in der Gegenwart Jesu sitzt. Wenn es Dir leichter fällt, kannst Du Dir auch die Gegenwart eines guten Freundes oder einer guten Freundin vorstellen. Genieße diese Atmosphäre von Wertschätzung und Akzeptanz, die Du erfährst.
3. Dann schaue, was passiert. Welche Emotionen, Gefühle, Erinnerungen, Wünsche, Einsichten entstehen?
4. Bleibe so lange, wie es für Dich gut ist.
5. Am Ende überlege kurz, was dir Jesus oder Dein Freund bzw. Deine Freundin mit diesen Erfahrungen zu sagen versucht. Oder vielleicht möchte er / sie nur, dass Du es genießt, in der Gegenwart zu verweilen.

Astrid Alt

aufwind

Inspirationen zum
Weitergehen und Weitergeben