

... IST ES WIE MIT EINEM RAUM DER STILLE

GEISTLICHE IMPULSE ZUR GEMEINSAMEN VISION

AUSZUG AUS DEM ENTWURF UNSERER GEMEINSAMEN VISION

Mit einem Segensort ist es wie mit einem Raum der Stille:
Er zeichnet sich durch unverplante Zeit aus, vermittelt Ruhe, Re-
generation, Sammlung und Rückzug. Im Gebet und in der Stille
findet das persönliche Gespräch mit Gott statt. In die Stille hinein
spricht Gott. Die Stille ist ein Segen, weil sie das Hören ermöglicht.
Der Segen, der hier erfahrbar wird, ist ein Geschenk und befähigt
zur Weitergabe.



VON STEFANIE SUSENBURGER, PFARREI HL. ANNA - KIRCHHEIMBOLANDEN

ZUM STILLWERDEN

Ich sitze auf einem Stuhl.
Meine Füße ruhen mit der ganzen Fußfläche auf dem Boden.
Meine Knie sind nicht höher als das Becken.
Ich spüre zu meiner Sitzfläche hin, richte mich vom Becken her auf.
Meine Wirbelsäule ist gerade.
Meine Hände liegen auf den Oberschenkeln oder ruhen im Schoß.
Mein Scheitelpunkt zeigt nach oben.
Ich fühle mich getragen vom Stuhl und vom Boden.
Ich spüre meinen Atem, wie er kommt und geht
und lasse mit jedem Ausatmen mehr los.
Ich bleibe ganz aufmerksam in meiner Atembewegung.
Ich verweile in dieser Wahrnehmung ...

Ich atme tief durch und öffne die Augen.

Ich wende ich mich nun dem zu, was heute war:
den Menschen, Ereignissen, Tätigkeiten, Orten ...
Ich kann den Tag an mir vorbeiziehen lassen: Stunde für Stunde, Ort für Ort, Begegnung für Begegnung,
ohne zu bewerten oder zu beurteilen.

Alles, was sich zeigt, ist jetzt da.

>>

- Was hat mich überrascht?
- Was erfüllte mich mit Freude und Energie?
- Was waren Höhepunkte?
- Was ließ mich lachen?
- Was hat mich berührt?
- Was ist nicht so gelungen?
- Was bedauere ich?
- Was ist unerfüllt geblieben?
- Was hat weh getan?
- Was ersehne ich?

Ich wende mich mit dem, was jetzt in mir lebendig ist, an Gott und komme mit Gott ins Gespräch.

Für das Schöne und Gelungene kann ich Danke sagen.

Für das Schmerzliche und das Versagen bitte ich um Vergebung und Heilung.

Ich kann Gott erzählen, was an Sorgen, Unruhe, Hoffnungen, Sehnsucht in mir ist.

Ich schaue einige Momente auf das, was auf mich zukommt in den nächsten Stunden, am morgigen Tag.

Ich bitte um Kraft, Zuversicht und Entschiedenheit, dass ich so leben kann, wie ich es wirklich möchte.

NACH SR. DR. JOHANNA SCHULENBURG CJ

SEGEN

Gott, wie Vater und Mutter, segnet dich:

... dein Lachen und dein Weinen.

... dein Vertrauen und dein Zweifeln.

... die Fülle und den Mangel deines Lebens.

Jesus, unser Bruder und Erlöser, segnet dich:

... deine Freunde und deine Feinde.

... deine Schönheit und deine Wunde.

... dein Vergehen und dein Auferstehen mitten im Leben.

Heiliger Geist, Windhauch und Feuer, segnet dich:

... deine Leidenschaft und deine Müdigkeit.

... dein Tun und dein Lassen.

... die Kraft in deinen Händen und deines Herzens.

So segnet dich Gott in allem, was du bist, damit du allem selbst Segen bist. Amen.

OBERHESSISCHER SEGEN
 (<https://www.ekhn.de/aktuell/gluecksegen/ueber-den-segen/segenssprueche/segenssprueche-regionale-segen.html>,
 abgerufen am 07.12.2020)