

Zur Besinnung: Das Herzensgebet

Vorbereitung: Einen Timer auf eine bestimmte Zeit einstellen, z.B. 3, 5 oder 10 Minuten, oder ganz bewusst den Timer weglassen und schauen, wie lange es von selbst dauern möchte.

Machen Sie es sich bequem und schließen Sie die Augen. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und lassen Sie bei jedem Ausatmen innerlich etwas mehr los. Nun denken Sie bei jedem Einatmen das Wort Christus und bei jedem Ausatmen das Wort Jesus. „Christus“ steht für das pralle Leben, für Auferstehung und Lebenskraft. Diese Lebenskraft dürfen Sie beim Einatmen in sich aufnehmen. Falls Sie mit den Gedanken abschweifen und dies merken, dann lassen Sie diese Gedanken wie Wolken am Himmel ziehen. Denken Sie nicht weiter darüber nach, sondern steigen einfach wieder ins Herzensgebet ein.

Alternativen: Individuell sind auch andere Wortpaare möglich, beispielsweise Gott – Vater oder Heiliger – Geist.

A photograph of a weathered wooden chair in a forest setting. The chair is made of thick, rough-hewn logs and is positioned on a dirt path. The background shows dense green foliage and trees, suggesting a natural, outdoor environment. The lighting is soft, creating a serene atmosphere.

Am 7. Tag entschleunigte Gott ...

frei nach Gen 2,2

Texte und Bild: Thomas Bruns

Entschleunigung

Kennen Sie das auch: Die dunkle Jahreszeit schreitet voran, die Tage werden kürzer, die Natur legt sich zur Ruhe, und auch die eigene Kreativität verlangsamt sich, Sie benötigen für manches etwas mehr Zeit als sonst, Ihr Ruhebedürfnis steigt an, Stille wird noch wertvoller ...? Falls dem so ist, dann scheint es so, dass Sie mit der Sie umgebenden und sich zur Winterruhe bettenden Schöpfung gut verbunden sind, dass Sie als Teil derselben auch ein Stück weit herunterfahren möchten, um dann im neuen Jahr in Richtung Frühling wieder so richtig loszulegen.

Gönnen Sie sich diese Entschleunigung und lassen Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten Räume der Ruhe in Ihrem Leben entstehen. Demnächst mit Advent und mit Weihnachten vor der Tür wird das möglicherweise nicht immer so ganz einfach sein. Aber vielleicht gibt es Momente, in denen Sie Ihrem inneren Rhythmus folgen und Entschleunigung genießen können. Das kann das oben links beschriebene Herzensgebet sein, ein gutes Buch kombiniert mit einem schmackhaften Heißgetränk oder was auch immer individuell passt. Und manche Termine, die sich unbedingt noch in das langsam ausklingende Jahr hineindrängen wollen, lassen sich vielleicht auch ins neue Jahr legen.



Das Lied zum Impuls

Ich werde still

<https://www.youtube.com/watch?v=Df11icKFKSA>