

1. Woche

Öffne mir Herz und Sinne

Worum es geht

Wahrnehmen und zulassen, wonach ich mich wirklich sehne. Mich öffnen für die lebendige Gegenwart Gottes in meinem Alltag.

„Die Sehnsucht Gottes ist der lebendige Mensch.“ (Irenäus von Lyon)

Worum ich bitte

Ich bitte Gott, dass er mir hilft, meine tiefste Sehnsucht wahrzunehmen, ihn in meinem Alltag entdecken zu können und mich für ihn zu öffnen.

Geschichte der Woche

Ein Mann, der eine große Unruhe in sich verspürte, wandte sich einmal an einen Weisen um Hilfe. Dieser nahm ihn mit zu einem Brunnen. Er warf eine Handvoll Steine in den Brunnen und sagte zu dem Mann: „Schau in den Brunnen, was siehst

du?" Der Mann beugte sich über den Brunnen und sah nur das Wasser, das sehr bewegt war. „Nichts“, antwortete er. Der Weise wartete eine Weile, dann sagte er zu dem Mann: „Beuge dich nochmals über den Brunnen.“ Der Mann tat es, und da das Wasser ruhig geworden war, konnte er sein Spiegelbild erkennen. „Nun, was siehst du jetzt?“, fragte der Weise. „Jetzt sehe ich mich selbst“, antwortete der Mann.

„So musst auch du langsam zur Ruhe und zur Stille kommen, dann wirst du dich erkennen“, sagte der Weise.

*„Du brauchst Gott weder hier noch dort zu suchen;
Er ist nicht ferner als vor der Tür des Herzens.
Da steht er und harret und wartet,
wen er bereit finde,
der ihm auftue und ihn einlasse.
Du brauchst ihn nicht von weit her herbeizurufen;
Er kann es weniger erwarten als du,
dass du ihm auftust.
Es ist ein Zeitpunkt:
Das Auftun und das Eingehen.“*

(Meister Eckehart)

(sh. auch Offb 3,20)

I. MICH WAHRNEHMEN IN DER NATUR

1) Womit ich bete

Die heutige Gebetszeit verbringe ich in der Natur. Ich mache einen Spaziergang und versuche, mit allen meinen Sinnen meine Umgebung wahrzunehmen.

Als Erstes steht daher die Einladung, *zu schauen*. Ich achte beim Spazieren auf meine Umgebung: die Menschen, die mir begegnen, die Natur. Ich lasse mich ansprechen von den unscheinbaren Kleinigkeiten.

Nach einiger Zeit versuche ich mich auf das *Hören* zu konzentrieren. Ich suche mir einen Platz, wo ich mich hinsetzen kann. Ich lasse die Geräusche auf mich wirken (auch die Stille). Nach einigen Minuten öffne ich die Augen und überlege, welche Geräusche ich gehört habe. Welche waren angenehm für meine Ohren, ungewohnt, vertraut, fremd, überraschend, ...?

Dann gehe ich weiter und nehme während des Spazierengehens verschiedene Dinge in die Hand und fühle sie, nehme ihre Beschaffenheit wahr. Vielleicht hilft es mir, zwischendrin die Augen zu schließen, um nur zu spüren. Wie geht es mir mit kalten Dingen, feuchten, zarten, mit den verschiedenen Baumrinden, Wasser, Eisen ...?

Ich lasse mir dazu wieder Zeit.

Ich nehme von diesem Spaziergang etwas mit, was mir aufgefallen ist, was mir gefällt oder mir auf irgend eine andere Weise etwas zu sagen hat.

2) Worum es geht

Mit allen Sinnen wahrnehmen: hören, schauen, riechen, schmecken, tasten, bewusste Schritte setzen. Unsere Sinne gebrauchen wir sehr häufig mechanisch und achten gar nicht darauf, was sie uns zeigen können.

Bewusst die Schöpfung wahrnehmen als ein Zeichen der Gegenwart Gottes und meine Sinne einsetzen, um diese Schöpfung ganz erspüren zu können.

3) Worum ich bitte

Ich bitte Gott, Seine Gegenwart in der Natur erahnen zu können.