



KONGREGATION
SCHWESTERN DES ERLÖSERS

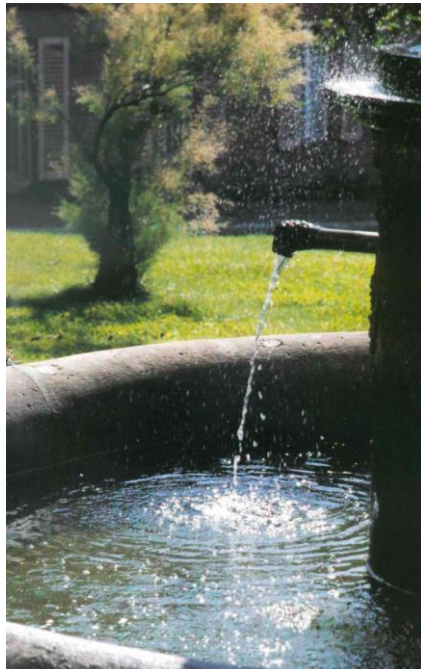
„Glück(s)Lich(t)“

Spirituelle Impuls für Donnerstag, den 04. März 2021

Ankommen mit ruhiger Musik

Thema

Meine Quellen



Herzlich willkommen zu unserem spirituellen Impuls in dieser heuer so besonderen Zeit! Viele von uns sehnen sich gerade sehr nach anderen Orten; nach außen sind unsere Möglichkeiten aber im Moment sehr eingeschränkt. Bleiben also die inneren Reisen...und so lade ich Sie ein zu einer kleinen Phantasiereise:

Machen Sie es sich bequem, so dass Sie gut sitzen können. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen. Die Hände dürfen bequem im Schoß ruhen. Der Atem darf kommen und gehen. Die Gedanken dürfen zur Ruhe kommen.

Und dann ist es möglich, im Geiste und während Sie da gemütlich auf Ihrem Platz sitzen, in Ihrer Phantasie nach innen zu gehen. Stellen Sie sich einen lauschigen Garten vor. Das ist ein Platz in Ihrem Inneren. Sie können sich dabei zusehen, wie Sie von außen kommen, die Gartentüre öffnen, hineingehen. Erstmal stehenbleiben. Sich umschauchen. Was blüht? Höre ich Vögel? Rieche ich Blumenduft?

Die Sonne scheint. Es ist warm. Der Brunnen plätschert. Und da ist eine Bank. Da kann ich mich setzen. Die Augen schließen. Durchatmen. Es ist still. Nur das Geplätscher des Wassers ist zu hören. Ich darf sein.

An diesem inneren Ort kann ich ein wenig verweilen. Mich ausruhen. Die Stille genießen. Dem Wasser zuhören. Nichts muss jetzt gemacht werden.

Und so lade ich Sie ein, jetzt einfach ein paar Augenblicke in Stille da zu sein und sich von ihr beschenken zu lassen. Die Seele zur Ruhe kommen lassen. Unsere Speicher in der Stille wieder aufladen lassen.

Stille:

Der überfließende Brunnen kann uns daran erinnern, wie wir mit unserer Kraft umgehen sollen: der Brunnen empfängt das Wasser. Die Brunnenschale läuft voll und erst im Überlaufen gibt sie ab.

Wir empfangen aus der Fülle des Lebens. Schöpft freudig das Wasser aus den Quellen des Heils! Gott will, dass wir Leben in Fülle haben! Wir dürfen uns beschenken lassen. Es ist genug da. Aus der Überfülle heraus können wir teilen. Es reicht für alle.

Vielleicht möchten Sie mit Ihren Händen auch eine Schale formen.

Spüren Sie in die Geste hinein. Wie fühlt sich das an?

Offene Hände...bereit zu empfangen. Offene Hände...bereit, vom Überfluss abzugeben...

Bevor wir uns nun wieder lösen aus der Stille, lade ich Sie ein, sich nochmals umzuschauen, die ruhige Atmosphäre nochmals in sich aufzunehmen und zu bewahren. Diese Augenblicke der Stille sollen Ihnen helfen, den weiteren Tag gut zu bestehen und gelassen allen kommenden Anforderungen entgegen zu treten.

Weitere „Mini-Auszeiten“ den Tag über können Ihnen helfen, sich wieder neu auszurichten.

Jede Begegnung mit Wasser kann daran erinnern. Die morgendliche Dusche – ich stelle mich mitten hinein in den Segen Gottes, der auf mich herabfällt, mich umgibt, mich stärkt.

Jedes Händewaschen... wir dürfen schöpfen aus den überreichen Quellen. Es ist genug da!

Da können Sie sich auch einmal fragen, was denn Ihre inneren Quellen, Ihre Ressourcen sind, auf die sie unter keinen Umständen verzichten können. Und wie sie mit ihnen umgehen.

Nun stehen Sie im Geiste auf, verlassen den schönen Ort und spüren sich in Ihrem Leib. Die Hände in ihren Beziehungen. Die Füße zum Boden usw.

Und öffnen die Augen.

Lassen wir uns für die nächste Zeit segnen:

Möge Gott unsere Abwehrkräfte stärken gegen Anfälligkeit, Ansteckung und Krankheit.

Möge Gott unsere Abwehrkräfte stärken gegen Selbstgenügsamkeit, Isolation und Einsamkeit.

Möge Gott unsere Abwehrkräfte stärken gegen Gleichgültigkeit, Trotz und Leichtsinn.

Möge Gott unsere Abwehrkräfte stärken gegen Ohnmacht, Angst und Panikmache.

Möge Gott unsere Abwehrkräfte stärken gegen den Verlust von Hoffnung, Lebensfreude und Humor.

Möge Gott unsere Abwehrkräfte stärken gegen Missmut, Kleinlichkeit und Nörgelei.

Möge Gott unsere Abwehrkräfte stärken gegen Wichtigtuerei, Besserwisserei und Rechthaberei.

Möge Gott uns allen Frieden schenken und uns stärken, schützen und gesund erhalten an Leib und Seele.

Und so segne uns Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.

(Pfarrvikar Dr. Wolfgang F. Rothe, München)

Sr. Rafaela, Team Spiritualität

Wussten Sie schon?

Unsere Fastenimpulse gibt es auch als **Podcast** – für unterwegs und für alle, die lieber hören als lesen.

Auf der Seite <https://anchor.fm/erlorschwestern-wrzburg/episodes/Aschermittwoch-egclj3> gibt es jeden Tag eine neue Folge – für alle diejenigen, die sich zu Beginn des Arbeitstages einen Moment Ruhe gönnen oder sich in der Mittagspause entspannt zurücklehnen und bewusst Pause machen.

Oder Sie nehmen uns mit – im Auto, beim Spaziergang oder wo immer Sie uns hören möchten. Einfach in einer **Podcast App** Ihrer Wahl, z.B. auf Spotify, Apple Podcasts, Podbean u.a. nach „Erlörschwestern Würzburg“ suchen, auf den Podcast klicken, abonnieren und schon gibt es jeden Tag einen neuen Impuls „auf die Ohren“.