9

Genesis 1,20b:
in der Luft sollen Vögel fliegen

Der geistliche Begleiter:
Der Himmel ist gestillt;
geleert von unseren Flugmaschinen,
mit denen wir geschäftig
oder die Freiheit suchend,
die Welt umkreisen und umreisen.
In der Luft sollen nun die *Vögel* fliegen.
Über den Wolken,
muss die Freiheit wohl grenzenlos sein,
so heißt es.
Jetzt sind die Grenzen geschlossen,
eng gesetzt unsere Lebenskreise.
Über den Wolken, *muss* die Freiheit...
was aber *kann* sie hier, wo wir sind?

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:
Nähme ich Flügel der Morgenröte und flöge ans äußerste Meer würde auch dort...

10

Genesis 1,21a:
So schuf Gott die Seeungeheuer

Der geistliche Begleiter:
auch was mir "ungeheuer" erscheint,
ist ein Teil der Welt Gottes,
ist Teil des Geschaffenen.

Aber was bedeutet das?
Hat Gott damit nicht auch die Zumutung
geschaffen, die Grenze und die Not?
Der Mensch ist nicht das Maß aller DInge.
Doch:
Was nicht beherrschbar ist,
muss nicht deshalb
gleich mich beherrschen!

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:
... vor ihm, Jesus Christus,
soll sich neigen alle Kreatur...

11

Genesis 1,21c:
Und Gott sah das alles an

Der geistliche Begleiter:
Gott sieht nicht weg!
Gott sieht nicht darüber hinweg:
Gott sieht es an.
Das bedeutet:
Gott wendet sich zu!
Gott sieht das *alles* an.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:
In Deinen Augen...
...kann ich sein und werden.

12

Genesis 21,d:
Es war gut.

Der geistliche Begleiter:
Sehen, wie Gott die Dinge sieht.
Wenn wir das doch könnten,
mit Weitsicht
und Einsicht
und Durchblick
und Ausblick.
Doch würden wir dann ebenfalls sagen:
Es ist gut?
Würden wir nicht zu Tode erschrecken?

Eines aber können wir:
Wir können die Menschen und Dinge
mit Liebe ansehen.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:
... der Herr wende sein Angesicht Dir zu
und gebe Dir Frieden...

13

Genesis 1, 22a:
Und Gott segnete seine Geschöpfe

Der geistliche Begleiter:
Wer segnet meine Geschöpfe?

Zu welchem Segen sollen sie werden?

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:
...ich lasse dich nicht, du segnest mich denn...

14

Genesis 1, 26a:
... Menschen machen

Der geistliche Begleiter:
Was also machen Menchen?
Was macht den Menschen aus?

...Jetzt...
...Wollen...
...Wir...
...Machen...

Wort des lebendigen Gottes!

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:
... zum Bilde Gottes..

15

Kolosser 1,16a:
Denn in ihm wurde alles erschaffen:

Der geistliche Begleiter:
In Christus wird der unsichtbare Gott erkennbar.
Nicht in der Schöpfung wird Gott erkannt,
sondern in Christus wird die Schöpfung erkannt.
Gottes Wollen und Wirken
werden in Christus verbunden,
damit Schöpfung, Versöhnung und Erlösung
in Christus zueinander finden.

In seinem Kommen und seinem Kreuz
erkennen wir die
Widersprüchlichkeit der Welt -
doch Christus ist der Anfang, die Mitte
und die Vollendung.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:
Gnade sei mit euch
und Friede von Gott unserm Vater...

16

Philipper 2,7b:
Er wurde einer von uns -
ein Mensch wie andere Menschen.

Der geistliche Begleiter:
Nicht wahr,
es ist euch wichtig,
einander im Namen von Christus
zu ermutigen?
Es ist euch wichtig, euch gegenseitig
mit seiner Liebe zu trösten,
durch den HeiligenGeist
Gemeinschaft miteinander zu haben
und einander
tiefes Mitgefühl und Erbarmen
entgegenzubringen?

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:
... darum
macht meine Freude vollkommen..

9

Die Übung:

Ich strecke die Arme
weit zu beiden Seiten aus
und schließe die Augen.
Ich atme bewusst,
und wiege mich vor und zurück.
Ich wiederhole die Übung
mehrmals am Tag
und spreche das Gebet
der liebenden Aufmerksamkeit.

Das Atemgebet:
auf Adlers Flügeln…
… getragen

10

Die Übung:

Ich sehe auf die (Seh-)Ungeheuer des Tages
und sehe zugleich ihre Grenzen!
Auch sie haben ihren Platz bekommen.

Das Atemgebet:
ungeheuer...
... Großes Lieben!

11

Die Übung:

Ich achte auf die Art,
in der ich etwas ansehe.
Welche Arten des Sehens bemerke ich,
und wie entstehen sie?
Welche sind heilsam?

Das Atemgebet:
sieh mich an ...
... mit Freude

12

Die Übung:

Die Liebe Christi drängt uns,
der guten Welt Gottes Raum zu schaffen,
darum blicke ich auf Jesus Christus,
bekreuige mich
und lasse ich mich finden
in Gottes Güte
- damit etwas gut wird.

Das Atemgebet:
Denn meine Augen...
... haben das Heil gesehen!

13

Die Übung:

Ich achte auf meine Werke
und Taten an diesem Tag,
und gebe ihnen etwas mit,
bevor ich sie loslasse:
Einen Segenswunsch!

Das Atemgebet:
ich will dich segnen...
... Und Du sollst ein Segen sein!

14

Die Übung:

Werde ich bestimmt
von dem, was ich noch alles machen muss?
Heute nicht,
denn nicht das Werk bestimmt den Schöpfer.

Lieber wollen und schaffen wir
miteinander.
Ich achte heute auf das,
was wir gemeinsam schaffen.

Das Atemgebet:
ich habe dich je und je...
... geliebt...

15

Die Übung:

In allem,
und von allem Anfang an
steht Christus mir zur Seite
- und dieser geplagten Welt.

Wenn ich die Augen schließe und mir eine
Szene aus dem Leben Jesu vorstelle,
welche Szene fällt mir dan als erstes ein?
Wo ist mein Platz in dieser Szene?

Das Atemgebet:
nun aber.....
... haben wir Frieden mit Gott

16

Die Übung:

Heute bin ich Friedensstifter -
aber wie mache ich das?

Wie Jesus nehme und gebe ich Anteil,
nicht nur am Leid dieser Welt
und den großen Fragen, sondern
an dem, was Gottes großer Shalom ist.
Darum suche ich auch mit mir,
mit meinem Reden, Denken und Tun
Frieden. VIelleicht mit Philipper 4, 4-7...

Das Atemgebet:
und noch einmal sage ich.....
… freut euch