

Geistliche Übung: Ich nehme mir äußeren Freiraum

- Ⓜ Ich nehme mir einen halben Tag Zeit für mich.
- Ⓜ Ich suche einen Ort auf, der sich für mich weit und frei anfühlt. Ein Ort, an dem ich allein bin, an dem ich unerreichbar bin, an dem niemand etwas von mir möchte. Z. B. an einem Flussufer, in einem Boot auf einem See, auf einem weiten Feld, einem Berg mit Aussicht, im Ruheraum einer Sauna ... So finde ich Abstand von einer Person oder einer Situation, die mich unter Druck setzt.
- Ⓜ Wenn ich das Bedürfnis dazu habe, darf ich mir jetzt sogar „von Gott frei nehmen“. Gott nimmt mir das nicht übel. Auch er achtet mein Bedürfnis nach Distanz.
- Ⓜ Ich darf in dieser Zeit tun oder sein lassen, was ich jetzt möchte.
- Ⓜ Wenn ich das Bedürfnis habe, in meinem Freiraum zu beten, kann ich das mithilfe der Übung „Gottes Gegenwart in der Natur erfahren“ oder mit einer Schriftbetrachtung zum Thema Freiheit tun.
- Ⓜ Wenn sich die Zeit ihrem Ende nähert, mache ich eine kurze Körperwahrnehmungsübung und spüre nach, wie sich die freie Zeit, der äußere Freiraum angefühlt hat:

www.derherzenskompass.de/koerperwahrnehmung

- ⑤ Ich schreibe auf oder halte in Gedanken fest, was wichtig für mich war. Sagt mir eine Erfahrung, die ich heute gemacht habe, etwas zum Thema meiner Ausgangsfrage?
- ⑤ Für meinen nächsten freien halben Tag kann ich wieder zum selben Ort gehen oder auch andere Orte aufsuchen und entdecken, wie es mir dort geht.