

Geistliche Übung: Besondere Momente aufbewahren

- ☉ Beginne, in deinem Alltag auf besondere Momente zu achten. Wenn sich einer ereignet, halte an. Nimm dir etwas Zeit und genieße den Moment. Koste ihn mit all deinen Sinnen aus.
- ☉ Versetze dich später in einer Pause oder einem Tagesrückblick in deinen besonderen Moment zurück. Du erinnerst dich, wie die Umgebung aussah. Du versuchst, die Stimmung, die der Moment in dir ausgelöst hat, wieder wahrzunehmen und schöpfst sie mit Hilfe folgender Fragen aus:
- Wo in meinem Körper habe ich die Berührung empfunden? Wie war das?
 - Kann es sein, dass mir in dieser Erfahrung etwas von Gott her zukam? Falls ja, was hat Gott getan?
 - Wie war Gott für mich (Eigenschaftswörter)?
 - Was löst das jetzt in mir aus? (evtl. Gefühle wie Sehnsucht, Hoffnung ...)
 - Was tue ich damit? (Was antworte ich Gott?)
 - Gibt diese Erfahrung schon eine Antwort auf meine Ausgangsfrage aus dem ersten Teil des Buches? Falls nicht, halte ich meine Frage einfach offen, bleibe achtsam für Antworten und auch offen dafür, dass Gott meine Frage verändert.

- ② Halte diesen besonderen Moment schriftlich fest oder überlege, wem du deine Erfahrung erzählen könntest. Wenn es für dich passt, dann drücke Gott in einem Gebet deine Dankbarkeit oder andere Gefühle aus. Deine Erfahrung hat vielleicht auch Wünsche geweckt oder Fragen offen gelassen. Teile sie Gott als Bitte, Klage oder Frage mit.