

Geistliche Übung: Ich suchen meinen inneren Freiraum

- ④ Ich nehme mir eine halbe Stunde Zeit und suche einen Ort auf, an dem ich ungestört bin und an dem ich mich wohl und sicher fühle.
- ④ Für diese Übung kann ich mich aufrecht hinsetzen, gemütlich in einem Sessel Platz nehmen oder mich auch auf den Boden legen.
- ④ Ich folge der Audio-Anleitung „Freier und leichter werden“ auf der Seite www.derherzenskompass.de/freiraum, anhand des Bibeltextes Matthäus 11,28-30 (NGÜ): *„Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn das Joch, das ich auferlege, drückt nicht, und die Last, die ich zu tragen gebe, ist leicht.“*
- ④ 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?