



# 8.10.2018 GEBETSWORKSHOP

*Reich des Sathans*

=

*Reich des LÄRMS!*

C.S. Lewis

“Es gibt zwei Wege, dich vom  
allmächtigen Gott zu trennen:  
Sünde und **Ablenkung**.”

Alfons von Ligouri

**28** Kommt alle zu mir, die ihr geplagt und mit Lasten beschwert seid! Bei mir erholt ihr euch. **29** Unterstellt euch mir und lernt von mir! Denn ich bin freundlich und von Herzen zum Dienen bereit. Dann kommt Ruhe in euer Leben. **30** Denn mein Joch trägt sich gut und meine Last ist leicht.“

JESUS GIBT UNS KEINE  
HÄNGEMATTE, SONDERN  
EIN WERKZEUG

**28** Kommt alle zu mir, die ihr geplagt und mit Lasten beschwert seid! Bei mir erholt ihr euch. **29** Unterstellt euch mir und lernet von mir! Denn ich bin freundlich und von Herzen zum Dienen bereit. Dann kommt Ruhe in euer Leben. **30** Denn mein Joch trägt sich gut und meine Last ist leicht.“

J E S U S



*E R E M O S*

„Ohne Einsamkeit ist es  
praktisch unmöglich, ein  
geistliches Leben zu führen“

Henri Nouwen

**7** Beim Beten sollt ihr nicht plappern wie die Menschen, die Gott nicht kennen. Sie denken, dass sie erhört werden, wenn sie viele Worte machen. **8** Macht es nicht wie sie! Denn euer Vater weiß ja, was ihr braucht, noch bevor ihr ihn bittet.

Matthäus 6,7- 8 / NeÜ

DIE LÄNGE UND  
WORTFÜLLE EINES  
GEBETS SIND KEIN  
MASSSTAB FÜR  
GEISTLICHE REIFE.

GEBET KANN  
*UNTERSCHIEDLICH SEIN.*

S T I L L E

HINTER WORTEN KÖNNEN  
WIR UNS VERSTECKEN

DIE STILLE IST GERADE  
DESWEGEN SO  
KRAFTVOLL, WEIL SIE  
OHNE WORTE  
AUSKOMMT!

**7** Beim Beten sollt ihr nicht plappern wie die Menschen, die Gott nicht kennen. Sie denken, dass sie erhört werden, wenn sie viele Worte machen. **8** Macht es nicht wie sie! Denn euer Vater weiß ja, was ihr braucht, noch bevor ihr ihn bitten.

MOMENTE DER STILLE  
SIND ZEITEN DER  
AUSRICHTUNG AUF  
GOTT UND DIE  
VORBEREITUNG DAFÜR,  
GOTT ZU HÖREN!

Ü B U N G : S T I L L E

STILLE KANN  
*HERAUSFORDERND*  
SEIN!

„ . . . die Entladung des  
Unterbewusstsein“

Father Thomas Keating

WIR HEILEN NICHT,  
WENN WIR VON  
UNSEREM SCHMERZ  
**DAVONLAUFEN UND UNS  
ABLENKEN.** WIR HEILEN,  
WENN WIR IHN IN  
**GOTTES GEGENWART  
ZULASSEN.**

# A N G E L E I T E T E Ü B U N G

# MINUTE 1 - ANKOMMEN

- Setz dich aufrecht hin.
- Hände offen auf die Oberschenkel.
- Schließe die Augen.
- Atme 2-3 Mal bewusst tief ein und aus.

*„Ich bin jetzt hier.“*

## MINUTE 2-3 - KÖRPER WAHRNEHMEN

- Spüre deinen Atem, wie er kommt und geht.
- Werde dir deiner Schultern, Hände, Füße bewusst.
- Lass Spannung los.

„**Gott, du bist da.**“

# MINUTE 4-6 - EIN EINFACHES JESUSGEBET

- Wähle eine kurze Gebetsphrase und wiederhole sie im Atemrhythmus:
  - Einatmen: „**Jesus...**“
  - Ausatmen: „**... ich vertraue dir.**“oder
  - Einatmen: „**Herr...**“
  - Ausatmen: „**... erbarme dich.**“

## MINUTE 7-8 - STILLE VOR GOTT

- Lass die Worte los.
- Kein MüsSEN. Kein Tun.
- Nur Sein in Gottes Gegenwart.
- Wenn Gedanken kommen (und das tun sie immer!), lächle innerlich und kehre sanft zum Atem zurück.

*„Hier bin ich, Herr.“*

## MINUTE 9 - DANK

- Sag Gott innerlich: „**Danke, dass du da bist.**“
- Danke für einen Gedanken, einen Atemzug, für Ruhe, für dein Leben.

## MINUTE 10 - RÜCKKEHR

- Beweg sanft Hände und Füße.
- Öffne die Augen.
- Nimm einen tiefen Atemzug.
- Geh achtsam in den nächsten Moment.