

„JUST BE“ – Ankommen bei mir und bei Gott

Eine Einstimmung in die Fastenzeit für vielbeschäftigte Menschen

„Ich möchte schon gerne mehr beten, aber ich habe keine Zeit.“

„Ich würde gerne mal eine Auszeit nehmen, aber ich weiß nicht, wann.“

„Ich wünsche mir mehr spirituelle Tiefe, aber ich weiß nicht, wie.“

Wer kennt Sie nicht, diese „Aber-Stimmen“ die sich unserem Wunsch nach einem intensiveren geistlichen Leben in den Weg stellen?

Dabei braucht es gar nicht so viel, um ein wenig mehr in die Tiefe zu gehen: Oft genügt ein tiefer Atemzug. Die Wahrnehmung eines Sonnenstrahls auf meiner Haut. Ein kleines Wort, das mich in die Beziehung mit Gott stellt.

„**Gott ist ein Gott der Gegenwart**“, hat Meister Eckhart vor vielen hundert Jahren gesagt, als das menschliche Leben noch nicht so rasant ablief. Aber es stimmt damals wie heute: Gott ist DA. Gott ist DA, wo wir sind. Alles was es braucht ist unser DA-SEIN.

„**JUST BE**“ möchte uns dazu anregen, zur Einstimmung in die Fastenzeit das da-Sein zu üben und unser Leben zu entschleunigen.

Dazu gibt es über eine Signal Gruppe jeden 2. Tag einen kurzen Impuls, eine Anregung oder Fragen zur Vertiefung. Die Übungen können (fast) überall durchgeführt werden und zu jeder Zeit. Für die, die sich das wünschen, gibt es auch eine Audio Anleitung.

„**JUST BE**“ ist ein Weg. Es geht nicht darum, etwas zu erreichen. Es geht darum, DA zu sein - bei mir und bei Gott.

Möchtest du es wagen? Melde dich heute über diesen Link

<https://signal.group/#CjQKIMLiOd5c48Kh5pqr75gdxF5isoKLnIzaOMaOTAFWs4ZEhD5PUmIvrFKNAnzjCpalQ6>

oder den QR Code



in der Signal Gruppe an.

(Falls du die Messenger App Signal noch nicht auf deinem Handy hast, musst du sie natürlich vorher herunterladen. Ein Konto einzurichten ist ganz einfach. Du kannst einen Nutzernamen anlegen, dann wird niemand in der Gruppe dich erkennen oder deine Telefonnummer haben.)

Weggemeinschaft:

Einen Weg geht man besser gemeinsam. Aber wer hat schon Zeit für regelmäßige abendliche Gruppentreffen? Unser Vorschlag ist darum: Such dir einen Weggefährten, eine Weggefährtin, und geht diesen Weg gemeinsam. Das kann eine Freundin sein, ein Arbeitskollege oder ein Familienmitglied. Verabredet euch wann und wo es euch passt:

Am Telefon, im Video Chat, zu einem Bier oder einer Tasse Kaffee oder in der Mittagspause.

Wer möchte, kann auch einen der geistlichen Begleiter und Begleiterinnen in unserem Bistum kontaktieren: <https://spiritualitaet-augsburg.de/geistliche-begleitung/geistliche-begleiter/>

Unsere Einladung: Lass dich drauf ein. Probier es aus. JUST BE.

JUST BE ist angelehnt an die Kontemplativen Exerzitien im Alltag „ICH BIN DA“ der Katholischen Kirche im Bistum Münster. Das vollständige Material kann über diese Webseite bezogen werden: [Ich bin da - Bistum Münster \(bistum-muenster.de\)](http://bistum-muenster.de)

Wir bedanken uns für die großzügige Erlaubnis, die Texte zu verwenden.