

JUST BE II – DA-SEIN im „Klang“ deines Lebens

Ein geistlicher Übungsweg durch die Fastenzeit für vielbeschäftigte Menschen

„Ich bin so angespannt.“

„Ich möchte mich endlich mal wieder entspannen.“

„Die Welt ist voller Spannungen.“

Oft sehnen wir uns nach einem ruhigen, ausgeglichenen Leben. Aber wäre das nicht langweilig? Wer liest nicht gerne ein spannendes Buch oder schaut einen spannenden Film? „Spannung“ hat immer zwei Seiten: Zuviel Anspannung kann erschöpfen, eine gespannte Saite bringt aber auch etwas zum Klingen.

Um die „Spannung“ in ihren vielfältigen Dimensionen soll es in diesem Jahr bei **„JUST BE“** gehen: Wie kann es gelingen, in einer guten Spannung zu leben? „DA“ zu sein inmitten der Spannungen in uns, außerhalb von uns, in unseren Beziehungen und in der Welt, in der wir leben? Wie eine gut gestimmte Saite, durch die ein Musikstück zum Klingen kommt?

„JUST BE“ möchte dazu anregen, zur Einstimmung in die Fastenzeit das da-Sein zu üben und dabei auf den Klang unseres Lebens zu lauschen.

Dafür 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 dazu auch eine Audio Anleitung.

„JUST BE“ ist ein Weg. Es geht nicht darum, etwas zu erreichen. Es geht darum, DA zu sein – im Klang DEINES Lebens. Ganz bei DIR und dadurch ganz bei Gott.

Möchtest du es wagen? Melde dich heute über diesen Link

<https://signal.group/#CjQKIMLiOd5c48Kh5pqoR75gdxF5isoKLnIzaOMaOTAFWs4ZEhD5PUtmlvrFKNAn2jCpalQ6>

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 Ökumenischen Exerzitien im Alltag des Bistums Augsburg mit dem Titel „gespannt.“ Das komplette Themenheft mit allen Texten kann über diese Webseite bestellt werden: <https://spiritualitaet-augsburg.de/glaube-im-alltag/exerzitien-im-alltag/materialien/themenhefte/>