



Ralf Miro

Himmliche
SCHÄTZE

40 geistliche Übungen
für den Alltag

Liebe Leserinnen und Leser!

Die folgenden Texte und Gedanken sind sehr persönlich.
Ich möchte deshalb als Anrede das vertraute „Du“ verwenden.
In diesem „Du“ spreche nicht ich als Autor, sondern zum Beispiel ein
sehr guter Freund, eine sehr gute Freundin.

Letztlich ist es Gott selbst, der zu uns sprechen und unsere Herzen
erreichen möchte.

Hören wir auf IHN.

Ralf Miro

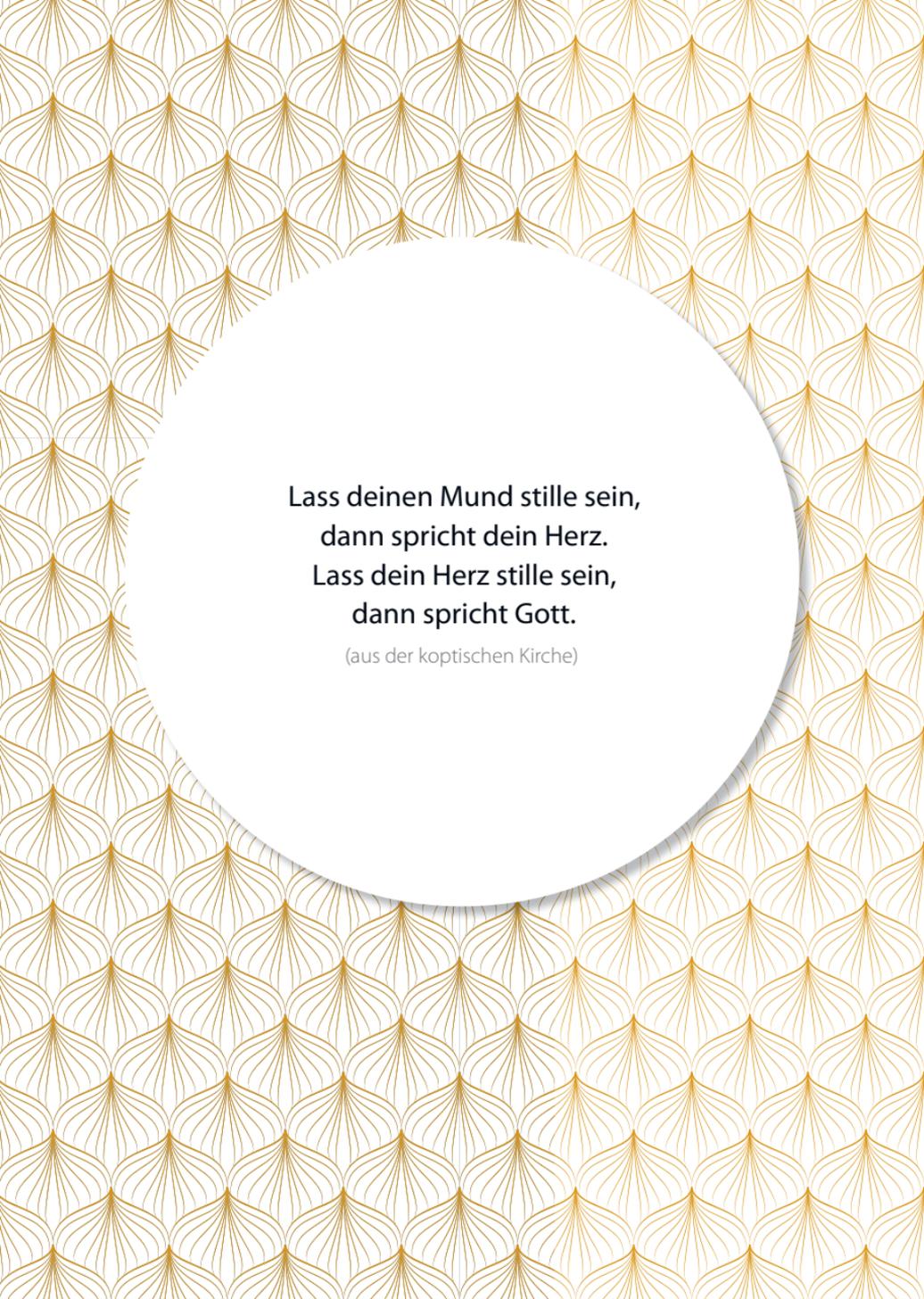
Ralf Miro, Mag. theol., war Pfarrer in der evangelischen Landeskirche
in Österreich, Gemeindepastor in der Anskar-Kirche Hamburg,
Gründer und Leiter der Vineyard-Gemeinde Hamburg-Bergedorf.
Er ist ausgebildeter geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter
und lebt in Hamburg.

Inhalt

Einige Gedanken vorab
Geistliche Übungen

Tag 1	Von Jesus lernen
Tag 2	Ein Gebet zum Anfang
Tag 3	Der Heilige Geist als Angeld
Tag 4-6	Trost
Tag 7-9	Wasser
Tag 10-12	Siegespreis
Tag 13-15	Wohnung
Tag 16-18	Schatz
Tag 19-21	Krone
Tag 22-24	Thron
Tag 25-27	Vertrautheit
Tag 28-30	Jubel
Tag 31-33	Hochzeit
Tag 34-36	Verwandlung
Tag 37-39	Herrlichkeit
Tag 40	Angekommen

Es geht weiter
Körperübung



**Lass deinen Mund stille sein,
dann spricht dein Herz.
Lass dein Herz stille sein,
dann spricht Gott.**

(aus der koptischen Kirche)

TAG 1

Von Jesus lernen

Am Morgen

Es hat sich bewährt, den Tag von der ersten Minute an in GOTTES Hand zu legen, noch bevor die Gedanken um Aufgaben und Begegnungen kreisen oder die E-Mails und neusten Meldungen auf dem Handy abgerufen werden.

Zeit mit Gott

Ankommen

Suche einen Platz, an dem du möglichst ungestört die nächsten 15 bis 30 Minuten verbringen kannst. Achte auf eine entspannte Körperhaltung, die du während dieser Zeit behalten kannst.

Lege dir alles bereit, was du in dieser Zeit brauchen wirst (Bibel, diese Unterlagen, Notizheft/Stift oder eine digitale Aufzeichnungsmöglichkeit) – vielleicht etwas zu trinken?

Beginnen

Verwende ein Symbol, das den bewussten Beginn dieser Zeit mit GOTT markiert. Das kann eine Kerze sein, die du anzündest und deren Licht du für einige Momente betrachtest, oder ein Zeichen an deinem Körper, indem du das Kreuz von JESUS nachzeichnest. Vielleicht betrachtest du ein Bild, eine Ikone oder du schaust

bewusst aus dem Fenster und betrachtetest eine Pflanze, einen Baum oder den Flug der Vögel.

Dabei machst du dir die Nähe von JESUS bewusst. Vielleicht hilft es dir, dir vorzustellen, wie du dich JESUS näherst, SEINE Stimme hörst und spürst und ER SEINE Arme um dich legt.

Beten

Lass deinem Herzen und deinem Geist Raum, um auszusprechen, wie es dir geht, was dich bewegt und was du JESUS sagen möchtest. Drücke deine Bereitschaft aus, alles zu empfangen, was JESUS dir in dieser Zeit schenken möchte, und darauf zu reagieren.

Text & Impuls

Von JESUS lesen wir, dass er regelmäßig Qualitätszeit mit seinem Vater verbracht hat.

**Bei Tagesanbruch verließ Jesus die Stadt
und ging an einen einsamen Ort.**

Lukas 4,42

Nachspüren & Festhalten

Versuche, dich in JESUS hineinzusetzen ...

- Warum hat JESUS diese Zeiten gesucht?
- Wie hat ER sie begonnen?
- Wie ist IHM GOTT begegnet?
- Worüber sprach ER mit seinem VATER?
- Welche Erfahrungen hat ER anschließend gemacht?

Wonach sehnst du dich in deinen Gebetszeiten? Was kannst du von JESUS lernen? Mache dir Notizen: Welche Gedanken, Impulse oder Assoziationen hast du bekommen? Was hast du von GOTT gehört?

Gebet & Unser Vater

Die Jünger bitten JESUS, dass ER sie beten lehrt (Lukas 11,1-4). JESUS fasst die Hauptanliegen eines Gebets im Vaterunser zusammen. Ich habe die ersten beiden Wörter getauscht, weil das eher dem deutschen Sprachgebrauch entspricht. Bete dieses Gebet mit Jesus. Mache nach jeder Zeile bewusst eine Pause und lasse die Worte in dir nachklingen ...

**Unser Vater im Himmel,
Geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
Wie im Himmel,
So auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
Wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
Sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich
Und die Kraft
Und die Herrlichkeit
In Ewigkeit.
Amen.**

Abschluss

Zum Abschluss dieser Zeit mit GOTT kannst du eine bewusste Handlung vollziehen (z. B. ein Kreuzzeichen, die Kerze auslöschten).

Impuls für den Tag

Bitte den HEILIGEN GEIST, dass ER dir während des Tages Momente schenkt, in denen du die Gegenwart von JESUS und dem VATER bewusst spüren kannst. Lass daraus ein Gebet werden.

Abschluss am Abend

Nimm dir Zeit für das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit. Gehe dabei im Gedanken den Tag noch einmal durch. Was hast du erlebt? Wie ist es dir in einzelnen Situationen ergangen?

Welche Verheißung begleitet mich in die Nacht und am morgigen Tag?

Tag 4 - Betrachtung

Trost

Am Morgen

JESUS ist da und möchte diesen Tag mit dir beginnen.

Zeit mit Gott

Ankommen

Gehe an den Ort, den du ausgesucht hast, und lege alles bereit, was du brauchst. Achte auf deine Umgebung, ob dich etwas ablenkt, und schalte vor allem dein Handy aus.

Beginnen

Zünde eine Kerze an oder zeichne das Kreuz über deinem Körper. Finde einen Punkt, auf den deine Augen sich konzentrieren können, oder schließe die Augen. Achte auf deinen Atem, lass ihn ruhig kommen und gehen.

Beten

Suche die Nähe von JESUS und lass dich von IHM umarmen. Danke IHM und bitte IHN um Konzentration. Nutze für das Gebet eigene Worte oder ein vorgeschlagenes Gebet (siehe Tag 2).

Text & Impuls

**Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen,
und der Tod wird nicht mehr sein,
noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein.**

Offenbarung 21,4

**Er hat den Tod für immer verschlungen
und Gott, der Herr, wird die Tränen
von jedem Gesicht abwischen
und die Schande seines Volkes entfernt er
von der ganzen Erde,
denn der HERR hat gesprochen.**

Jesaja 25,8

Es kommt der Tag, da wird GOTT alle Tränen abwischen.

Ich lasse diese Worte in mir wirken und stelle mir vor, wie GOTT ein großes Taschentuch bereithält und mich tröstet. Alles, was mich belastet und traurig macht, wird von IHM weggenommen. Ich erfahre vollkommenen Trost. Alles, was Kummer bereitet, ist vergangen, alle Schuld, alle Versäumnisse, alles Zu-kurz-Kommen und alle Entbehrungen. Ich bin befreit von allen Schmerzen, den inneren und den äußeren. Keine Tränen, sondern nur noch Freude und Befreiung.

Nachspüren & Festhalten

Was macht diese Verheißung mit dir? Lass diese Worte und Bilder in die tieferen Schichten deines Herzens eindringen. Wenn Tränen hochkommen, lass sie fließen. GOTT wird sie abwischen. Du bist nicht allein.

Versuche festzuhalten, was dich beschäftigt und welchen Bildern oder Situationen du später nachspüren möchtest.

Gebet & Unser Vater

Breite deine Empfindungen vor JESUS aus. Lass IHN auch an die Stellen deines Herzens heran, die vielleicht schmerzen. Danke JESUS für den unbeschreiblichen Trost, den ER für dich bereithält.

Versuche, jede Zeile bewusst zu beten: „Unser Vater im Himmel ...“

Abschluss

Schließe diese Zeit mit einer konkreten Handlung ab, z. B. dem Löschen der Kerze oder dem Zeichnen des Kreuzes über deinem Körper. Gehe getröstet und getrost in die Aufgaben, die heute anstehen.

Impuls für den Tag

Nimm als Erinnerung an diese Gebetszeit ein Stofftaschentuch und stecke es ein. Jedes Mal, wenn du heute dieses Taschentuch siehst oder berührst, soll es dich daran erinnern, dass GOTT alle Tränen abwischen wird.

Vielleicht gibt es Situationen, die dich herausfordern,
dir schwerfallen oder in denen dir zum Heulen zumute ist.
Dann halte dieses Taschentuch JESUS hin und bitte IHN,
deine Tränen abzuwischen.

Abschluss am Abend

Nimm dir Zeit für das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit.
Gab es Momente, die dich besonders herausgefordert haben?
Brauchtest du Hilfe von JESUS? Hast du SEINEN Trost erlebt?

Ich danke JESUS für Seinen Trost
und berge mich für diese Nacht in SEINEN Frieden.