

OASENTAG

BEGINN

Wahrnehmungsspaziergang (siehe Vorschläge)

Textvorschlag:

MITTENDRIN

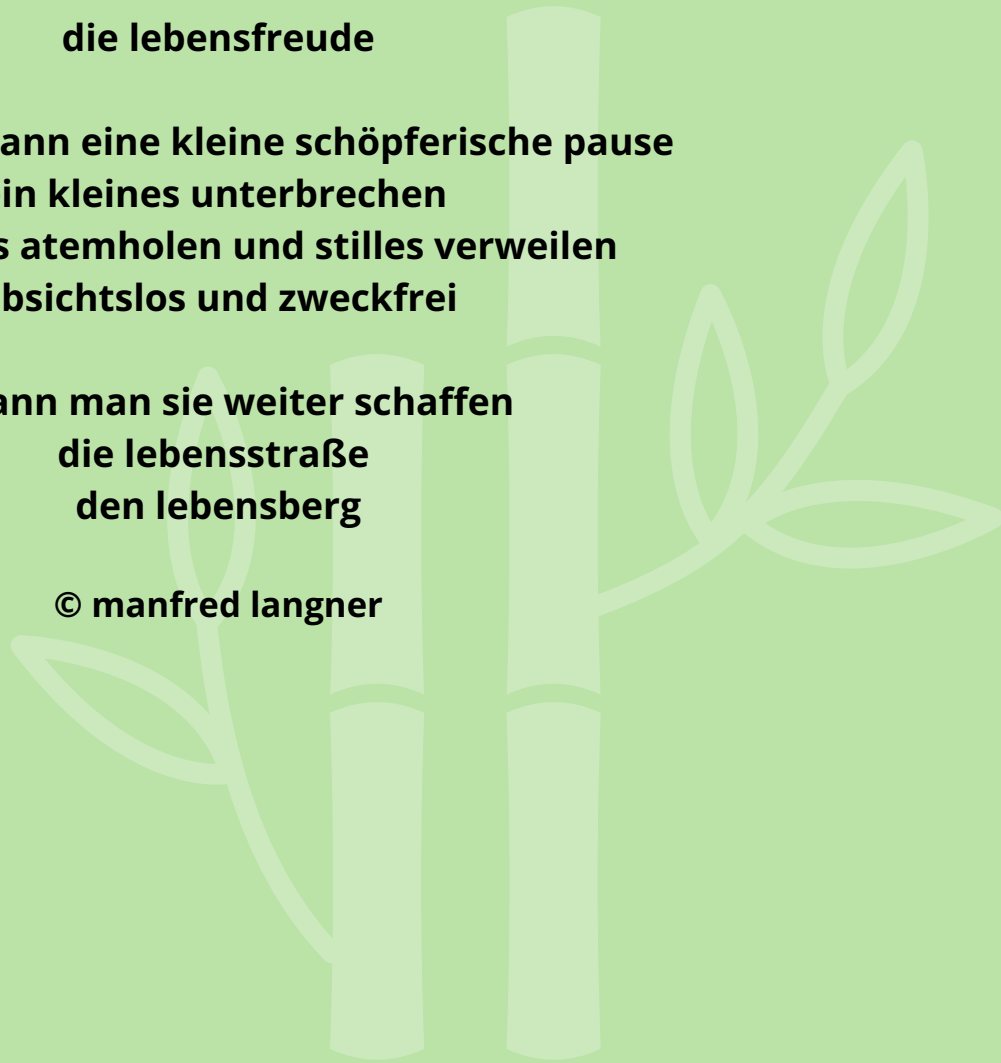
**zwischen terminen und sehnsüchten
zwischen leistungsdruck und selbstoptimierungsversuchen
erfolgshungrig und zielfixiert**

**da kann man sie unterwegs verlieren
den überblick
die lebensfreude**

**mittendrin dann eine kleine schöpferische pause
ein kleines unterbrechen
ein kurzes atemholen und stilles verweilen
absichtslos und zweckfrei**

**so kann man sie weiter schaffen
die lebensstraße
den lebensberg**

© manfred langner



OASENTAG

HAUPTTEIL

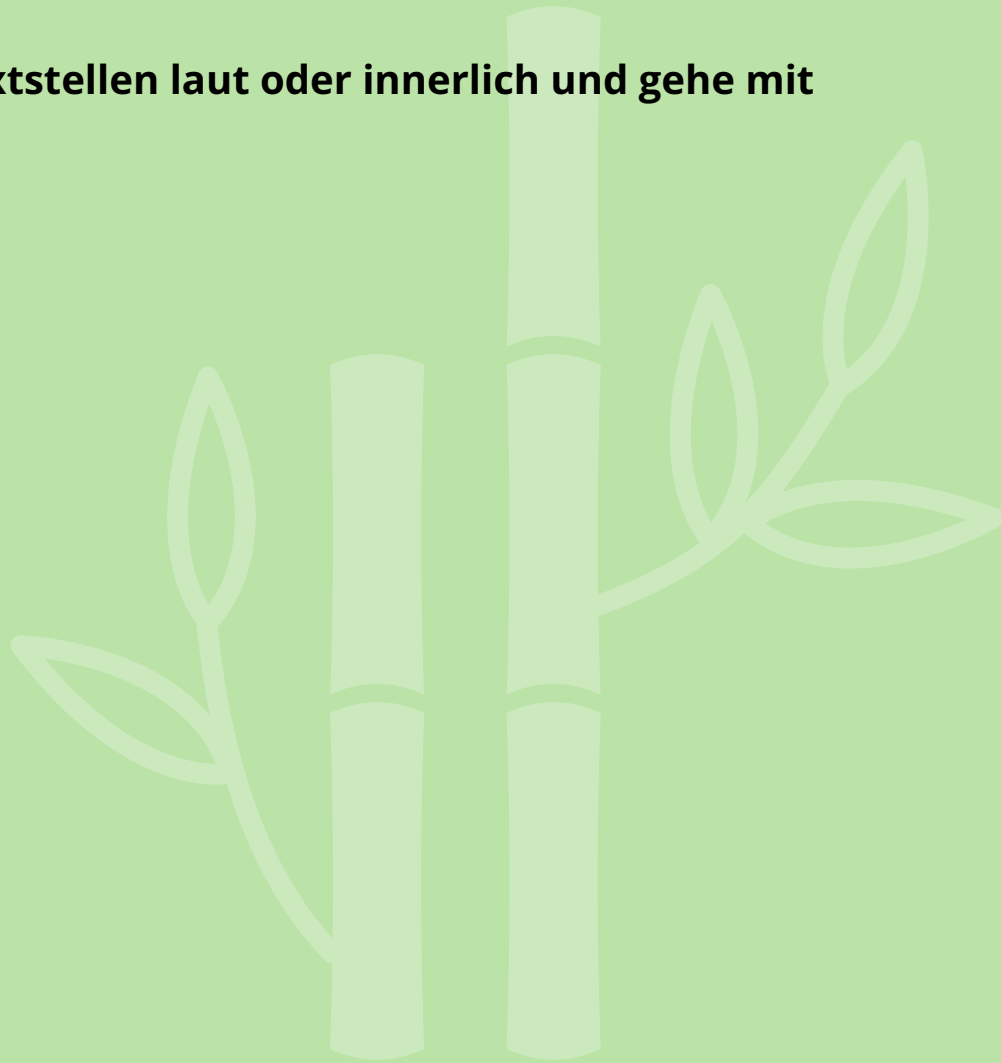
Bibellesen:

Entzünde an einem ungestörten Ort eine Kerze und gehe in die Stille. Mache dir das Hier und Jetzt bewusst und spüre deinen eigenen Körper.

Schlage die Bibel an einer zufälligen Stelle auf und lese einen Abschnitt.

Nach dem ersten Lesen lässt du den Abschnitt auf dich wirken. Dann liest du ihn nochmal und horchst darauf, welche Worte oder Textstellen dir besonders hervorstechen.

Wiederhole diese Textstellen laut oder innerlich und gehe mit ihnen ins Gebet.



OASENTAG

Textvorschlag:

ALLTAGSSCHLÜSSEL

(iñigo, dem unermüdlichen sucher, gewidmet)

GOTT

sehnd

SUCHEN WOLLEN

im essen und trinken

im arbeiten und ruhen

im schlafen und träumen

in licht und dunkel

in leiden und freuen

in tränen voll trauer

und tränen voll glück

UND FINDEN

können

IN ALLEN DINGEN

UND MIT ALLEN SINNEN

Alltäglich

tagtäglich

alltagtäglich

bei all unserem tun

mittendrin

Gott

sei

dank

© manfred langner

OASENTAG

Visionen und Inspiration:

Du brauchst eine Schere, Kleber, ein großes Plakat und alte Zeitschriften, Fotos und Texte.

Blättere durch die Zeitschriften, Fotos, Texte und lasse dich nur durch deine Gefühle leiten. Schneide alle Bilder, Seiten, Wörter oder Texte aus, die dich inspirieren oder motivieren.

Betrachte all die ausgeschnittenen Teile und gestalte aus denen, die dir besonders zusagen, eine Collage – dein Vision- bzw. Inspiration-board.

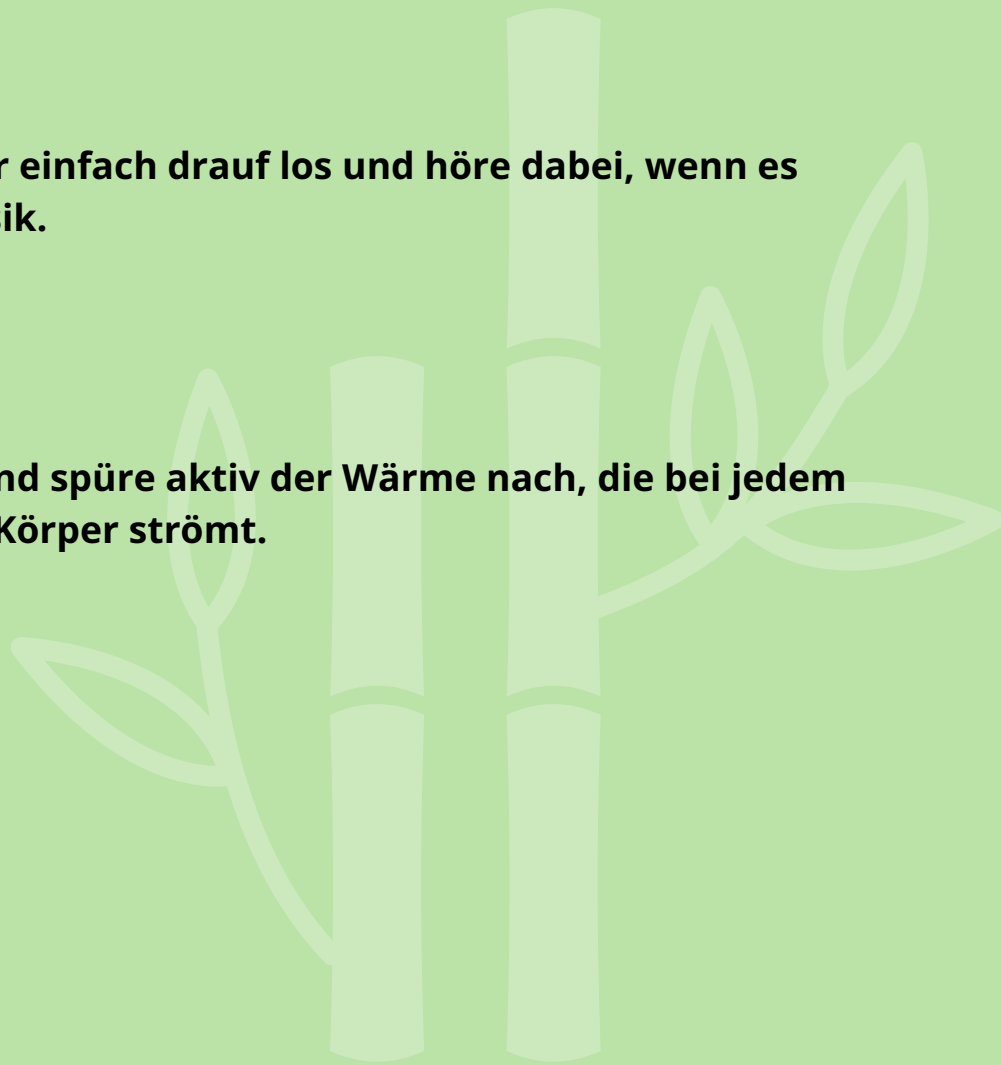
Hänge es dir in deinem Zimmer auf. Jeden Tag, wenn du es siehst, kann es dich neu inspirieren.

Malen:

Male ein Mandala oder einfach drauf los und höre dabei, wenn es dir gut tut, ruhige Musik.

Spüren:

Mache dir einen Tee und spüre aktiv der Wärme nach, die bei jedem Schluck durch deinen Körper strömt.



OASENTAG

ABSCHLUSS

Singen:

Wenn du ein Instrument, wie Gitarre oder Klavier spielst, dann begleite dich selbst. Ansonsten suche dir eine Musikbegleitung bei YouTube.

Suche dir spirituelle Lieder raus, die dich berühren und die du magst, und singe sie. Singe sie in Gedanken bei Gott und komme mit ihm über die Musik in Kontakt.

Liedvorschläge

- Da wohnt ein Sehnen tief in uns
- 10000 Gründe
- Lobe den Herrn meine Seele
- Der Herr segne dich

Brief schreiben:

Schreibe einen Brief an Gott. Erzähle ihm nochmal von all den Gedanken, die dir heute gekommen sind und reflektiere so den Tag.

(Josefine Naton)

