

Eine Übung, Freiheit in der Nähe
zu Jesus zu erleben
1. Petrus 5,5-7



Entspanne Dich in der Gegenwart Gottes,
lade Jesus ein, sich zu zeigen und dich zu berühren
nimm eine körperliche Position ein, die gut für Dich ist

stell Dir vor, Jesus schaut Dich so an,
wie er Johannis beim Abendmahl ansah - oder die Ehebrecherin, die
vor ihn geworfen wurde oder Zachäus auf seinem Baum oder Petrus
beim Essen am See Genezareth nach seiner Auferstehung, oder.....

**für 5 Minuten: bete immer wieder nur einen Satz aus Psalm 23 oder
Johannes 10**

„Der Herr ist mein Hirte, mir wird Nichts mangeln“
oder

„Ich bin der gute Hirte; und ich kenne die Meinen, und die Meinen
kennen mich“

für 5 Minuten: lies ein paar Mal Hosea 11,1 + 3-4 + 8-9 (NeÜ)
setze Deinen eigenen Namen ein, wenn im Text „Ephraim“ oder
„Israel“ erwähnt werden

1 Als Israel jung war, gewann ich es lieb. / Aus Ägypten rief ich
meinen Sohn. (Tochter)

3 Ich, ich lehrte Ephraim laufen, / ich nahm ihn auf meine Arme! / Doch
sie begriffen nicht, / dass ich sie heilte. **4** Mit menschlichen Fesseln
zog ich sie herbei, / mit Seilen der Liebe. / Ich war wie ein Elternpaar
für sie,

/ das sich den Säugling an die Wange hebt. / Ich neigte mich ihm zu
und gab ihm zu essen.

8 Wie könnte ich dich aufgeben, Ephraim? / Wie könnte ich dich
ausliefern, Israel? / Ich kann dich doch nicht vernichten wie Adma, /
dich wie Zebojim behandeln! / Das Herz dreht sich mir im Leibe
herum, / mein ganzes Mitleid ist erregt. **9** Ich will meinen lodernden
Zorn nicht vollstrecken, / will Ephraim nicht noch einmal vernichten. /
Denn ich bin Gott und nicht ein Mensch, / ich bin der Heilige in dir! /
Darum komme ich nicht in der Hitze des Zorns.

für 5 Minuten: lies und denke nach

Jesaja 49, 1+15+16

1 Der Herr hat mich schon im Mutterleib berufen; / als ich noch im
Schoß meiner Mutter war, hat er meinen Namen genannt.

15 „Kann eine Frau denn ihren Säugling vergessen, / eine Mutter
ihren leiblichen Sohn? / Und selbst wenn sie ihn vergessen könnte, /
ich vergesse dich nie! **16** In beide Handflächen habe ich dich
eingraviert, / deine Mauern stehen immer vor mir

Römer 8, 31-34

31 Was sollen wir nun dazu sagen? Ist Gott für uns, wer ist dann
gegen uns? **32** Er hat seinen eigenen Sohn nicht verschont, sondern
ihn für uns alle hingegeben – wie sollte er uns mit ihm nicht alles
schenken? **33** Wer kann die Auserwählten Gottes anklagen? Gott ist
es, der gerecht macht. **34** Wer kann sie verurteilen? Christus Jesus,
der gestorben ist, mehr noch: Der auferweckt worden ist, er sitzt zur
Rechten Gottes und tritt für uns ein.

op 2020-01-26