

Raunächte
EXERZITIEN ZU DEN ZWÖLF HEILIGEN NÄCHTEN
inspiriert durch den evangelischen Theologen Jörg Zink

Einstimmung für die Exerzitien im Alltag



Die Zeit zwischen den Jahren schenkt dir wertvolle Momente der Stille, in denen du das zurückliegende Jahr reflektieren und dich auf das neue Jahr ausrichten kannst. Diese Exerzitien im Alltag – also spirituelle Übungen – lassen sich wunderbar in die zwölf heiligen Nächte integrieren. Die Impulse und Reflexionsfragen orientieren sich an dem Buch des evangelischen Theologen Jörg Zink „Zwölf Nächte“. Nimm dir täglich bewusst Zeit für diese inneren Einkehr-Momente und schaffe dir einen Raum der Ruhe und Besinnung. So kannst du dich auf die Exerzitien im Alltag einstellen:

Vorbereitung:

- **Zeifenster freiräumen:** Wähle bewusst einen Zeitraum von etwa einer halben bis ganzen Stunde, in dem du die Exerzitien praktizieren kannst.
- **Ruhigen Ort wählen:** Finde einen Platz, an dem du ungestört und bequem sitzen kannst.
- **Stimmungsvolle Umgebung schaffen:** Zünde eine Kerze an – vielleicht eine Duftkerze mit Weihrauch – um eine meditative Atmosphäre zu schaffen.
- **Bewusst atmen:** Nimm dir ein paar Minuten, um tief durchzuatmen und zur Ruhe zu kommen.
- **Körperwahrnehmung:** Spüre die Empfindungen in deinen Füßen, Beinen, Bauch, Armen, Händen und Kopf. Achte darauf, wie deine Beine den Boden berühren und du die Sitzfläche und Rückenlehne fühlst. Dies hilft dir, dich intensiver mit deinem Innersten zu verbinden und Halt zu spüren.
- **Impuls lesen:** Lies den Einführungstext, den Impuls und die Reflexionsfragen aufmerksam.
- **Stille halten:** Gönn dir nach dem Lesen einen Moment der Stille, um über die Reflexionsfragen nachzudenken.
- **Notizen aus deinem Innersten:** Schreibe deine Gedanken und Gefühle in den Raum für Notizen. Falls du mehr Platz benötigst, benutze ein schönes Notizheft für deine Überlegungen während der zwölf heiligen Nächte. Vielleicht hebst du es auf und schaust am Ende des nächsten Jahres hinein.
- **Kreative Bildmeditation:** Wenn du möchtest, kannst du die Zeichnungen auf den Blättern mit Farben gestalten und das Vorgegebene weitermalen, um dein Innerstes kreativ auszudrücken. Du kannst die Zeichnungen aber auch so belassen.

Gott segne dich.