Kleine geistliche Übung zum Abendmahl mit dir allein

Vielleicht kennst du das:

So viele Dinge, die du an dir nicht magst.

Die du verteufelst.

Die du eintauschen möchtest

gegen etwas Besseres und Schöneres.

Nimm dir einen Zettel

und schreib sie auf.

Schreib sie dir von der Seele.

Zünde eine Kerze an.

Hol dein Brettchen hervor.

Leg ein Stück Brot drauf

und beiß ab.

Stell dir das einmal vor:

Dass da einer flüstert

irgendwo in den Bäumen

unter freiem Himmel

oder hinter deinen vier Wänden:

Du bist wunderbar gemacht.

Wunderbar

bist du

gemacht.

Kram deinen Zettel hervor

und verkehre alles, was DU geschrieben hast,

in SEIN Gegenteil.

Nimm das Brot und beiß noch einmal ab.

Stell dir vor:

Du nimmst dabei in dich auf

von SEINER Selbstsicherheit,

SEINER Sanftmut,

SEINEM Frieden.

Das Brot des Lebens:

Christus für dich.

Vielleicht ist das schon das ganze Geheimnis.

Autorin: Dr. Emilia Handke.