

## 27.12.2023: 3. Rauhacht „Mein Herz öffnen“



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

(Tradition der Kopten)

Schön, dass du da bist und dir heute Zeit schenkst. Die Rauhächte sind eine Einladung in die Stille, zur Innenschau, zum Loslassen und Setzen von Intentionen für das kommende Jahr. Du darfst mit allen Anregungen intuitiv umgehen: Nimm das, was dir heute guttut und lasse das andere getrost sein.

### **Thema der 3. Rauhacht: „Mein Herz öffnen“**

Der heutige Tag ist der Namenstag von Johannes, dem engsten Vertrauten und Freund von Jesus. Der Name Johannes bedeutet „Gnade Gottes“ oder „Gott hat Gnade erwiesen“. Symbolisch steht Johannes für die Freundschaft, die wir auf unserem Lebensweg erfahren.

Wir können uns heute daran erinnern:

- Wer hat mich (in diesem Jahr) durch gute und schwere Zeiten meines Lebens begleitet?
- Wem habe ich meine Freundschaft geschenkt?
- Welche Freundschaftsbande möchte ich stärken, welche eher lockern, weil sich vielleicht die Wege geändert haben?

### **Impuls:**

Du bist eingeladen, dein Herz immer wieder zu öffnen. Es ist deine innere Mitte. Vielleicht befragst du im Laufe des Tages dein Herz – statt wie sonst oft den Verstand?

Wohin zieht es dich, mein Herz?

Möglicherweise ergeben sich überraschende Einsichten, eventuell auch für das neue Jahr?

## **Segen:**

Die EWIGE segne deinen Weg,  
die sicheren und die tastenden Schritte,  
die einsamen und die begleiteten,  
die großen und die kleinen.

Die EWIGE segne deinen Weg  
mit Atem über die nächste Biegung hinaus,  
mit unermüdlicher Hoffnung,  
die vom Ziel singt, das sie nicht sieht,  
mit dem Mut stehen zu bleiben,  
und der Kraft weiterzugehen.

GOTTES Segen umhülle dich auf deinem Weg,  
GOTTES Segen nähre dich auf deinem Weg,  
GOTTES Segen leuchte dir auf deinem Weg.