

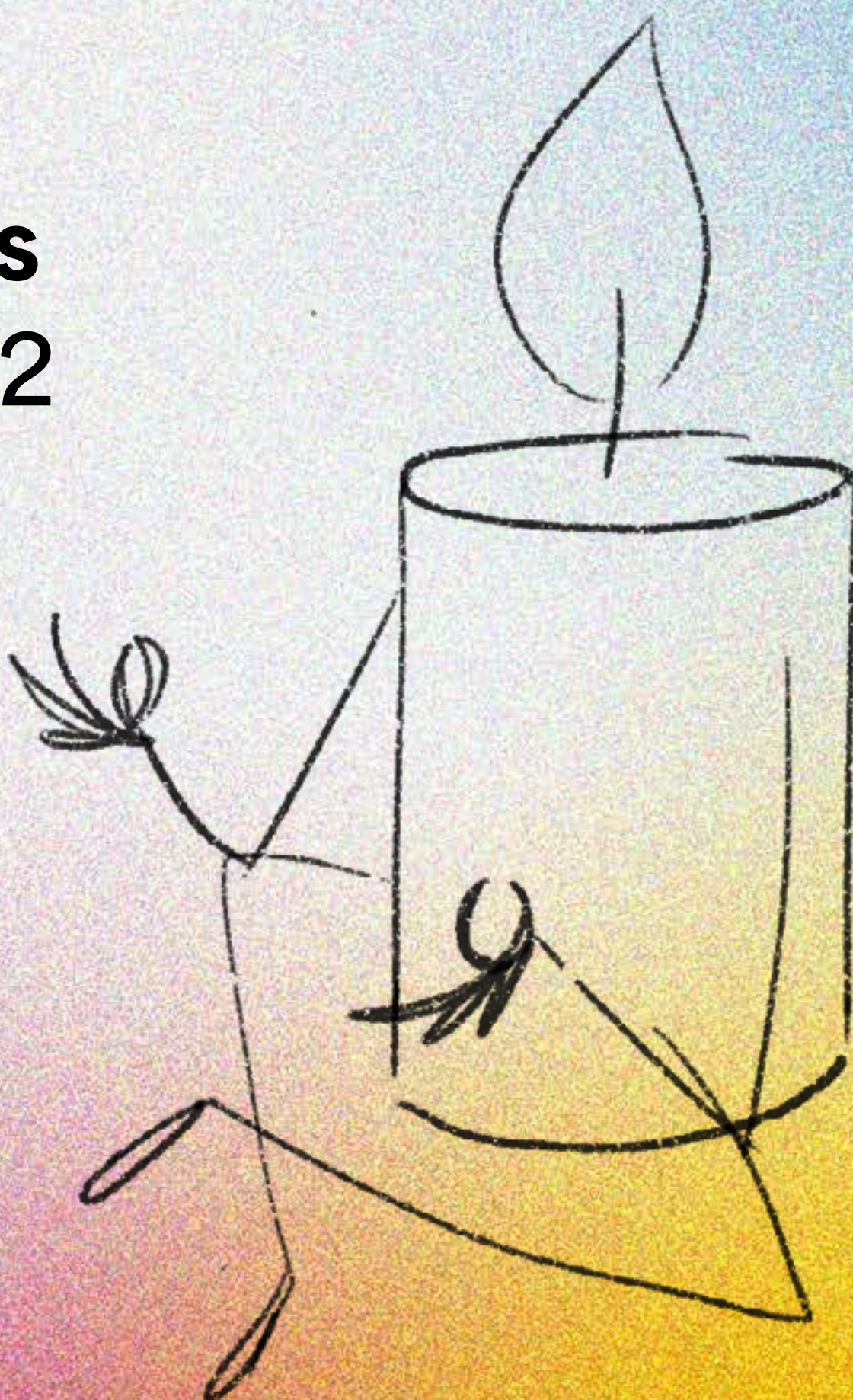


Jugendseelsorge

Katholische Kirche im Kanton Zürich

IN-Spire Begleitet durch die Fastenzeit

Dritter Impuls
vom 13.3.2022



jugendseelsorge.ch

Hallo

Für die kurze Auszeit bitten wir dich, einen ruhigen Ort aufzusuchen, wo du dich wohlfühlst und ungestört sein kannst. Wann und wo du willst. Du darfst auch hinaus in die Natur gehen. Rechne ungefähr mit etwa 20 Minuten Zeit dafür ...

**Dazu wäre es super, wenn du eine Kerze und Feuerzeug mitnehmen könntest.
Viel Spass mit dem Impuls!**

**Herzlich
Das IN-Spire-Team**

Dritter Impuls

Suche dir einen gemütlichen Ort.
Richte dich bequem ein, sodass
du die nächste Zeit entspannt da sein
kannst.

Zünde eine Kerze an.

Höre Dir jetzt das Musikstück an.
Du kannst es von einem dieser
3 Anbieter streamen:



↳ Youtube Music

↳ Youtube

↳ Spotify



Werde nun still.

Spüre deinen Atem.

Nehme wahr, wie du jetzt da bist, mit all
deinen Gefühlen.

...deine Freude und Ängste haben Platz.

Stell dir nun vor, dass Gott da ist, an
deinem Ort.

Lasse das auf dich wirken...

Wenn du magst, kannst du auch ein
kleines Gebet sprechen.



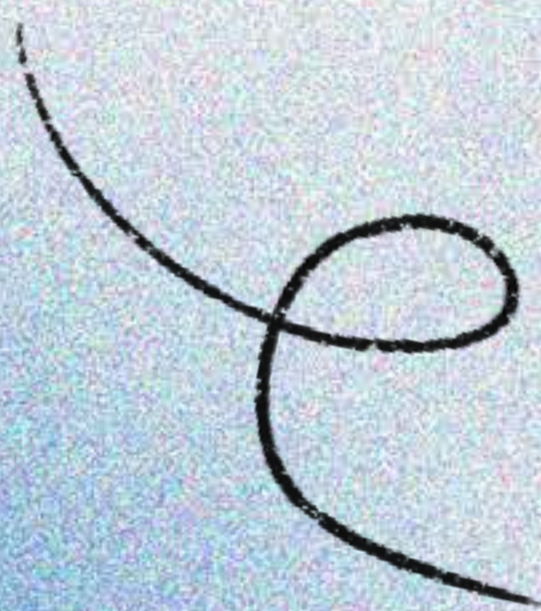
**Jetzt kannst du dir den Impuls zum
Bibeltext über einen dieser beiden Links
anhören:**



↳ [Anchor.fm](#)

↳ [Spotify](#)

Was geht dir dabei durch den Kopf?
Mache dir Notizen zu deinen Gedanken
und Gefühlen dazu...



Vertiefung im Alltag

Kennst du «aussergewöhnliche Gotteserfahrungen» in deinem Leben? Nimm dir einen Moment Zeit, gehe dein Leben durch (oder einfach die letzten Jahre) und spüre nach:

Wo gab es Erfahrungen, wo du dich mit allem und allen verbunden fühltest?

Gab es Momente, wo du dein Leben als «geführt» erfahren hast und auf einmal alles «Sinn» macht?

Hattest du Erlebnisse, die du nicht anders als «Gotteserfahrung» bezeichnen kannst?

Mache dir Notizen dazu und wenn du magst, formuliere ein Gebet daraus als Dank, Bitte oder Wunsch.

.

Anhang

Bibeltext zum Nachlesen

Aus dem Evangelium nach Lukas (Lk 9, 28b–36)

In jener Zeit nahm Jesus Petrus, Johannes und Jakobus mit sich und stieg auf einen Berg, um zu beten. Und während er betete, veränderte sich das Aussehen seines Gesichtes und sein Gewand wurde leuchtend weiß. Und siehe, es redeten zwei Männer mit ihm. Es waren Mose und Elíja; sie erschienen in Herrlichkeit und sprachen von seinem Ende, das er in Jerusalem erfüllen sollte. Petrus und seine Begleiter aber waren eingeschlafen, wurden jedoch wach und sahen Jesus in strahlendem Licht und die zwei Männer, die bei ihm standen. Und es geschah: Als diese sich von ihm trennen wollten, sagte Petrus zu Jesus: Meister, es ist gut, dass wir hier sind. Wir wollen drei Hütten bauen, eine für dich, eine für Mose und eine für Elíja. Er

wusste aber nicht, was er sagte. Während er noch redete, kam eine Wolke und überschattete sie. Sie aber fürchteten sich, als sie in die Wolke hineingerieten. Da erscholl eine Stimme aus der Wolke: Dieser ist mein auserwählter Sohn, auf ihn sollt ihr hören. Während die Stimme erscholl, fanden sie Jesus allein. Und sie schwiegen und erzählten in jenen Tagen niemandem von dem, was sie gesehen hatten.

Jugendseelsorge Zürich
Sekretariat
Auf der Mauer 13
8001 Zürich

044 266 69 69
info@jugendseelsorge.ch
jugendseelsorge.ch

Folge uns





Jugendseelsorge

Katholische Kirche im Kanton Zürich

IN-Spire Begleitet durch die Fastenzeit

Dritter Impuls
Film Tipp
vom 15.3.22

jugendseelsorge.ch

Filmtipp

«Wie im Himmel»

(Kay Pollak, S 2004, 232 Min.)

Gibt es in deinem Leben auch Situationen, wo jemand oder etwas in dein Leben getreten ist und dich aus deinem Alltag herausgerissen und dir so den «Himmel» nahegebracht hat?

Mache dir ein paar Notizen dazu. Hat sich dadurch dein Leben verändert?

Oder bist du aus Angst wieder zurück in dein normales einfaches Leben zurückgekehrt?



Trailer ansehen:

↳ [Youtube](#)

Der Film wird von den grösseren Streamingdiensten angeboten, z. B. Apple TV.



Jugendseelsorge

Katholische Kirche im Kanton Zürich

IN-Spire Begleitet durch die Fastenzeit

Zweiter Impuls
Zusatzübung
vom 16.3.22

Zusatzübung

Das Leben ist flüchtig. Wie auch alles Schöne und Heilige. Es kommt und geht. Wie gehst du damit um? Möchtest du wie Petrus im Bibeltext gleich alles festmachen («Lasse, uns Hütten bauen!») oder kannst den Moment einfach geniessen? Gehe an einen für dich inspirierenden Ort und genieße den Moment und lasse die Schönheit des Momentes aufleuchten. Welche Erfahrung machst durch dieses bewusste Erleben?



Jugendseelsorge

Katholische Kirche im Kanton Zürich

IN-Spire Begleitet durch die Fastenzeit

Zweiter Impuls
Zusatzübung
vom 17.3.22

Zusatzübung

Im Bibeltext wird Jesus zu den grossen Propheten in der Bibel gestellt und seine Nähe zu Gott aufgezeigt. Stelle dir mal die Frage: Wer ist Jesus für dich? Du kannst auch eine Fantasiereise machen und ein Gespräch mit Jesus führen...

Was sagt er dir?