



HeartSync Nürnberg

Das „Immanuel-Gebet“

- Bitten Sie Jesus, dass er Sie an einen Moment erinnert, in dem Sie seine Nähe besonders intensiv erlebt haben.
- Bitten Sie Jesus darum, dass er Sie noch einmal in diese Nähe hineinzieht und diese Erinnerung zu einer frischen Erfahrung heute werden lässt.

(Wir gehen von der Kopf-Ebene auf die Herz-Ebene, vom Wissen über Gott in die Beziehung zu ihm.)

- Können Sie Jesus vor Ihrem inneren Auge sehen? Was sehen Sie?
- Was kommt von ihm her zu Ihnen? Was fühlen Sie? Hören Sie etwas?
- Gibt es vielleicht eine körperliche Empfindung dabei? Wie ist Ihre Atmung? Ihr Herzschlag? Ihre Muskelspannung?

(Wir beteiligen unsere Imagination und möglichst viele Sinne an der Begegnung mit Jesus.)

- Was schätzen Sie an dieser Nähe Jesu?
- Was ist Ihnen besonders kostbar?
- Sprechen Sie das vor Jesus aus.

- Evtl. Anbetung