

DIE ÜBUNG „ICH VERMAG“

ICH VERMAG ALLES DURCH CHRISTUS, DER MICH STÄRKT.(PHILIPPER 4:13)

„Az MOΓA/As Moga“ (auf Bulg.)=
„Ich vermag“ oder „Ich Kann“ (auf Deutsch)

HINWEISE ZUM AUSFÜHREN DER ÜBUNG:

- Start am 6. April, 6 Monate lang, täglich zwischen 5:00-08:00 Uhr in der Früh. Still und ruhig, im Sitzen oder Stehen in einem kontemplativen Zustand, sich auf die Sätze der Übung besinnen. Dabei möglichst mit aufrechtem Oberkörper, Kopf in Richtung Himmel und nach Osten gerichtet.
- Jeden Satz innerlich aussprechen, meditativ erleben und ihn arbeiten lassen - jeweils 4 Minuten lang (die Zeit, die die Sonne braucht, um von ihrem ersten Lichtstrahl bis zur vollständigen Sichtbarkeit über dem Horizont zu gelangen). Das Aufgehen der 6 Sonnen dauert somit insgesamt 24 Minuten, was auch eine 6 (2+4) ergibt.
- Im ersten Monat der Übung wird der erste Satz dieser 6 Sonnen - Sätze eine besondere innere Betonung bekommen, im zweiten Monat- der zweite Satz, im dritten - der dritte usw.
- Bei den Bejahungs-Sätzen („Ich glaube an dich..“) sollten wir versuchen eine innere Haltung zu bewahren, die positiv, lichtvoll ist, als ob wir an das Schönste in der Welt denken. Mit der Zeit werden dadurch immer häufiger schöne Bilder vor uns entstehen - so können wir die eigene Vergangenheit verbessern und uns gute Bedingungen für die Zukunft schaffen.
- Versucht ein Tagebuch zu der Übung zu führen: wann bin ich aufgestanden, wie ist das Wetter (klar, sonnig, regnerisch, windig), wann habe ich mich für die Übung verspätet, welche wichtigen Impulse/Gedanken habe ich. Wenn ein starker Impuls nach dem Lesen von einem Psalm oder Ähnlichem kommt - diesem unbedingt nachgehen.
- Versuche in diesen 6 Monaten jeder Situation das Gute zu entnehmen und einen guten Umgang zu deinen Nächsten zu pflegen. Wenn dies doch nicht gelingt - sei ehrlich zu dir und vermerke es in deinem Tagebuch. Beobachte, reflektiere, ohne dich zu richten - einfach wahrnehmen und daraus lernen.
- Wenn du die Übung alleine nicht schaffst, hole dir Unterstützung von deiner Gemeinschaft; wenn zwei gemeinsam es nicht schaffen, sollen sie eine/n dritten rufen; zu dritt sollen sie dann gemeinsam die Übung spätestens bis 13 Uhr Mittags ausführen, weil die positiven Einflüsse und Bedingungen später nicht gegeben sind.

DIE ÜBUNG „ICH VERMAG“ (1.MONAT/6.4.-3.5.)

- | | | |
|------------------------|--|----------|
| ○ ICH VERMAG! | SO MÖGE MEINE SONNE IN MEINER SEELE AUFGEHEN! | (4 MIN.) |
| ○ DU VERMAGST! | SO MÖGE DIE GÖTTLICHE SONNE IN MEINER SEELE AUFGEHEN! | (4 MIN.) |
| ○ ER VERMAG! | SO MÖGE DIE SONNE MEINES GEISTES AUFGEHEN! | (4 MIN.) |
| ○ WIR VERMÖGEN! | SO MÖGE DIE SONNE UNSERER ENGEL AUFGEHEN! | (4 MIN.) |
| ○ IHR VERMÖGT! | SO MÖGE DIE SONNE DES MÄCHTIGEN HERRN DES FRIEDENS IN UNSEREN SEELEN AUFGEHEN! | (4 MIN.) |
| ○ SIE VERMÖGEN! | SO MÖGE DIE SONNE ALLER SONNEN IN UNSER ALLER GEIST AUFGEHEN! | (4 MIN.) |

•Ich glaube an Dich, lieber Herr, der Du in der Vergangenheit zu mir gesprochen hast.

•Ich glaube an Dich, lieber Herr, der Du jetzt zu mir sprichst.

•Ich glaube an Dich, lieber Herr, der Du in der Zukunft zu mir sprechen wirst.

•Dein Licht komme über uns alle.

•Geheiligt werde dein Name.

•Dein Reich komme.

•Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.

DIE ÜBUNG „ICH VERMAG“ (2. - 6. MONAT)

- **ICH VERMAG!** SO MÖGE MEINE SONNE IN MEINER SEELE AUFGEHEN UND MEIN HERZ ERNEUERN! (4 MIN.)
- **DU VERMAGST!** SO MÖGE DIE GÖTTLICHE SONNE IN MIR AUFGEHEN UND MEINE SEELE ERNEUERN! (4 MIN.)
- **ER VERMAG!** SO MÖGE DIE SONNE MEINES GEISTES AUFGEHEN UND MEINEN VERSTAND ERNEUERN! (4 MIN.)

- **WIR VERMÖGEN!** SO MÖGE DIE SONNE UNSERER ENGEL AUFGEHEN UND UNSERE HERZEN ERNEUERN! (4 MIN.)
- **IHR VERMÖGT!** SO MÖGE DIE SONNE DES MÄCHTIGEN HERRN DES FRIEDENS AUFGEHEN UND UNSERE SEELEN ERNEUERN! (4 MIN.)
- **SIE VERMÖGEN!** SO MÖGE DIE SONNE ALLER SONNEN IN UNSER ALLER GEIST AUFGEHEN UND JEDEN VERSTAND ERNEUERN! (4 MIN.)

•Ich glaube an Dich, lieber Herr, der Du in der Vergangenheit zu mir gesprochen hast. Du hast in mir alle guten Samen meines Lebens eingelegt.

•Ich glaube an Dich, lieber Herr, der Du jetzt zu mir sprichst. Du bringst das Gute in mir zum Wachsen.

•Ich glaube an Dich, lieber Herr, der Du in der Zukunft zu mir sprechen wirst. Ich werde mich an deinem Leben erfreuen.

•Dein Licht komme über uns alle.

•Geheiligt werde dein Name.

•Dein Reich komme.

•Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.