

Anleitung für ein bestärkendes PFINGSTWOCHELENDE

Frauenpastoral im Bistum Eichstätt

Ich bin begabt

An Pfingsten sind wir eingeladen
über unsere Begabungen nachzudenken.

Welche Begabung hast du?
Was ist deine Stärke?

SIEBEN – EINE ZAHLENMYSTIK

Bekanntlich bestärkt die heilige
Geistkraft siebenfach.

Sieben ist die Zahl der Vollkommenheit.
Drei ist die Zahl allem Göttlichen.
Vier ist die Zahl alles Irdischen.

Die sieben Siegel, die sieben Gaben,
sieben Tage der Woche, sieben Gemeinden...
alles was in besonderer Fülle gedacht ist,
bekommt in der Bibel die Zahl Sieben zugeordnet.

7

Moderne Gaben des heiligen Geistes

Es gibt die traditionellen Gaben
des heiligen Geistes.
Was würden Sie gerne als
Geistgabe haben...

Hier ein paar Angebote

- Dankbarkeit
- Sanftmut
- Verständnis
- Empathie
- Mut
- Entschlossenheit
- Vergebung
- Geduld
- Humor

DIE HEILIGE GEISTKRAFT

Der heilige Geist wird in der Theologie
oft auch als weiblich dargestellt.
Als Übermittlerin der Weisheit und Wahrheit
werden ihr, die als weiblich konotierten
Eigenschaften zugeordnet.

Klärend, ordnend, befriedend, liebend,
begeisternd, das alles können Männer auch
sein, aber eine explizit weibliche Geistkraft
als Wirkmacht der göttlichen Energie
schafft Vertrauen.

BEGEISTERUNG FÜR...

Mein Glaubensbekenntnis:

An meinem Glauben begeistert mich:

Vom heiligen Geist geführt habe ich mich gefühlt:

Laden wir diese Geistkraft ein in unserem
Leben zu wirken.

Sich für etwas begeistern können das sind
die Dinge, die uns anrühren, das ist soviel wie:
Mein/e Lieblings...

- Musik _____
- Theater _____
- Film _____
- Person _____
- Ort _____
- Land _____
- Buch _____
- Thema _____
- Hobby/Beschäftigung _____

Folge deinem Impuls und trage ein,
wo dein Herz ist!

REZEPTE

Ein pfingstfrischer Snack

Etwas Neues... sind Bowls... eine Mischung zwischen Salat und Hauptgericht mit gekockten und rohen Zutaten... eine erfrischende Bowl... vegetarisch und belebend: Als Bowl bezeichnet man Gerichte, bei denen alle Zutaten in eine Schüssel kommen. ...So findet man in Bowl-Gerichten vor allem Obst und Gemüse und die sogenannten Super Foods (beispielsweise Chia Samen), die besonders nahrhaft sind.

Bowl mit Süßkartoffeln, Linsen, Brokkoli und Tahini-Dressing

Zutaten	Zubereitung
1 Süßkartoffel	• Ofen auf 180 C vorheizen. Kartoffel schälen, kleine Würfel schneiden. Mit Olivenöl in die Auflaufform geben und würzen. Im Ofen 20-30 Minuten garen.
1 TL Olivenöl	
Salz, Pfeffer, Paprikagewürz	
125g Vollkornreis	• Reis und Linsen zubereiten. Paprika in Steifen schneiden, Möhren raspeln, Eier schälen und halbieren. Spinat waschen.
100g rote Linsen	
1 rote Paprika	• Brokkoli teilen und in Salzwasser 1-2 Minuten garen und abschrecken.
2 Möhren	
2 hartgekochte Eier	• Kürbiskerne und Mandeln fettfrei vorrösten.
200g Babypinac	
1 kleiner Brokkoli	• Zwei Schüsseln bereitstellen. Spinat als Basis hinzufügen. Als nächstes folgt der Reis, dann die Paprikasteifen, die Möhren und der Brokkoli. Nun folgen die Eier, die Linsen und die Süßkartoffeln. Mit Kürbiskernen und Mandeln garnieren.
einige Kürbiskerne und Mandeln	
Zutaten Dressing	• Dressing anrühren und über die Bowl träufeln.
3 EL Tahine	
3 EL Zitronensaft	
3 TL Honig	
3 EL Olivenöl	



KOAN – eine philosophische Denkübung

Koans sind philosophische Rätsel. In einer alltäglichen Begebenheit erscheint eine Frage oder eine Antwort aus der Tiefe auf.. – Wenn wir ihr Raum geben.

Kein Wasser – kein Mond.

Die Nonne Chiyono löst das Koan 'Wer bin ich?'

Sie schreibt:

Auf diesem oder anderen Weg versuchte ich,
den Eimer zusammen zu halten,
in der Hoffnung,
der schwache Bambus würde niemals brechen.
Plötzlich fiel der Boden heraus.
Kein Wasser mehr;
kein Mond mehr im Wasser – Leere in meiner Hand.

Viel Vergnügen beim Vertiefen ihrer Erkenntnisse.

*Haben sie auch Alltagsphilosophien?
Schreiben Sie auf, schreiben Sie uns!*

Impressum
Frauenpastoral · Hofplan 5 · 92318 Neumarkt
Telefon 09181 4061310 · frauen@bistum-eichstaett.de

Gestaltung Bischöfliches Ordinariat Eichstätt · Stabsstelle Medien und Öffentlichkeitsarbeit
Fotos und Grafiken pixabay.com



„Freshspirit“ – ein geisterfrischer Cocktail

- 2 Bio-Limettenscheiben
- 1 Minzeblättchen
- 2 EL Holunderblütensirup
- Prosecco *
- zerstoßenes Eis (Crushed Ice)

*geht auch mit Mineralwasser, dann braucht man noch einen Teelöffel braunen Zucker.

*anstelle des zerstoßenen Eises ist auch eine Kugel Zitroneneis möglich.



heilige geistkraft

kraftvoll
bitten wir
deine energie
ins leben
fülle
führe
forme
bewege herzen
sanftmütig
bitte
siebenfach.
amen.

Ein erfrischender Keks (für 30 Stück)

100 g weiche Butter	100 g Zucker
1 Eigelb (Gr. M)	150 g Mehl + etwas Mehl
2 EL Backkakao	250 g Puderzucker
3 TL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)	
ca. 3 Tropfen Pfefferminzöl	
200 g Zartbitterkuvertüre	
Frischhaltefolie, Backpapier, Gefrierbeutel	

- * Butter und Zucker cremig rühren. Eigelb unterrühren. 150 g Mehl und Kakao mischen hinzufügen und zügig zu einem glatten Teig kneten.
- * Aus dem Teig ein Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.
- * Backofen vorheizen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas). Teig halbieren. Eine Hälfte zwischen zwei Lagen leicht bemehltem Backpapier ca. 4 mm dünn ausrollen (andere Hälfte zwischenzeitlich wieder kühlen).
- * Insgesamt 30-35 Kreise mit Wellenrand (à ca. 5 cm Ø) ausstechen. Kreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- * Im heißen Ofen ca. 12 Minuten backen. Übrige Teighälfte ebenso verarbeiten.
- * Für die Füllung Puderzucker mit 4-5 EL heißem Wasser und 2 TL neutralem Öl zu einer dicken Creme verrühren. Mit Pfefferminzöl nach Geschmack aromatisieren. In einen Gefrierbeutel füllen und eine kleine Ecke abschneiden.
- * Gleichmäßig auf die Plätzchen spritzen. Ca. 30 Minuten kalt stellen.
- * Kuvertüre hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. 1 TL Öl einrühren. Je 1 TL Kuvertüre auf die Plätzchen geben und vorsichtig glatt streichen, sodass die Kuvertüre auch am Rand herunterläuft. Auf einem Kuchengitter trocknen lassen.