

" GEBET DER LIEBENDEN AUFMERKSAMKEIT "



Beten

Einige Schritte, wie ein geistlicher Tagesabschluss gelingen kann:

- Ich suche mir einen ruhigen Platz: in meinem Zimmer, in einer Kirche ...
Ich atme ruhig und langsam ein und aus.
- Ich spüre in mich hinein: wie geht es mir jetzt gerade?
Ich versuche die Gegenwart Gottes zu erspüren.
- Ich bitte IHN, dass er mir hilft, mich und meinen Tag heute mit wachem Herzen wahrnehmen zu können.
- Was habe ich heute erlebt? Welchen Menschen bin ich begegnet?
Was bewegt mich jetzt noch?
Ich weiß: Gott schaut liebevoll auf mich.
- Wofür bin ich dankbar? Was macht mich froh?
Was macht mich traurig? Was ärgert mich noch?
- Ich komme mit Gott ins Gespräch wie mit einem guten Freund:
Ich bitte, lobe, klage, danke ...
Evtl. bete ich für ein bestimmtes Anliegen.
- Ich lege diesen Tag – so wie er eben ist – vertrauensvoll in Gottes Hände.
- Ich schließe den Tagesrückblick mit einem Vater unser oder einem anderen Gebet.