

ABLAUF GEBETSZEIT

Vorbereitung:

Nimm dir eine bestimmte, festgesetzte Zeit

(es ist nicht wichtig wie lange die Zeit ist, sie soll frei und ungestört sein)

Gestalte den äußeren Raum bewusst vielleicht mit einer Kerze, einem Kreuz, mit Blick nach draußen auf einem Stuhl oder Sitzhocker

**Stelle dich bewusst, so wie du jetzt da bist, in die Gegenwart Gottes
ER ist da!**

Gebet:

Teresa von Avila empfahl ihren Schwestern sich von Gott anzuschauen zu lassen:

Lass dich von IHM liebevoll anschauen

Verweile in diesem Blick – in dem Bewusstsein, GOTT schaut mich an.

Mich

- so wie ich jetzt da bin, mit all meinen Gefühlen, meinen Bildern

Mich

- mit all meiner Sehnsucht nach Gebet, nach Stille, nach Innehalten

So angeschaut, richte ich mein persönliches Wort an IHN

Ich begrüße IHN – mit einer Verneigung oder persönlichen Worten

So aufeinander gerichtet, verweile ich – bin einfach da.



ABLAUF GEBETSZEIT

Stille:

Schrifttexte findest du hier.

Nach einer Weile nehme ich das Tagesevangelium zur Hand.
Ich lese es durch und lasse es auf mich wirken.

Vielleicht gibt es einen Gedanken, ein Wort, das mich anspricht,
mich auffordert, mich aufrichtet, mich weiterbringt, mich tröstet:

Ich verweile in dieser Begegnung mit der Schrift.

Ende:

Ich spüre nach, welchen Impuls ich mitnehmen will:

Ist es die stille Gegenwart, die einfache Begegnung mit mir, mit
IHM, ist es ein Wort, ein Gedanke?

In einem stillen Gebet, sei es frei formuliert oder vorformuliert, wie
das Vaterunser, beende ich diese Gebetszeit.

Ich gehe aus dem Raum im Bewusstsein, dass Gott alle meine Wege
mitgeht.

(Sr. Bettina Rupp)

Dieser Ablauf ist eine mögliche Form der persönlichen Gebetszeit. Du selbst entscheidest jedoch wie du mit GOTT ins Gespräch kommen willst und ob diese Form zu dir passt.