

MÖGLICHKEIT 1

Stille

Ich nehme mir einige Augenblicke, um still zu werden - ganz da zu sein - mir bewusst zu werden, dass Gott hier bei mir ist

Rückblick

Ich lasse den Tag mit seinen Ereignissen und Gefühlen an mir vorüber ziehen und schaue mit Gott darauf: alles darf da sein, alles wird umfassen von Seinem liebevollen Blick.

Dank

Ich danke Gott für das Gute, das mir geschenkt wurde, für alles, was mein Herz berührt.

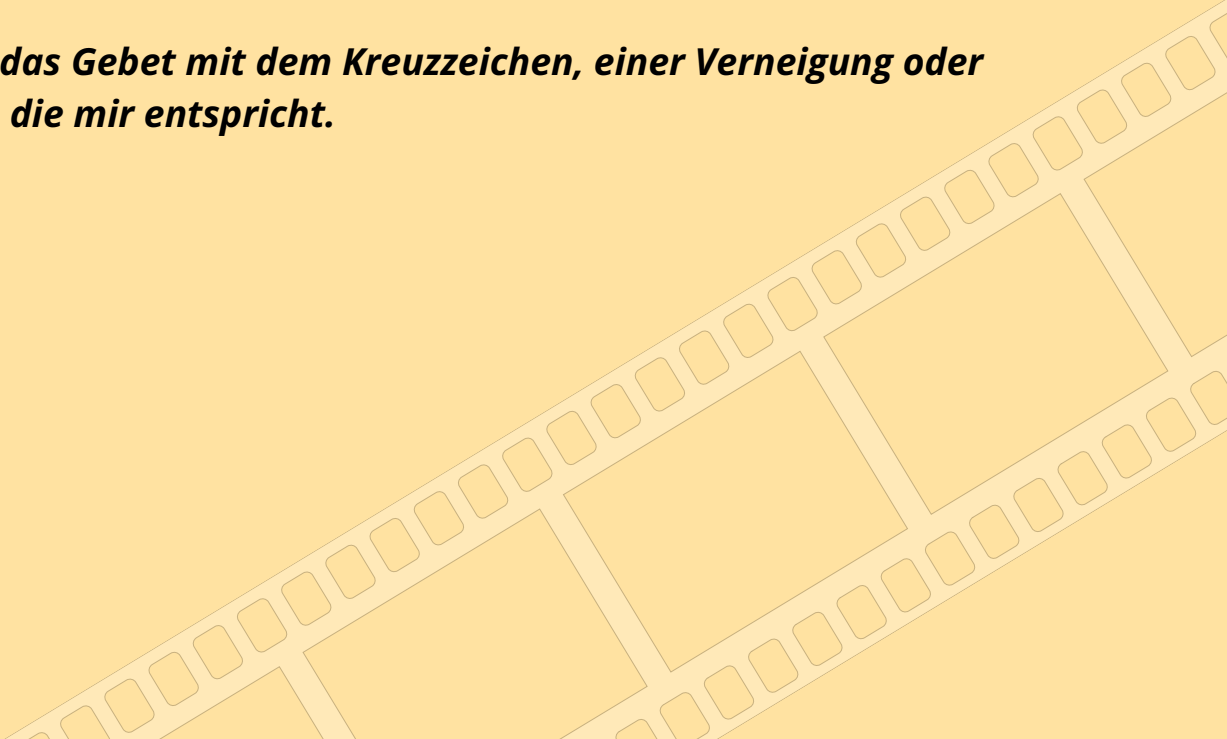
Bitte

Ich halte Gott hin, wo ich an diesem Tag Unheil gespürt habe, bei mir, bei anderen. Ich bitte Vergebung, um Heil.

Abschluss

Ich gebe den Tag zurück in Gottes Hände. Ich bitte um Seine Nähe in dieser Nacht für mich und die Menschen, die mir lieb sind oder mit denen ich mich schwer tue.

Ich beende das Gebet mit dem Kreuzzeichen, einer Verneigung oder einer Form, die mir entspricht.



MÖGLICHKEIT 2

Damit das leichter geht, hilft es einen Ort aufzusuchen, an dem du ca. 10 min ungestört bist.

Um ruhig und konzentriert zu sein, hilft es aufrecht zu sitzen und sich selbst wahrzunehmen – zu spüren wie du sitze – den Boden unter deinen Füßen zu spüren – in dich hinein zu hören, welche Gefühle da sind – einmal tief durchzuatmen.

- Wenn du bei dir angekommen bist, richte dich auf Gott aus – vielleicht mit einem Kreuzzeichen, einer Verneigung, deiner persönlichen Geste.
- Gott ist bedingungslose Liebe. Gemeinsam mit ihm schaust du auf den vergangenen Tag zurück, indem du ihn vor deinem inneren Auge vorbeiziehen lässt, vom Aufstehen bis jetzt.
- Oft bleiben wir bei dem hängen, was in uns einen schlechten Geschmack hinterlassen hat. Das dürfen wir anschauen und Gott um Barmherzigkeit und Veränderung bitten.
- Was das Leben reicher macht sind auch die Momente, die uns beeindruckt oder uns gut getan haben. Diese kannst du noch einmal genießen und Gott Danke sagen.
- Wage nun einen Blick hinaus auf den kommenden Tag. Was erwartet dich? Wofür möchtest du um Segen bitten?
- Das Schwere, das Gute und das Kommende kannst du Gott ans Herz legen, mit einem Vaterunser oder einem mir wichtigen Gebet.