

Gebet der Liebenden Aufmerksamkeit

Einheit 9: „Amen! So sei es!“

115/1

Eine Anleitung zur Meditation

Sich einfinden Dein Raum wahrnehmen.
Inmitten des Lärms und der Hetze etwas Ruhe finden.
Sich Zeit nehmen. In das Licht schauen.
Zu sich kommen.
Den Atem spüren.
Das Einströmen. Und das Ausströmen.
Den Atem kommen und gehen lassen.
Meinen Tag in den Blick nehmen.
Ohne Wertung.
Alle Ereignisse und Begegnungen anschauen.
Vom Aufstehen am Morgen
bis hin zu dem Gang in diesen Raum.
Das Wirken des guten Geistes spüren.
Von schönen Augenblicken.
Von Liebe, Freude,
Friede, Geduld,
Freiheit und Wahrhaftigkeit.
Mit Gott sprechen wie mit einem Freund.
Gott all das sagen,
was mich bewegt und beschäftigt.
Sorgen, Dank,
Freude, Hoffnung.

ZeitRaum Stille – Messe Pavillon 35
30. Deutscher Evangelischer Kirchentag Hannover 2005

Gebet der Liebenden Aufmerksamkeit

Einheit 9: „Amen! So sei es!“

115/2

TAGESAUSWERTUNG

1. Ich nehme Gottes Gegenwart (dankbar) wahr!
2. Ich bitte darum,
dass ich die Realität dieses Tages anschauen kann
– ohne zu werten.
3. Ich lasse diesen Tag an meinem inneren Auge vorüberziehen:
 - Was habe ich erlebt?
 - Wie habe ich mich in meinen Beziehungen erlebt?
 - Wo habe ich Schönes erlebt und wo Schmerzliches?
 - Was hat mich berührt?
4. Ich erzähle Gott, was ich wahrgenommen habe:
 - Ich danke für das Gute.
 - Ich kann klagen.
 - Ich bitte um Versöhnung und Heilung.
 - Ich vergebe, gebe weg, was mich belastet.
 - Ich freue mich über Gottes Nähe.
5. Ich schaue voraus auf den kommenden Tag
und bitte um Hoffnung und Kraft!

Gebet der Liebenden Aufmerksamkeit

Einheit 9: „Amen! So sei es!“

115/1

Eine Anleitung zur Meditation

Sich einfinden Dein Raum wahrnehmen.
Inmitten des Lärms und der Hetze etwas Ruhe finden.
Sich Zeit nehmen. In das Licht schauen.
Zu sich kommen.
Den Atem spüren.
Das Einströmen. Und das Ausströmen.
Den Atem kommen und gehen lassen.
Meinen Tag in den Blick nehmen.
Ohne Wertung.
Alle Ereignisse und Begegnungen anschauen.
Vom Aufstehen am Morgen
bis hin zu dem Gang in diesen Raum.
Das Wirken des guten Geistes spüren.
Von schönen Augenblicken.
Von Liebe, Freude,
Friede, Geduld,
Freiheit und Wahrhaftigkeit.
Mit Gott sprechen wie mit einem Freund.
Gott all das sagen,
was mich bewegt und beschäftigt.
Sorgen, Dank,
Freude, Hoffnung.

ZeitRaum Stille – Messe Pavillon 35
30. Deutscher Evangelischer Kirchentag Hannover 2005

Gebet der Liebenden Aufmerksamkeit

Einheit 9: „Amen! So sei es!“

115/2

TAGESAUSWERTUNG

1. Ich nehme Gottes Gegenwart (dankbar) wahr!
2. Ich bitte darum,
dass ich die Realität dieses Tages anschauen kann
– ohne zu werten.
3. Ich lasse diesen Tag an meinem inneren Auge vorüberziehen:
 - Was habe ich erlebt?
 - Wie habe ich mich in meinen Beziehungen erlebt?
 - Wo habe ich Schönes erlebt und wo Schmerzliches?
 - Was hat mich berührt?
4. Ich erzähle Gott, was ich wahrgenommen habe:
 - Ich danke für das Gute.
 - Ich kann klagen.
 - Ich bitte um Versöhnung und Heilung.
 - Ich vergebe, gebe weg, was mich belastet.
 - Ich freue mich über Gottes Nähe.
5. Ich schaue voraus auf den kommenden Tag
und bitte um Hoffnung und Kraft!