

5 Schritte, um ins Beten und Schreiben zu kommen

Bewusstwerden

1

werde deiner selbst bewusst
atme tief durch
gönn dir Ruhe
und nimm wahr, was in dir los ist

Verbindung

2

lenke deine Gedanke auf G:tt hin
lachte auf deinen Atem und bei jedem Atemzug denke an
diesen G:tt, der bei dir ist

Schreiben

3

nimm jetzt Stift und Papier zur Hand und beginne erst
einmal unsortiert das aufzuschreiben, was in dir ist; in
deinen Gedanken und in deinem Herzen

Sortieren

4

gönn dir eine Pause zum Durchatmen
dann schau auf dein Geschriebenes
welche Worte fallen dir ins Auge?
welche Gefühle sind in dir?
beginne dies auf einem neuen Blatt Papier aufzuschreiben -
deine Gedanken zu sortieren und in eine Reihenfolge zu bringen

Abschließen

5

bleib in Kontakt zu dir - bleib in Kontakt zu G:tt
wenn du magst, dann schreib über deine Gedanken eine Anrede
oder eine Überschrift
ein Gebet ist ein Gespräch mit G:tt
ein Gebet ist eine Verbindung zu G:tt
G:tt, der in mir ist und in dem ich sein kann