

Examen

einfach

Es ist Samstag. Am Ende der Woche nehme ich mir Zeit, die letzten Tage ins rechte Licht zu rücken. Zeit, um zu entdecken, was in diesen Tagen wichtig war für mich.

beten!

Ich nehme eine Haltung ein, in der ich die nächsten zehn Minuten ruhig und aufmerksam verweilen kann.

Da sein

Ich werde still, schließe meine Augen, konzentriere mich auf meinen Körper und atme bewusst. Ich nehme den Kontakt meines Körpers zum Boden oder zur Sitzfläche wahr. Welche Stimmung habe ich gerade? Welche Gedanken gehen mir nach? Ich darf einfach hier sein – so wie ich bin. Mein Atem kommt und geht. Kurze Stille.

Zurückblicken

Verbunden mit allen Menschen, die einfach beten und auf ihre Woche zurückschauen, beginne ich: Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Ich schaue auf das, was ich diese Woche erlebt habe. Ich versuche die letzten Tage in einem liebevollen Licht zu sehen. Ich gehe in meinen Gedanken durch durch die vergangenen Tage.

Was habe ich gemacht? Ich erinnere mich an die unterschiedlichen Ereignisse Tätigkeiten und Orte. Ich schaue auf sie ohne sie zu bewerten.

Kurze Stille.

Welche Personen habe ich getroffen? Worüber habe ich gesprochen? Welche Gefühle hatte ich? Was konnte ich geben und was habe ich bekommen?

längere Stille.

Ich erinnere mich auch an Kleinigkeiten – Gott steckt im Detail!

Was nehme ich mit aus dieser Woche?

Kurze Stille.

Dankbarsein

Gibt es Augenblicke, die besonders wichtig für mich sind? Augenblicke oder Begegnungen, für die ich dankbar bin?

Kurze Stille.

Um Vergebung bitten

Ich schaue bewusst auf die Augenblicke, die negative Gefühle wecken und mir schwerfallen. Die Momente, die mich auf irgendeine Weise in Frage stellen. Ich bitte um Vergebung, wenn ich das Gefühl habe, dass ich etwas falsch gemacht habe oder etwas nicht gemacht habe, was ich hätte tun sollen.

Kurze Stille.


Nach vorne schauen

Ich schaue auf die Tage und Momente, die vor mir liegen mit allen ihren Chancen, Herausforderungen, Freuden und Unsicherheiten. Welche Gefühle regen sich in mir, wenn ich an das Kommende denke? Gibt es etwas, wonach ich mich sehne? Etwas, das ich besser machen will?

Alle meine Gedanken und Gefühle mache ich zu einem Gebet in dem ich den Dank vor Gott hinlege. Wofür will ich ihm danken?

Kurze Stille.

Abschluss

A stylized graphic consisting of two grey hands, one above and one below, cupping a grey heart shape. The word 'einfach' is written in a grey, sans-serif font across the heart, and 'beten!' is written in a red, cursive font across the hands.

Ich lege alles, was gewesen ist, zurück, in seine Hände und bitte um den Segen.
Der Segen drückt aus, dass Gott es gut mit mir meint. Auch ich darf es gut mit
mir und den Menschen in meiner Umgebung meinen.
Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist. Wie im Anfang, so
auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.