Betend auf den Tag vorausschauen

Ich leite dazu an, betend auf den neuen Tag zu schauen.
Ich spreche in der Ich-Form und lade ein, die einzelnen Schritte mit zu gehen.

Ich nehme nun zunächst meine Körperhaltung wahr:
Sitze oder stehe ich oder liege ich noch auf meinem Bett?
Wie kann ich meinen Körper jetzt spüren?

Ich nehme wahr, wie mein Atem fließt, und überlasse mich seinem Rhythmus.

Ich erinnere mich: Wie habe ich heute Nacht geschlafen? Wie bin ich aufgewacht?
Was geht mir jetzt noch nach?
Kann ich mich an Traumbilder erinnern?
Wie bin ich jetzt in diesem Augenblick gestimmt?

Nachdem ich so mit mir selbst in Beziehung bin, beginne ich mein Gebet.
Ich mache das Kreuzzeichen und spreche bewusst:
Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Und ich bete:

Gott, ich komme zu dir,
dass deine Berührung mich segne,
ehe ich meinen Tag beginne.
Lass deine Augen auf mir ruhen
und lass mich das Wissen um deine Freundschaft
mitnehmen in meinen Alltag.

Nun Wende ich mich diesem neuen Tag zu:
Was hat er mir bringen?
Von welchen Aufgaben und Begegnungen weiß ich schon jetzt?
Manches von dem, was auf mich zukommt, erfreut mich, anderes ängstigt mich.
Gott, ich lege alles, was ich jetzt wahrnehme, in deine Hände.

Sicher wird dieser Tag manche Überraschung bringen.
Guter Gott, lass mich Ja sagen auch zu dem, was meine Pläne durchkreuzt,
meinem Tag, vielleicht sogar meinem Leben, eine andere Richtung gibt.

Öffne mich und mache mich bereit,
in allem deine Gegenwart zu spüren und deinen Willen zu suchen.

Du Herr gehst mit mir und du wirkst durch mich.
Schenke mir Entschiedenheit und Kraft,
dich in allen Dingen zu suchen und zu finden.
Gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
Gib mir den Mut,
Dinge zu ändern, die ich ändern kann.
Und gib mir die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden.

Amen