

Amen!

Atme tief ein und aus, mache es Dir bequem, zünde Dir eine Kerze an und komme zur Ruhe.

Öffne nun Deine Hände, Dein Herz und Dein Denken zum Gebet.

Merke, wie du von der Erde getragen wirst, spüre die Verbundenheit mit der Schöpfung und mit Gott.

Erzähle Gott alles, was Dich grade bewegt, was Dich umtreibt, Deine Ängste und Sorgen, Deinen Dank und Deine Freude. Du kannst Gott alles sagen, als wenn es dein*e beste*r Freund*in wäre. Trage Deine Bitten vor JAHWE – Der „Ich-bin-da“ wird sie hören und sich ihrer annehmen.

Nimm das gute Gefühl, denn Trost, die Geborgenheit, die Stärkung mit in Deinen Alltag. Gott ist für dich da, immer und zu aller Zeit! Vergiss das nicht – denn Gott vergisst Dich auch nie!

