

Beten ist still werden

Im Alltag innehalten,
mir Zeit nehmen:
Zeit für mich
und Zeit für Gott...
einen Ort suchen,
an dem ich ungestört bin...
vielleicht im Blick eine Kerze,
ein Kreuz, ein Bild,
eine Blume...
eine bequeme Körperhaltung
einnehmen –
einatmen und ausatmen...
nichts leisten müssen,
mich nicht unter Druck setzen –
einfach da sein...
Gedanken, Sorgen, Aufgaben
zulassen – und loslassen...
einen bewussten Anfang setzen:
z.B. eine Kerze anzünden ...

Verfasser unbekannt