

Beten & Fasten

Ab Mittwoch 2. März bis Karsamstag (mit Ausnahme der Sonntage!) kannst du 40 Tage auf etwas verzichten: Alkohol, Fleisch, Süßigkeiten, Facebook oder deine Lieblingsserie.

Und du kannst in einer täglichen Gebetszeit die Welt und dich selbst vor Gott bringen. Wann und wie lange diese Zeit ist, bestimmt du selbst.

Diese kleine Anleitung möchte dir dabei helfen.



Tagesgebet

Nimm eine angenehme, aufrecht sitzende Haltung ein.

Atme bewusst dreimal ruhig ein und aus.

Wenn du möchtest, betet eines der drei folgenden Gebete:

Herr und Gott,
da bin ich.
Nichts als ich.
Vor dir.

Ich bringe nichts mit
Als mich selbst.
Nichts
als mich selbst.

Was wird nun geschehen,
mit mir,
vor dir?
Geschieht etwas?

Wo du doch da bist,
Herr und Gott,
nichts als du.
Amen

Lieber Gott,
wo bist denn Du?
Komm, ich möcht' Dich
sehen.
Hörst Du mir
denn wirklich zu?
Kannst Du mich verstehen?

Himmel, Erde,
Sonne, Wind,
Leute, Blumen, Tiere
kenn' ich, weil sie
um mich sind,
und weil ich sie spüre.

Du willst wohl
verborgen sein.
Gibst Dich nicht zu schauen.
Du bist groß,
und ich bin klein,
ich will Dir vertrauen.
Amen

Atme in mir, du Heiliger
Geist, dass ich Heiliges
denke.

Treibe mich, Du Heiliger
Geist, dass ich Heiliges tue.

Locke mich, Du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges liebe.

Stärke mich, Du Heiliger
Geist, dass ich Heiliges hüte.

Hüte mich, Du Heiliger Geist,
dass ich das Heilige nimmer
verliere.

Amen

Sei einen Moment oder einige Minuten still. Stell dir ggf. einen Wecker. Nimm dir für die Stille nichts vor. Nicht: zu beten, nicht: zu hören, nicht: nicht-zu-denken. Sei einfach da. Aufkommende Gedanken lass vorüberziehen.

*Formuliere am Ende drei kurze Bitten an Gott. **Eine** für die Welt. **Eine** für die Menschen um dich herum. **Eine** für die CityChurch.*

Du bist da.
Danke.
Amen.