

Schritte zum Gebet

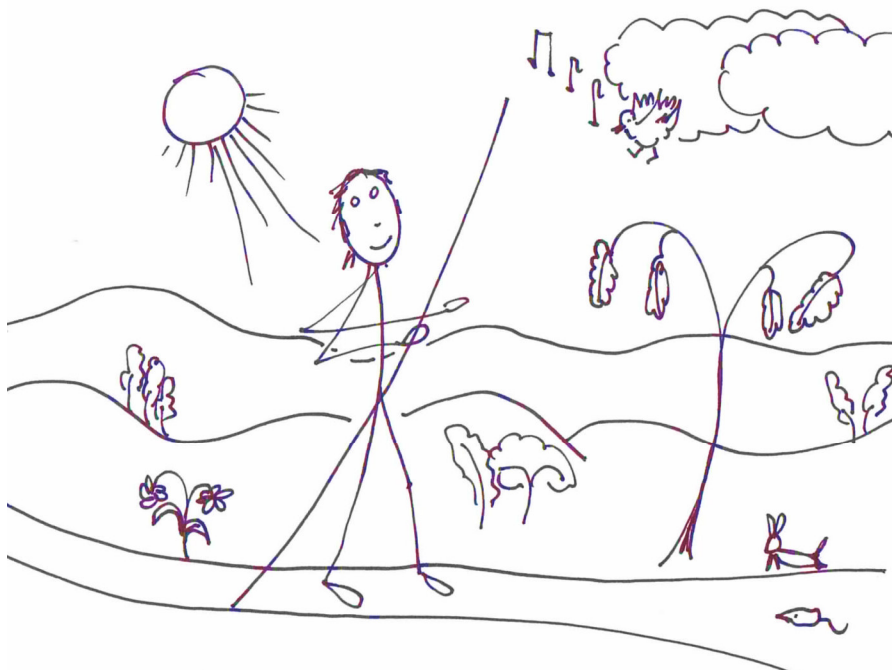
Ich bin aufmerksam

Sind wir mit unseren Gedanken nicht meist entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft, jedoch nicht gerade beim Hier und jetzt? Wie sollen wir aufmerksam werden für die sanfte Stimme Gottes, wenn wir nicht einmal unsere Umgebung wirklich wahrnehmen?

Versuchen Sie einmal beim Jetzt zu bleiben:

Machen Sie **einen Spaziergang** und achten Sie

- auf das Licht, das Dunkle, die Farben und Formen
- auf die Geräusche, Töne
- auf das, was Sie fühlen: in den Füßen, Beinen, Armen; die Luft, die Temperatur.
- auf die Gefühle, die sie wahrnehmen und die in Ihnen wach werden



*Nehmen
Sie einfach
nur wahr,
mehr nicht!*