

Einmal am Tag

Einmal am Tag, da solltest du
ein Wort in deine Hände nehmen
ein Wort der Schrift.

Sei vorsichtig
es ist so schnell erdrückt und umgeformt,
damit es passt.

Versuch nicht hastig
es zu „melken“, zu erpressen
damit es Frömmigkeit absondert.

Sei einfach einmal still.
Das Schweigen, Hören, Staunen ist bereits Gebet
und Anfang aller Wissenschaft und Liebe.

Betastet das Wort von allen Seiten,
dann halt es in die Sonne
und leg es an das Ohr wie eine Muschel.

Steck es für einen Tag
wie einen Schlüssel in die Tasche,
wie einen Schlüssel zu dir selbst.

Fang heute an!
Vielleicht damit:
Es geschehe dein Wille
wie im Himmel so auf Erden.

Paul Roth

Anleitung zu den täglichen Impulsen

Begegnungstage

2016



Gespräche übers
Leben

**vom 14. Februar bis 20. März 2016
in den Pfarren
Großraming und Maria Neustift**

Wir laden Sie ein, sich während der Zeit der Begegnungstage täglich etwa 10 bis 20 Minuten Zeit für eine persönliche Besinnung zu nehmen,

- ❖ um über die Ereignisse des Tages nachzudenken.
- ❖ um das im Gottesdienst oder im Gruppengespräch Gehörte nachwirken zu lassen.
- ❖ um sich auf das eigene Leben zu besinnen.
- ❖ um mit Gott ins Gespräch zu kommen.

Es ist wichtig, auch auf äußere Bedingungen zu achten. Hilfreich kann es sein:

- ❖ wenn Sie eine im Tagesablauf für Sie günstige Zeit suchen, die möglichst frei ist von Druck und Arbeit und von äußeren Störungen.
- ❖ Wenn Sie einen Platz wählen, an dem Sie bequem und locker sitzen können.
- ❖ Wenn die Anregungen „Impulse für den Tag“ bereit liegen
- ❖ wenn Sie die Augen schließen, versuchen tief durchzuatmen, auf den Atem achten und aufmerksam werden für das, was sich ihnen regt und leben möchte.
- ❖ Sobald Sie ruhig und bereit sind für einen Impuls von außen, dann nehmen Sie die Anregung für den jeweiligen Tag zur Hand.

Bei der Einzelbesinnung sind folgende Schritte sinnvoll:

1. Den Text, das Gebet, die Geschichte langsam und (wenn möglich) laut lesen.
2. Nachspüren, welches Wort, welche Aussage Sie besonders anrührt, Sie betrifft.
3. Bei den Aussagen verweilen und eventuell laut wiederholen.
4. Sich fragen: Was will Gott mir damit sagen, welche Botschaft ist darin enthalten?
5. Versuchen, mit eigenen Worten darüber mit Gott ins Gespräch zu kommen.
6. Gott um seinen Segen bitten.