Beten mit einem biblischen Text - Vorbereitung

Ich suche einen Ort, an dem für eine Weile ungestört bin. Ich kann dort ein Symbol (z. B. eine Kreuz, eine Postkarte) oder eine Kerze bereitlegen.

Ich entscheide mich für einen Bibeltext, mit dem ich beten will. Vorschläge:

- Vaterunser oder das Glaubensbekenntnis
- Mein Tauf-, Konfirmations- oder Trauspruch
- Das Bibelwort für den Tag aus den Herrnhuter Losungen
- Der Wochenspruch, das Wochenevangelium oder der Predigttext für den Sonntag (zu finden im Ev. Gesangbuch)
- Ein Psalm oder ein Vers aus einem Psalm (z. B. Ps 13; 23; 42; 91; 139)

Ich entscheide mich für eine Form, in der ich mit dem Text beten/ meditieren will. Vorschläge:

- Meditatives Schreiben
- Lectio divina (betendes Bibellesen)
- Schriftbetrachtung mit allen Sinnen
- Ruminatio (betendes "Widerkäuen"
- Vierfaches Kränzlein nach Martin Luther

Beten mit einem biblischen Text -Möglicher Ablauf

Eine Kerze entzünden

(oder mich verbeugen oder mich bekreuzigen "Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen")

Eine Körperübung machen

Ich nehme Platz, spüre den Boden unter meinen Füßen, den Grund, der mich trägt. Ich spüre meine Sitzfläche, den Stuhl, der trägt. Ich spüre meine Aufrichtung, meine Ausrichtung in Richtung Himmel, von den Sitzknochen hoch bis zur Kopfkrone. Ich nehme meinen Atem wahr, das Einatmen und Ausatmen. Ich überlasse mich mit jedem Ausatmen ein wenig mehr dem tragenden Grund. Ich nehme meinen Leib als Ganzes wahr. Ich mache mir bewusst: Gott ist gegenwärtig.

Anfangsgebet

Hier bin ich, Gott, vor dir, so wie ich bin mit meiner Sehnsucht, meiner Hoffnung, meiner
Freude, meinem Ärger, meiner Müdigkeit ...
(frei ergänzen)
Hilf mir zu sehen, was du mir zeigen möchtest, zu
hören, was du mir sagen möchtest,
zu spüren, dass du mit mir gehst und bei mir
bleibst. So bin ich jetzt vor dir. Amen.

Bibeltext (Möglichkeiten, mit dem Text umzugehen, siehe unter "Vorbereitung")

Vaterunser

Kerze löschen (oder mich verbeugen)