



Herunterfahren

*Es ist viel klüger, Du entziehst
dich von Zeit zu Zeit deinen
Beschäftigungen,
als dass sie dich ziehen....*

Bernhard von Clairvaux



Ich nehme mir bewusst Zeit für den Herrn.
Ich spüre den Raum, in dem ich mich befinde, achte auf die Geräusche, die mich umgeben, nehme wahr, wie ich jetzt dasein kann.

Gebet zu Beginn:

*alles fällt ab von mir, nichts ist mehr wichtig
ich bin da und ich spür mich*

*Gedanken kommen und gehen
ich bin da
sie gehen durch mich hindurch
ich lasse los*

*ich horche und schaue
werde empfindsam für das Leben
ich bin da und ahne dich*

*ich bin da, ich bin Leben
lebe den Augenblick
ich bin*

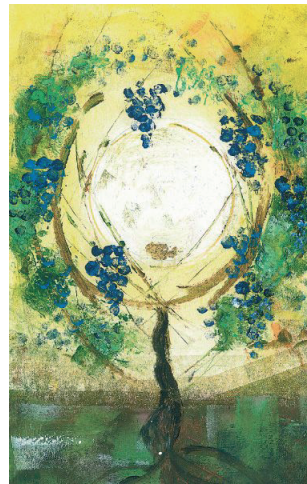
vor dir, in dir, mit dir, aus dir

Wo bin ich heute schon mit digitalen Medien
in Berührung gekommen?

Welchen Stellenwert nehmen digitale Medien
in meinem Alltag ein?

Heute achte ich darauf, dass ich mich nicht
fremdbestimmen lasse von digitalen Medien.

*„Es ist viel klüger, du entziehst dich von Zeit
zu Zeit deinen Beschäftigungen, als dass sie
dich ziehen und dich nach und nach an einen
Punkt führen, an dem du nicht landen willst.
Wie lange noch schenkst du allen anderen
Aufmerksamkeit, nur nicht dir selbst?
Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht,
wem kann er gut sein?“*
Bernhard von Clairvaux



Joh 15,4ff

*Bleibt mit mir
verbunden,
dann bleibe ich mit
euch verbunden.*

*Eine Rebe kann aus
sich selbst heraus
keine Frucht tragen.
Dazu muss sie mit dem Weinstock
verbunden bleiben.
So könnt auch ihr keine Frucht tragen,
wenn ihr nicht mit mir verbunden bleibt.*

*Herunterfahren, ausschalten, innehalten,
Stille spüren*

Herr, im Vielerlei des Alltags verliere ich
manchmal das Gespür dafür, wann es Zeit
dafür ist, sich herauszunehmen und abzu-
schalten. Lass mich spüren, was mir gut tut
und was ich zum Leben brauche.

*Zeit für sich nehmen, mich mit Gott verbind-
den, auf die innere Stimme hören*

Aus Dir schöpfe ich Kraft und Zuversicht.
Stärke du die Sehnsucht in mir, deine Nähe
zu suchen.

Beziehungen leben, wahre Begegnung

Wir Menschen sind auf Gemeinschaft ange-
wiesen und leben daraus. Hilf uns, das rich-
tige Maß zu finden, Beziehungen zu pflegen,
einander mit Respekt zu begegnen und
echtes Interesse füreinander zu haben.

Vater unser...

*Lebensspendender Gott, gib uns die Kraft,
uns von dem frei zu machen was uns schadet
und hilf uns mit Entschiedenheit das Gute zu
wählen.*

Amen

