

Mit Gebet durch die Woche (1) | 20. März 2020

Psalm 121: Meine Hilfe kommt vom Herrn

Anregungen zum täglichen Gebet und zur Meditation!

Nachfolgend drei praktische Möglichkeiten zur Konzentration und Fokussierung als Ideen (wer mag):

- Stelle dich an das offene Fenster. Schau zum Himmel. Atme langsam und tief ein und spüre dabei, Gott ist da. Atme tief aus und sage dir, „Gott, ich gebe dir meine Sorgen.“
- https://youtu.be/QR_nSp1ME3A
- Setze dich auf einen Stuhl oder einen für dich bequemen Sessel oder Ort. Spüre deine Füße. Werde dir bewusst, wieviele Schritte dich diese Füße in deinem Leben bereits geführt und getragen haben. Spüre, wie dich diese Gedanken und Gefühle mit Dankbarkeit erfüllen.

Nachfolgend drei Fragen zur Meditation des Tagesverses (wer mag):

- Was fühlst du beim Lesen des Verses?
- Was spricht Gott jetzt zu dir? Was hörst du von ihm?
- Welchen konkreten (praktischen) Impuls bekommst du?

Schreibt eure Gedanken, Gefühle & Impulse gerne auf (→). Gott begegne & segne euch!

Tag 1

Vers 1: Ich richte meinen Blick empor zu den Bergen – woher wird Hilfe für mich kommen?

→

Tag 2

Vers 2: Meine Hilfe kommt vom HERRN, der Himmel und Erde geschaffen hat.

→

Tag 3

Vers 3: Er bewahrt deine Füße vor dem Stolpern; er, dein Beschützer schläft niemals.

→

Tag 4

Vers 4: Ja, der Beschützer Israels schläft und schlummert nicht!

→

Tag 5

Vers 5&6: Der HERR behütet dich, der HERR spendet dir Schatten und steht dir bei, damit dich am Tag die Sonne nicht sticht und in der Nacht der Mond dir nicht schadet.

→

Tag 6

Vers 7: Der HERR wird dich behüten vor jedem Unheil, er bewahrt dein Leben.

→ Danke, HERR, für diese Verheißung und Zusage. Nimm sie für dich und deine Lieben in Anspruch!

Tag 7

Vers 8: Der HERR behütet dich, wenn du gehst und wenn du kommst – jetzt und für alle Zeit.

→ Herr, gib mir die Weisheit, zu erkennen: ...wo und wann ist es jetzt richtig, stille zu sein? ...wo und wann ist es jetzt wichtig, Hilfe zu leisten?