

Das Kurzgebet für "zwischen durch"...

Dieses Kurzgebet ist dein Alltags-Anker.

Du verwendest es nicht erst, wenn alles ruhig ist, sondern genau dann, wenn du merkst: „Ich rutsche raus.“

Es bringt dich in drei Schritten zurück:

Gegenwart → Geborgenheit → inneres Ja.

Du musst dabei nichts „machen“. Du erinnerst dich nur – und lässt diese Erinnerung wirken.

Du kannst das Gebet einfach sagen oder in einen kleinen Prozess einbinden:

1. Gehe in die Stille (wie beim spirituellen Gebet)
2. Mach dir bewusst "Reich Gottes" in mir
3. Kurzgebet ein oder mehrmals sprechen
4. Abschließend: Die richtige Reihenfolge! Erst glücklich sein, dann fällt dir der Rest zu...

Kurzgebet: Reich Gottes im Hier und Jetzt

Gott in mir, du bist hier – im Hier und Jetzt. Ich darf eins sein mit dir, und du möchtest durch mich wirken.

Wenn ich das erkenne, wird es still in mir. Ich stelle mir vor, wie du mich hältst – und ich empfangen Sicherheit, Geborgenheit und Schutz.

So schließe ich Frieden mit dem, was ist und ich segne meine Vergangenheit, und bin mit mir im Reinen!

Und ich freue mich und bin dankbar, dass mein höchstes Gutes bereits auf dem Weg zu mir ist.

Ultrakurz

Gott in mir, du bist hier, jetzt.

Ich lasse los und werde still in dir.

Ich schließe Frieden mit dem, was ist, und danke dir: Dein höchstes Gutes ist schon unterwegs.