

Vorschlag für eine Meditation der Du-Litanei:

- Suchen Sie sich in Ihrem Zuhause einen ruhigen Platz zum Beten, wo Sie sich wohl fühlen: beim Esstisch, im Wohnzimmer, auf Ihrem Lieblingsplatz;
- Zünden Sie eine Kerze an;
- Legen Sie sich Symbole zurecht, die Ihnen hilfreich sind, etwa ein Kreuz oder ein Bild, Blumen, eine Bibel;
- Wenn Sie mehrere Personen sind, teilen Sie sich die Litanei-Rufe auf;
- Zur Einstimmung können Sie ein geistliches Lied singen.
- Fangen Sie mit der Du-Litanei an; nach jedem Ruf (jede Zeile) können Sie in Stille verweilen, so lange Sie möchten, um selbst zum Beten zu kommen.
- Zum Abschluss können Sie noch das Vaterunser beten und ein geistliches Lied singen.



Du-Litanei

DU
 der DU mich verstehst,
 der DU mir ein Ziel setzt, für das es sich zu leben lohnt,
 der DU mich ohne Selbstsucht liebst,
 der DU mir immer wieder Freude schenkst,
 der DU alle meine Wege mit gehst,
 der DU mir Geborgenheit schenkst.

DU
 dem ich mich immer anvertrauen darf,
 der mich versteht,
 der mein Bestes will,
 der mir meine Fehler nicht nachträgt,
 der mir Richtschnur ist,
 der mir Halt ist.

DU
 zu dem ich anschauen kann,
 der mich fordert,
 der mich berührt,
 der alle meine Verstecke findet,
 der meinem Leben einen Sinn gibt,
 der nicht alles auf die Goldwaage legt.

DU
 der mich die Welt lieben lehrt,
 der mir Talente schenkt,
 der mich wachsen lässt,
 der mir hilft, treu zu sein,
 der mir immer neue Begeisterung schenkt,
 der immer wieder vor mir steht.

DU
 der mir meine Probleme abnimmt,
 der auch meinem Leid einen Sinn gibt,
 der mich innerlich ruhig macht,
 der mich nicht hintergeht,
 der du mein Freund bist,
 der du mich immer bei dir haben willst.
 DU, immer nur DU!

DU
 DU, der DU unsere Zuversicht bist
 DU, der DU unsere Liebe bist
 DU, der DU unsere Hoffnung bist
 DU, der DU unsere Vergebung bist
 DU, der DU unser Trost bist
 DU, der DU unsere Richtschnur bist
 DU, der DU unser Wegbegleiter bist
 DU, der DU unsere Freude bist
 DU, der DU unser Friede bist
 DU, der DU unsere Sehnsucht bist

DU, der DU unser Glaube bist
 DU, der DU unser Vertrauen bist
 DU, der DU unser Ziel bist
 DU, der DU unsere Erfüllung bist
 DU, der DU unser Freund bist
 DU, der DU unser Atem bist
 DU, der DU unsere Stärke bist
 DU, der DU unser Gegensatz bist
 DU, der DU unser DU bist.

WERFT DIE NETZE AUS

Machen Sie mit!

www.werft-die-netze-aus.de