Bohnengebet

Was hast du heute alles erlebt? Was hat dir Freude bereitet? Wann hast du heute gelacht? Kannst du dich noch erinnern? Wahrscheinlich nicht. Uns geht es meistens so, dass wir im Alltag häufig den Blick für das Positive verlieren. Wir ärgern uns über eine Kleinigkeit oder geraten in Stress, da sind die freudigen Momente ganz schnell vergessen.
Um sich an die freudigen Momente besser erinnern zu können, möchten wir euch heute eine Anleitung für das Bohnengebet mitgeben.
Für das Bohnengebet benötigt ihr nicht viel. Lediglich eine Handvoll getrockneter Bohnenkerne. Diese steckt ihr euch am Anfang des Tages in die rechte Hosen- oder Jackentasche. Im Laufe des Tages könnt ihr immer, wenn ihr etwas erlebt, was euch Freude bereitet, eine Bohne von der Rechten in die linke Tasche packen. Somit wandern die Bohnen im Laufe des Tages von der einen Tasche in die andere. Am Ende des Tages holt ihr dann alle Bohnen aus der rechten Tasche und erinnert euch an die schönen Ereignisse zurück. Gerne könnt ihr diesen Rückblick mit einem Gebet abschließen.
Also probiert es gerne mal aus. Nehmt eine Handvoll Bohnen mit auf den Weihnachtsmarkt und reflektiert euren Tag mit Blick auf die positiven Momente. Viel Spaß!