9 KLAUS DOUGLAS 12X5 PERC IMÁDSÁG

1. Eléneklem magamban, akár hang nélkül is a *kedvenc* istentiszteleti *énekemet*.

2. Odafigyelek a *lélegzésemre*. Minden belégzésnél Isten szeretetére gondolok, amit tőle kapok, a kilégzéseknél pedig arra gondolok, ami nyomaszt, és szeretnék megszabadulni tőle.

3. Elmondom Istennek, *mi foglalkoztat*ott és mi hatott rám tegnap.

4. Elmondom Istennek, milyen *bűnöket és terheket* látok magamon, amit le szeretnék tenni.

5. Öt percig folyamatosan egy kiválasztott bibliai dicsérő igeverset ismételgetek.

6. Isten elé viszem a *kéréseimet*.

7. Célzottan imádkozom a gyülekezetért, illetve Isten országáért általában véve: a lelkészekért, a munkatársakért, az alkalmakért, a csoportmunkáért, a világban folyó misszióért, az egyház helyzetéért.

8. *Hálát adok* Istennek, hogy jelen van az életemben és a gyülekezet életében.

9. Felolvasom az *aznapi igeszakaszt,* és elmondom Istennek, ami arról eszembe jut.

10. Csöndben maradok és *figyelek* arra, amit Isten mondani akar nekem, és beszédes *hallgatással* egyszerűen megállok előtte.

11. Odafigyelve és lassan végigimádkozom a *Miatyánkot*, vagy egy másik előre megfogalmazott imádságot.

12. Megnevezem Isten nagyságát, tulajdonságait, esetleg nyelveken imádkozom, majd *elviszem magammal* Isten nagyságának és fenségének tapasztalatát a hétköznapokba.