

VD 112 TH Die Gebets-Brille – 06.02.2018

Liebe Zuschauerinnen und Zuschauer,

in diesem Video möchte ich Ihnen heute ein Hilfsmittel vorstellen, welches Sie für Ihr tägliches Beten verwenden können. Es handelt sich dabei um die – von mir so genannte – Gebetsbrille.

Wenn Sie gerne – auch tagsüber – betrachtend beten, insbesondere den Rosenkranz, kann es passieren, dass Sie Probleme haben, sich zu konzentrieren und zu fokussieren. Die Gedanken schweifen immer wieder ab und während der einzelnen Geheimnisse denken Sie an alles Mögliche, nur nicht an die Ereignisse des Lebens Jesu.

Für diese Konzentrations-Probleme gibt es verschiedene Ursachen, neben Müdigkeit oder Lustlosigkeit ist oft die Ablenkung schuld. Nicht nur durch Geräusche, sondern auch durch Lichteinstrahlung kann man beim Beten abgelenkt werden und so gedanklich den Faden verlieren.

Um dieses Problem zu lösen, habe ich für mich die Gebetsbrille entdeckt.

zeigen

Dabei handelt es sich einfach um eine Schlafbrille aus dunklem Stoff. Alternativ können Sie auch ein dunkles Stück Stoff oder ein dunkles Handtuch verwenden.

Dieses Hilfsmittel ist insbesondere dafür gedacht, wenn Sie gerne im Liegen (z. B. auf dem Sofa oder im Bett) beten. Sie müssen also das Zimmer nicht abdunkeln und eventuell im Raum vorhandene Lichtquellen nicht ausschalten.

Legen Sie sich die Brille auf die Augen. Diese sollten im unteren Bereich nicht ganz abgedeckt sein. Es soll noch etwas Licht von unten her eindringen können. Durch die Gebets-Brille sollen sie ja nicht einschlafen, sondern lediglich besser betrachten können.

Beim betrachtenden Beten ist es so, dass Sie mit geschlossenen Augen beten. Sie schauen sozusagen mit den „inneren Augen“. Dieses Schauen spielt sich im oberen Bereich der Augen ab. Daher muss der obere Bereich abgedunkelt werden.

Für das Innere Schauen brauchen Sie also einen dunklen Hintergrund, der Ihnen als Projektionsfläche für die Betrachtung der biblischen Szenen dient. Das Prinzip ist hierbei ähnlich wie bei einem Dia-Projektor und der dazugehörigen Leinwand. Die Bilder auf der Leinwand sieht man nur dann scharf, wenn ringsum abgedunkelt wurde.

Ich habe diese Methode selbst erprobt und kann Ihnen bestätigen, dass sich mein Beten deutlich verbessert hat. Es ist weniger mühsam und man kommt auch besser voran.

Ich empfehle Ihnen daher, dieses Hilfsmittel auszuprobieren und wünsche Ihnen dazu viel Erfolg und Freude beim Beten!

Copyright by Andrea Pirringer

