



Atempause für die Seele

Taizé Lied: *Gott, lass meine Gedanken sich sammeln zu dir. Bei dir ist das Licht, du vergisst mich nicht.*

Worte zur Karwoche

Dass die Liebe wachse

Dass dein Ja beständig bleibe und die Nähe tiefer wird.

Dass dein Glaube Klarheit findet und die Liebe wachse.

Dass deine Zweifel weiterziehen und die Angst dem Vertrauen weiche.

Dass dein Suchen Nahrung finde und die Liebe wachse.

Bibelimpuls: Aber alle, die ihre HOFFNUNG auf den Herrn setzen, bekommen neue Kraft: Jesaja 40,31

Innehalten: Ich spüre den Boden unter meinen Füßen, fühle mich verbunden mit der Erde, die mich trägt und nährt. Nehme die aufgerichtete Wirbelsäule wahr und ich lasse alles los, bei jedem Ausatmen noch tiefer. Der Atem Gottes, die Kraft durchströmt mich neu mit dem nächsten Einatmen. Ich erlaube mir, ganz anzukommen bei mir. Wann immer mich die Gedanken wegtragen wollen, komme ich zurück zu meinem Atem, immer wieder NEU. Immer wieder JETZT.

Gebet: Guter Gott, ich bin ganz da für dich, hier und heute. Ich bin ganz da für dich, deine Wärme, deine Nähe, deinen Segen aufzunehmen.

Ich bin ganz da für dich, zu antworten auf deine Liebe, im Einatmen deiner Gegenwart. Du bist ganz da für mich. **Amen** R.Hagmann

Mit euch verbunden, Marianne Lembke und Monika Ender

Lied: <https://youtu.be/D7DiR--b9DQ/> <http://www.kath-niederwil.ch/aktuelles/>