

KARSAMSTAG

Jesus ist im Grab.

Wie oft sind wir schon am Grab eines lieben Menschen gestanden?

Welche Hoffnungen habe ich schon begraben?

Im Gehen beten

Ich gehe ganz bewusst einen Weg.
Schritt für Schritt.

Jeder Schritt ein Schritt des Friedens.

Im Singen beten

"Meine Hoffnung und meine Freude, meine
Stärke, mein Licht, Christus meine Zuversicht auf
dich vertrau ich fürcht mich nicht.

Auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht."

GL 365



Meine Hoffnung und meine Freude



**Dieser Tag lädt uns ein
zur STILLE und zum Gebet.**

Mit Worten beten

Jesus Christus,
du gibst uns Zuflucht und Halt
in Angst und Einsamkeit.
Du gibst uns Zuflucht und Halt
in Dunkelheit und Trauer.
Du gibst uns Zuflucht und Halt
in Missachtung und Ablehnung.
Du gibst uns Zuflucht und Halt
in Not und Ratlosigkeit.

aus: GL 670,5

Mit unserem Leib beten

Du mein Gott

*(Hände liegen überkreuzt
in Herzhöhe)*



mache aus mir

*(Arme zu beiden Seiten
ausstrecken)*



ein Werkzeug

*(Handflächen zeigen nach oben,
dann die Hände heben)*



deines Friedens

*(Hände wieder
in Herzhöhe kreuzen
und ruhen lassen)*



Im Atem beten

Ich werde still und spüre meinen Atem.

Ich stelle mich in Gottes Gegenwart.

Nichts tun. Nichts denken.

Nichts wollen.

Einfach da sein vor Gott.

20 min in der Stille sitzen

Ich schließe mit dem Gebet

VATER UNSER im Himmel....

AUSATMEN

die Sorge

die Last

und das

Schwere

EINATMEN

die Ruhe

die Kraft

den Segen

Klaus Metzger-Beck

