

Meditation



Foto: Sarah Glas

(Hände falten)

Guter Gott,
so wie meine Hände sich berühren,
so berührst Du mich.
Du bist mir näher,
als ich mir selbst.

(Mit den Händen eine Schale bilden)

Ich will achtsam sein
für Deine Nähe,
denn Du begegnest mir täglich:
in Menschen und Ereignissen,
in guten und in schlechten Zeiten,
in der Schöpfung und an heiligen Orten.

(Arme weit ausbreiten)

Mache mich offen
für alles Gute von oben.

(Arme vor der Brust verschränken)

Verzeihe mir,
wenn ich Gutes unterlassen
und Böses getan habe.

Du, Gott meines Lebens,
begleite mich heute mit Deinem Segen.

(Kreuzzeichen machen)

Im Namen des Vaters und des Sohnes
und des Heiligen Geistes. Amen.

Klaus Glas