

KARSAMSTAG

Dieser Tag lädt uns ein zur Stille und zum Gebet.

Jesus ist im Grab. Sie rollen einen großen Stein davor.

Seine Freund:innen sind gelähmt vor Trauer.

Wie oft bist du schon am Grab eines lieben Menschen gestanden? - Mit dem Stein in der Hand ruhig werden und beten...

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



Hinstehen
- Kontakt zum Boden -
mich aufrichten
- Kontakt zum Himmel -

Gott ich stehe vor dir
verbunden mit der Erde,
die du liebst.
Ausgerichtet zum Himmel,
den du versprichst -
ich stehe vor dir als
Tochter/Sohn des Himmels
und der Erde.
(mündlich überliefert)

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

Mit unserem Leib beten

Herr, erbarme dich,



lass mich nicht allein.



Herr, umarme mich,



bis die Sonne wieder scheint.



Hier kannst du das Lied anhören:

<https://youtu.be/lalX2aHbTsk>

Lied und Text von Kurt Mikula

