KARSAMSTAG

Jesus ist im Grab.

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

Welche Hoffnungen habe ich schon begraben?

Dieser Tag lädt uns ein zur STILLE und zum Gebet.

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

SCAN ME

Meine Hoffnung und meine Freude

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

DURCH KREUZTE PLÄNE
Kirche kommt nach Hause

Eine Aktion von:

Katholische Kirche in Stuttgart

Seelsorge bei Menschen mit Behinderung
inklusiv und familienorientiert

SÜDgemeinden
St. Antonius | St. Josef | St. Maria

GESAMTKIRCHENGEMEINDE
STUTTGART - NORDSTERN