

Geistlich beginnen und enden - Eine Idee

GEISTLICH BEGINNEN

Christus spricht: Ich bin das Licht der Welt. Und er sagt: Ihr seid das Licht der Welt.

Wir sind Licht vom Licht Gottes. Wir strahlen immer etwas aus. Wo immer wir sind, sind wir die Gabe. Manchmal ist unser Licht hell und klar, manchmal verdunkelt. Immer wieder dürfen wir uns dem einen Licht zuwenden, uns davon beschenken, erhellen – und uns davon senden lassen.

1

Still werden. Spüren, wie ich hier bin – was noch nachwirkt vom Tag.

- ▶ Die Aufmerksamkeit von außen nach innen lenken, vom Kopf und den Gedanken hin zum Körper, zum Bodenkontakt, zur Sitzfläche.
- ▶ Die Aufmerksamkeit auf das Gewicht lenken, spüren, ich bin getragen, mit allem, was ich hierher gebracht habe. Wir sind ganz wesentlich Getragene – Gott, Grund unseres Lebens, trägt uns, bejaht uns.
- ▶ Die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken. Mit jedem Einatmen, Leben, Licht und Kraft empfangen. Mit jedem Ausatmen den Tag, mich selbst immer mehr Gott überlassen.

2

Meine Aufmerksamkeit ausdehnen zu denen, die mit mir hier sind. Sie sind getragen, wie ich, bejaht wie ich – im Geist Jesu sind wir schon verbunden, ohne dass wir etwas dafür tun müssen.

3

Wir sind hier und du bist hier, Gott. Leite und begleite uns in allem, was wir miteinander jetzt teilen. Dein Segen sei mit uns. Danke. Amen.

Liedvorschlag: Gaben gibt es viele, doch nur einen Geist

GEISTLICH ENDEN - IMPULS FÜR EINEN GEISTLICHEN ABSCHLUSS

Noch einmal still werden, von außen nach innen lauschen.

Das Getragen-Werden spüren, den Atem.

(einen Moment innehalten)



Unser Abendgebet steige auf zu dir, Gott,
und es senke sich auf uns dein Erbarmen.

Dein ist der Tag, dein ist die Nacht.

Alles, was wir geteilt haben ist dein.

Wir danken dir für alles Gute

(kurze Stille)

und auch alles Schwere und Unfertige halten wir dir hin.

(kurze Stille)

verwandle du alles in Segen.

Wir beten mit den Worten Jesu: „Vater Unser...“ –
anschließend Bitte um den Segen.