

*Die Lichtblicke meiner Hoffnung
und die Angst, die mich manchmal einholt,
die Enttäuschungen meines Lebens
und das Geschenk meines Zutrauens
sind durchwirkt von Gottes Zusage:*

ICH BIN DA.

*Die Enge meines Alltags
und die Weite meiner Träume
die Kräfte meines Herzens
mein Sein und Lieben
sind durchwirkt von Gottes Zusage:*

ICH BIN DA - JA, ICH BIN DA!

Gott spricht zu dir:

Ich schaue dich an
von Ewigkeit her bist du in meinem Herzen
kostbar bist du in meinen Augen
Ich halte deine Hand,
vertraue: du bist geborgen in meiner Rechten.
Ich bin für dich.
Wer könnte je gegen dich sein?
Suchst du mich?
Ich begegne dir jeden Tag.
Ich warte auf dich am Morgen
Ich grüße dich in den Fröhlichen
und rühre dich an in den Bedrängten.
Ich habe mich in deine Hände gegeben
und tu es jeden Tag neu.
Ich selbst habe ich in dir abgebildet
den Menschen zum Trost und zur Freude.

*Das Dunkel meiner Vergangenheit
und das Ungewisse meiner Zukunft
der Segen meines Wohlwollens
und auch das Elend meiner Ohnmacht
sind durchwoben von deinem Dasein, Gott*

*Die Fülle meiner Aufgaben
und auch meine leere Geschäftigkeit
die Vielzahl meiner Fähigkeiten
die Möglichkeiten und die Grenzen
meiner Begabungen
sind durchwoben von deinem Dasein, Gott*

*Ganz still und leise bis du da
Danke für dein Dasein in meinem Leben!*

Wenn Schnee das Land bedeckt
darunter alles ruht
und neue Kräfte sammelt
für die Schönheit der Blütenpracht im Frühjahr
für die Fülle an Früchten, die der Boden hervorbringt
wie Mutter Erde uns nährt
wie Sonnenstrahlen mich wärmen
und Wasser mich erfrischt
Dafür danke ich

Wenn Menschen mich sehen und hören
mich wertschätzen
einfach weil ich bin
wenn meine Fähigkeiten und Fertigkeiten
auch anderen guttun
unsere Welt reicher machen
Dafür danke ich

Wenn Menschen mit mir fühlen
mich verstehen
Freundschaft und Liebe verbindet
Mitgefühl meine Seele streichelt und nährt
Dafür danke ich

Mich mit guter Kraft erfüllen lassen

Stell dir vor, wie von oben, helles Licht oder Kraft, heilendes Licht oder silbernes Licht oder ... (was dir im Moment guttut) zu dir fließt

und etwa an der Stelle, wo deine Fontanelle war, in dich hineinfließt
- mit jedem Einatem fließt diese Kraft / dieses Licht ... in dich hinein
- und mit jedem Ausatem breitet es sich langsam in dir aus ...
beginnend im Gehirn, ... Kopf, ... Hals, Brustbereich, Solarplexus,
Bauchraum, Becken, Oberschenkel, Knie, Waden, Füße ... und dann
weiter über die Schultern in die Oberarme, Ellenbogen, Unterarme,
Hände und Finger (Zeit lassen!)

Wenn du ganz von dieser Kraft / diesem Licht ... erfüllt bist, so öffne
die Hände zu einer oder zwei Schalen und lass diese Energie in unser
schönes Land, in unsere Welt, zu den Verantwortlichen und all den
Menschen, die es heute brauchen, lass es an alle Orte fließen.

Verbinde dich mit unserer wunderbaren Welt oder stelle dir vor, wie
wunderbar die Natur ... ist / stell dir vor, wie es gute Lösungen und
ein Leben in Frieden für alle gibt.

Bedanke dich innerlich, öffne langsam die Augen, atme tief durch und
beginne dich langsam zu bewegen

Dankbar verbunden

Lass in dir Bilder kommen

- von der Schönheit der Natur
- von schönen Plätzen die du magst
- von dir lieb gewordenen Menschen ...
- friedvolle, schöne Bilder ...

Verweile in Dankbarkeit für diese Geschenke

- vertraue, dass wir und alle Verantwortlichen Möglichkeiten finden und ein gutes Leben für alle mitgestalten
- nimm wahr, wie sich das anfühlt, wenn es so ist

öffne die Hände zu einer oder zwei Schalen und lass diese Dankbarkeit fließen

- in unser schönes Land, in unsere Welt, zu den Verantwortlichen und all den Menschen, die es heute brauchen

Bedanke dich innerlich, öffne langsam die Augen, atme tief durch und beginne dich langsam zu bewegen