

Meditation

Ich habe euch eine Meditationsübung aus Taiwan mitgebracht.

Sie kann uns helfen, uns gut auf Gott einzulassen.

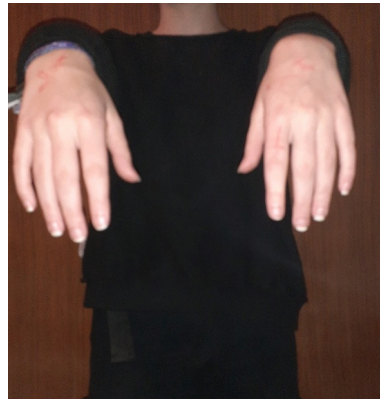
Dazu stellen wir uns alle hin. Und werden ganz still.

Wir gehen ein bisschen in die Knie.



Wir halten unsere Hände locker vor den Bauch,
lassen sie herunterhängen.

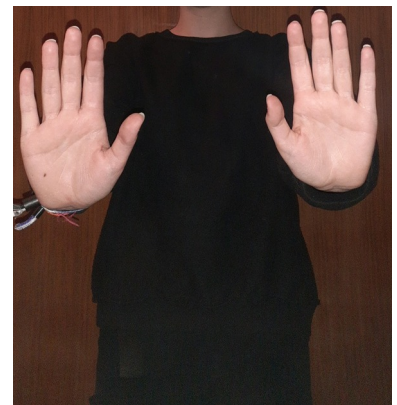
Wir atmen ein
und heben unsere Arme l a n g s a m an,
dabei atmen wir weiter.
Unsere Hände hängen in Schulterhöhe.



Wir denken an Gott, der ganz nah bei uns ist.

Wir richten die Hände auf

und führen sie l a n g s a m nach unten.



Wir beten.

