

Halte finden!

Festen Boden spüren!

Getragen sein!



*„Verlasst euch stets auf den Herrn;
denn der Herr ist ein ewiger **Fels**.“*

so heißt es heute in der Lesung bei Jesaja.

Aus diesen Zeilen spricht die Erfahrung,
die Menschen mit Gott gemacht haben.

Gott, mein Fels - mein fester Halt.

Wie ist das bei mir?

Wo mache ich mich fest?

Wer oder **was** gibt mir **Halt**?

Übung:

Ich schenke mir einen Augenblick Zeit –
nehme wahr, wie ich dastehe.

Spüre meinen Atem,
wie er kommt und geht.

Spüre unter meinen Füßen den Boden –
nehme wahr, dass ich getragen bin.

Verweile einen Moment darin.

Bewege in mir das Wort der Schrift:

*Gott, Du mein **Fels***

*- mein fester **Halt**.*

Ich nehme das Wort mit in meinen Tag.