



# Meditation

Pastoral bei Menschen mit Behinderung

11.03.2021

## Aufstehen und Gottes Liebe empfangen

1. Lege deine Hände gekreuzt über die Brust und sage:

«Du liebender Gott»



2. Strecke deine Arme aus und sage:

«Öffne mich und mein Herz»



3. Strecke deine Arme in den Himmel und sage:

«Damit ich deine Liebe empfangen kann.»



4. Strecke deine Arme mit geöffneten Handflächen

nach vorne und sage:

«Damit ich deine Liebe weitergeben kann.»



5. Lege deine Arme nochmals gekreuzt vor die Brust und sage:

«Damit ich spüre, dass du es gut mit mir meinst. Amen.»



**Tipp:** Beginne wenn möglich den Tag mit dieser kleinen Meditation und beende ihn damit.