

Fühle ich mich verfolgt,
für einen Augenblick stehen bleiben und ausatmen:

Jesus

Drängen mich zu viele Erwartungen,
für einen Augenblick die Augen schließen und ausatmen:

Jesus

Bin ich unter Druck,
für einen Augenblick die Türklinke halten, die Tür
schließen und was hinter ihr liegt, Ihm überlassen: **Jesus**

Drückt mich eine schwere Last,
für einen Augenblick aufrecht stehen und durchatmen:

Jesus

Umgeben mich Dunkelheit und Nebel,
für einen Augenblick an Helles denken und einatmen:

Jesus

Bricht alles zusammen,
für einen Augenblick loslassen, mich für Neues öffnen:

Jesus

Überwältigt mich Not,
für einen Augenblick vor dem Kreuz bleiben: **Jesus**

Erfahre ich mich beschenkt,
für einen Augenblick die Hände öffnen,
Dank hineinlegen und weitergeben:

Jesus

Sr. Ancilla Röttger

Gedanken für jeden Tag ...



Die Ikone wurde geschrieben von
Sr. Roberta Cusack, OSF,

**Was ich anschau,
prägt mich.**

**Was auf mich zukommt,
verändert mich.**

**Was ich erwarte,
lässt mich leuchten.**

Martina Kreidler-Kos