



Entspannen Sie sich und
beobachten Sie Ihren Atem.
Begrüßen Sie Gott in einem Gebet.

**Komm herab, o Heiliger Geist,
der die finstre Nacht zerreißt,
strahle Licht in diese Welt.**
(Aus der Pfingstsequenz)



- Gelb ist eine Lichtfarbe. – Durch wen oder was kommt derzeit Licht in mein Leben?
- Gelb ist aber auch eine Schandfarbe, eine Farbe der Ausgestoßenen (Judenstern), des Ärgers (Galle) und des Neides (gelb vor Neid). – Woran nehme ich Anstoß oder worüber ärgere ich mich derzeit?
- Gelb ist in vielen Kulturen die Farbe Gottes. Die lebenspendende Sonne wird als göttlich empfunden. – Ist mir Gott derzeit eher dunkel verborgen oder mehr licht, klar zugegen und zugänglich?



- Weiter-Sehen: „Psalmgedanken“

Psalmgedanken

Du warmes Licht
Du heller Gedanke
Du güldene Sonne meines Lebens
vergiss mich nicht
verlass mich nicht.

Ich will mich öffnen
für Dich
für Deine Energie
für Deinen Geist
der durchflutet
der mit Feuerzungen belebt
der aus der Dunkelheit herausholt
der mutig macht
der Grenzen niederreißt.

Du Herr bist mir Sonne und Schild
Du schenkst Gnade und Herrlichkeit.

Juliane Reus