

Geduld und Gelassenheit



- Sie sind eingeladen, ruhig zu werden und einen Moment Ihren Atem zu beobachten!
- Wenn Sie möchten, sprechen Sie nun langsam und aufmerksam Ihr Tagesgebet!

*Ein Augenblick der Geduld
kann vor großem Unheil bewahren,
ein Augenblick der Ungeduld
ein ganzes Leben zerstören.
(Weisheit des Ostens)*



Bild: pixabay.com



- Sind Sie ein geduldiger Mensch?
- Wann verlieren Sie die Geduld?
- Mit wem würden Sie gerne geduldiger werden? Mit sich selbst?



- Weiter-Sehen: „Geduld und Gelassenheit“

Geduld und Gelassenheit

Ich will geduldiger sein
mit mir selbst -
für innere Ruhe sorgen
tiefer einatmen
mich nicht überfordern.

Ich will geduldiger sein
mit meinen Mitmenschen -
warten und ertragen
bewusst ausatmen
nicht zu viel fordern.

Ich will geduldiger sein
Mit meinem Gott -
harren und hoffen
mein Atem ist sein Geschenk an mich
ihn nicht loslassen.

Und meine Geduld
wird zur Gelassenheit
weit und leicht
sorglos und frei
und sie stiftet mich an
im Heute zu leben.

Juliane Reus