**1. Teil Pfingstsequenz: Licht der Welt**

Komm herab, o Heilger Geist,

der die finstre Nacht zerreisst,

strahle Licht in diese Welt.

Komm, der alle Armen liebt,

komm, der gute Gaben gibt,

komm, der jedes Herz erhellt.

So vieles kann unseren Alltag verfinstern.

Manchmal fühlen wir uns richtig verloren.

Niemand scheint uns zu verstehen.

Überlege dir was dein Leben dunkel macht:

- sind es spitze und verletzende Bemerkungen?

- ist es die Missachtung und das „nicht ernst

nehmen“?

- sind es widrige Umstände wie Arbeitslosigkeit,

Krankheit oder Unfall?

- ist es die Einsamkeit und das Alleine-sein?

- …?

Lies den Teil der Pfingstsequenz noch mal in aller Ruhe und bedenke:

welche guten Gaben erhellen dein Herz? Was wünschst du dir?

schreibe sie auf die Karte rund um das

Männchen und leg die Karte dann Zuhause

gut sichtbar z.B. auf das Nachttischchen.

**2. Teil Pfingstsequenz: Tröster der Menschen**

Höchster Tröster in der Zeit,

Gast, der Herz und Sinn erfreut,

köstlich Labsal in der Not.

In der Unrast schenkst du Ruh,

hauchst in Hitze Kühlung zu,

spendest Trost in Leid und Tod.

Wo suchst du Gott?

Suchst du Gott überhaupt? Oder ist für dich klar wo und wie Gott ist?

Kannst du Gott mitten im Alltag wahrnehmen, oder brauchst du dazu Ruhe und Konzentration?

Setz dich mal hin und versuche 5 Minuten still zu sein.

Falls „störende“ Gedanken kommen, lass sie einfach wieder ziehen und atme ganz bewusst

ein - und aus…

ein - und aus…

ein - und aus… (5 Minuten lang) ☞ev. Handy-Wecker stellen!

Wenn du dabei beinahe einschläfst, machst du alles richtig!

Wenn du später heimkommst, versuche ganz wach zu sein und Gott auch im alltäglichen Tun wahrzunehmen! --

Lass dich überraschen!

**3. Teil Pfingstsequenz: Heiland der Welt**

Komm, o du glückselig Licht,

fülle Herz und Angesicht,

dring bis auf der Seele Grund.

Ohne dein lebendig Wehn

kann im Menschen nichts bestehn,

kann nichts heil sein noch gesund.

„Glückselig“, welch wunderbares Wort, eigentlich eine Verdoppelung des Wortes Glück!

Gott selber **ist** dieses zweifache Glück, das jeden Menschen und auch dich ganz erfüllen will… wenn ich es denn zulasse!

Da Gott uns **zu nichts zwingt,** wartet Gott auf unser freiwilliges und vertrauensvolles „JA Gott, ich will, dass du mich ganz und gar durchdringst!“

Kann ich diese Satz ohne Bedenken und ehrlich gemeint sagen? --

Lasse ich Gottes Heilige Geistkraft wirklich bis in meine geheimsten Geheimnisse und Heimlichkeiten in meiner Seele und in meinem Herzen?

Falls ja: kann Gott dich durch und durch „verarzten“ und deine Verletzungen und Kränkungen heilen.

Und so zur „**Glückseligkeit**“ führen!

Denn… Gott liebt dich!

**4. Teil Pfingstsequenz:**

**Erneuerung von Festgefahrenem**

Was befleckt ist, wasche rein,

Dürrem giesse Leben ein,

heile du, wo Krankheit quält.

Wärme du, was kalt und hart,

löse, was in sich erstarrt,

lenke, was den Weg verfehlt.

Viele Schicksalsschläge (wie Beleidigungen, Krankheiten und Tod) lassen uns manchmal erstarren und verbittern.

Das Leben fühlt sich ausgedorrt und leblos, wertlos an. Die Freude und die Lebenslust erscheinen einem völlig fehl am Platz.

Da brauchen wir die Hilfe von verständigen Menschen und von Gott selber. Damit wir die wachsende Perle in uns wahrnehmen können.

Gott ist in uns am Arbeiten und sehnt sich danach, dass wir ihm unsere Starre und unsere Bitternis abgeben und aufs Kreuz legen.

Denn Gott kann alles in uns in einen Schatz verwandeln und erneuern.

Schreibe auf der Karte rund

um die Schatzkiste, was Gott in

dir wandeln darf/soll.

Und sei nicht erstaunt, wenn sich **etwas verändert** in deinem Leben!

**5. Teil Pfingstsequenz: Zuversicht des Volkes**

Gib dem Volk, das dir vertraut,

das auf deine Hilfe baut,

deine Gaben zum Geleit.

Lass es in der Zeit bestehn,

deines Heils Vollendung sehn

und der Freuden Ewigkeit.

Ja, Vertrauen stärkt, Glauben baut auf, ja Glauben heilt! Beinahe bei jeder Heilung schreiben die Evangelisten, dass Jesus gesagt hat: „dein Glaube hat dir geholfen!“

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass jemand der glaubt, weniger lange krank ist, als Ungläubige. Ja, Glaube hilft und heilt!

Selbstverständlich müssen wir alle einmal sterben, früher oder später, wir wissen einfach nicht wann! Und auch da hilft uns unser Glaube, vertrauensvoll auf diese Stunde zuzugehen. Denn, „den Gläubigen wird das Leben nicht genommen, sondern gewandelt!“ (Gebet in der Totenmesse)

Glaubst du das? Wenn ja, dann freue dich und gehe deinen Weg vertrauensvoll weiter. Wenn nicht, dann **bitte Gott um diesen tragenden Glauben**! --

☞Gott wird dich erhören!

Du kannst dazu eine **Kerze entzünden** im Vertrauen darauf, dass dein Glaube wächst und gestärkt wird.