

Lied: Meine Hoffnung und meine Freude (GL 365)

Mei - ne Hoff - nung und mei - ne Freu - de, mei - ne Stär - ke, mein
Licht: Chris - tus mei - ne Zu - ver - sicht, auf dich ver - trau ich und
fürcht mich nicht, auf dich ver - trau ich und fürcht mich nicht.

The musical score is written in 3/4 time with a key signature of one flat (Bb). It consists of three staves of music. The first staff has a treble clef and a key signature of one flat. The second staff has a treble clef and a key signature of one flat. The third staff has a treble clef and a key signature of one flat. The lyrics are written below the notes.

Text und Gesang aus Taizé (nach Jes 12,2)

Segensgebet

*Gott, segne uns die Erde, auf der wir jetzt stehen.
Gott, segne uns den Weg, den wir jetzt gehen.
Gott, segne uns das Ziel, für das wir jetzt leben.
Du Immerdar und Immerdar,
segne uns auch, wenn wir rasten.
Segne uns das, was unser Wille sucht.
Segen uns das, was unsere Liebe braucht.
Segne uns das, worauf unsere Hoffnung ruht.
Gott segne unseren Blick,
auf dass wir, von dir gesegnet
einander zum Segen werden können.*

irische Segenswünsche

Pilgertag an Ostern 2020

Ein Angebot mit Impulsen von
Petra Altmann, Sabine Penzenstadler und Nikolaus Hintermaier



Text (zum Wiederholen, Meditieren, Nachdenken)

*Und Wiesen gibt es noch
und Bäume und
Sonnenuntergänge
und Meer
und Sterne
und das Wort
das Lied
und Menschen
und*

Von Rose Ausländer (1901 - 1988)

Eine Wahrnehmungsübung in der Natur

- ☺ Nimm Dir 30 Minuten Zeit für diese Übung.
- ☺ Suche Dir einen schönen Ort auf Deinem Weg in der Natur, z.B. eine schöne Wiese oder einen Wald.
- ☺ Je nachdem welchen Ort Du Dir ausgesucht hast:
Entdecke diesen Ort für Dich!
Zum Beispiel kannst Du Dich am Boden auf die Wiese setzen (event. auf eine Sitzunterlage) und beginnst mit dem **Schauen**.
Schau auf die Gräser, die Blumen, die Insekten und
Oder Du suchst Dir im Wald einen Baum.
Du schaust den Baum genau an – von den Wurzeln bis zur Krone.
- ☺ Anschließend **erfühle** den Ort.
Ertaste die Gräser, die Blumen, ...
oder die Rinde vom Baum, das Moos, die Erde,
- ☺ Danach kannst Du die **Gerüche/Düfte** bewusst wahrnehmen.
Du kannst auch ein Stück Moos beschnuppern, etc.
- ☺ Zum Ende der Übung setzt Du Dich entspannt auf den Boden (wenn möglich) oder Du lehnst Dich an den Baum und **hörst** auf die Laute in der Umgebung.
- ☺ Nach einer Weile beendest Du diese Wahrnehmungsübung.
Schließe mit einem Dank an die Natur ab:

Ein Dank für die wunderbare Schöpfung Gottes!

Ein kreativer Impuls

Ostergruß für einen lieben Menschen

Eine Karte/Klappkarte aus festem Papier, A4 oder A5, Klebestift

Aus vorhandenen Zeitschriften-Bildern oder buntem Papier eine Ei-Form reißen (dazu lachen, wenn es eine komische Form ergibt oder immer kleiner wird). Es kann auch ein Ei vorgezeichnet werden oder ein anderes Symbol (Kreuz, Herz, Blüte), das mit kleinen farbigen Schnipseln beklebt wird.

Weitere kleine bunte Eier oder Formen reißen oder schneiden. Freie Räume damit füllen oder auch mit gezeichneten Ornamenten verzieren. Auf der Rückseite oder im Innenteil ist Platz für ein Gedicht oder den Text an einen lieben Menschen. Schon während des Gestaltens ist dieser in deinem Herzen.

Frohe Ostern!

