



## Meditation

Gütig und milde sein,  
in Momenten der Überlegenheit,  
in Momenten des Rechtshabens,  
in Momenten des Besserwissens.

Vergeben und verzeihen  
statt ständiger Vorwürfe,  
statt langem Zürnen,  
statt böser Worte.

Dankbar sein  
für ein liebes Wort,  
für Zeiten des Glücks,  
für eine helfende Hand zur rechten Zeit.

In Liebe begegnen  
und nichts dafür erwarten.  
Den anderen lieben, auch  
wenn der andere dies nicht zurückgeben kann  
und es gerade jetzt am nötigsten hat.

Herr Jesus Christus,  
du hast uns den Weg der Liebe gezeigt.  
Von die gestärkt  
lass uns diesen Weg gehen.