

Ein Gebet zum Durchatmen

O Gott, es gibt vieles, das ich nicht weiß.

Es gibt vieles, das ich nicht durchschaue.

Es gibt vieles, das ich nicht in der Hand habe.

Wenn ich mich ohnmächtig fühle, will ich einmal tief durchatmen und darauf vertrauen, dass ich nicht das Ganze bewältigen muss, sondern das tun kann, was mein Part ist.

Wenn ich verunsichert bin, will ich einmal tief durchatmen und darauf vertrauen, dass ich nicht alleine bin und dass unsere Weisheit gemeinsam reicher ist.

Wenn ich Angst habe, will ich einmal tief durchatmen und darauf vertrauen, dass ich nicht aus Gottes Nähe herausfalle, sondern dass Gottes Geist mir nahe ist.

Was ich weiß, ist: Mein Leben und meine Liebe und meine Würde reichen so viel weiter als das, was ich leisten oder tun kann.

Was ich sehen kann, ist: Nach jedem Winter kommt der Frühling und neues Leben wächst aus dem kalten Erdboden.

Was ich kann, ist tief durchatmen und dieser Welt Liebe einflößen, die sie so dringend braucht.

"Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen."

Oh God, I'm Spinning Out: A Prayer

There is so much I do not know

There is so much I cannot see

There is so much I cannot control

In the moments I feel powerless, I will take a deep breath

trusting that I am tasked only with doing my part, not the whole

In the moments I feel unsure, I will take a deep breath

trusting that I am not alone and that together, our wisdom will be richer

In the moments I feel anxious, I will take a deep breath

trusting that there is no depth I can fall out of reach of the Spirit that holds me close

What I do know is that my life and love and worth extend far beyond my work

What I can see is that spring follows every winter and new life pokes out from cold ground

What I can control is my breath and the love I inject into a world so clearly lacking it

"And now these three remain: faith, hope, and love. But the greatest of these is love."

Remember - Care, Caution and Calm. And keep the faith!

(Rev. Dr. Hannah Adams Ingram, a University Chaplain)