*Ich lese aus dem Matthäus Evangelium:*

Jesus Christus spricht:  
Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid;   
ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir;  
denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig;   
so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.   
Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.  
*(Matthäus 11, 28-30)*