

Meditation

Gesangbuch-Lied: 11 Vers 5

Ich suche mir einen ruhigen Platz zum Sitzen. Möglichst auf einem Stuhl, auf dem ich aufrecht sitzen kann. Wenn ich möchte, zünde ich eine Kerze an.

Gebet: Ich bin hier vor dir, mein Gott, aufrecht, mit allem, was mich ausmacht. Ich nehme mir diese Zeit, um bewusst in deiner Gegenwart zu sein. Ich öffne mich für dich und die Begegnung mit dir.

Amen

Ich bin jetzt ganz bewusst in der Gegenwart Gottes und nehme mir die Zeit, das auch zu spüren. Ich sitze hier nicht nur mit dem Kopf und dem Herzen, sondern mit meinem ganzen Körper. Das mache ich mir bewusst, in dem ich mich darauf konzentriere und meine einzelnen Körperteile und -Bereiche spüre.

Angefangen von den Füßen bis zum Kopf. Dabei stelle ich mir bildlich vor, wie ich innerlich offen und weit werde. Das folgende Bibelwort soll in mich hineinfließen und ich denke nicht darüber nach. Gott will mir durch dieses Wort begegnen und ich lasse mich einfach darauf ein.

Ich muss nicht reden, nichts tun, nichts überlegen – Ich bin einfach nur da mit Gott.

Text:

**Nichts, nichts hat dich getrieben zu mir vom Himmelszelt,
als das geliebte Lieben, damit du alle Welt
in ihren tausend Plagen und große Jammerlast,
die kein Mensch kann aussagen, so fest umfassen hast.**

Ich wiederhole den Vers ein paar Mal in Gedanken und stelle mir vor, wie er sich in mir ausbreitet, bis in die kleine Fußzehe, und lasse ihn in der Stille in mir wirken. Am besten stelle ich mir einen Wecker, mindestens 10 Min., um mich nicht um die Zeit kümmern zu müssen.

Gott kommt in diese Welt

Einfach aus Liebe, ohne Wenn und Aber

Einfach aus Erbarmen, ohne Wenn und Aber

Einfach aus Liebe kommt Gott zu mir

Gebet: (nach der Schweigezeit)

Mein Gott, einfach aus Liebe kommst du zu mir.

Einfach aus Liebe kommst du in diese Welt.

So wichtig sind wir für dich.

Auch wenn wir es nicht immer spüren, du umgibst uns mit deiner Barmherzigkeit.

Danke für diese Gnade. Amen

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

Gottes Erbarmen begleite uns

Gottes Liebe umfange uns

Gottes Gegenwart erfülle uns

So segne uns Gott, der Allmächtige, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

Amen

Marlis Rupprecht