

Meditation

Jahreslosung 2021

Lk. 6,36

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.

Bibeltext:

Jesus Christus spricht: „Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist.“

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.

Barmherzig sein – meinen Nächsten und auch mich selber mit Gottes Augen sehen

Barmherzigkeit des Vaters – Zuwendung in bedingungsloser Liebe, ohne Gegenleistung zu erwarten.

Gebet: (nach der Schweigezeit)

Unser Vater, du wendest dich uns zu in bedingungsloser Liebe. Deine Barmherzigkeit ist ein Geschenk, das wir annehmen dürfen. Ein Geschenk, ohne Gegenleistung. Wir wollen dieses Geschenk weitergeben. Hilf uns, unseren Nächsten immer wieder mit deinen Augen zusehen, unser Herz zu öffnen, für das was er braucht. Ihn anzunehmen, ohne Gegenrechnung.

Amen

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

Gott wende sich uns zu mit seiner Barmherzigkeit und Liebe

Er öffne unsere Augen und unser Herz für unseren Nächsten

Seine Barmherzigkeit lasse auch uns barmherzig werden

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

Amen

Marlis Rupprecht