

## Meditation

Jesus Christus spricht: Ich bin der Gute Hirte

Joh. 10,11

*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: Ich bin der gute Hirte**

*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.*

**Jesus Christus spricht: Ich bin der gute Hirte**

**Ich bin da –**

**Ich bin es, wenn du Schutz und Bewahrung erfährst**

**Gebet:** ( nach der Schweigezeit)

**Christus, du sorgst für mich. Du sorgst dich um mich. Manchmal spüre ich dich nicht, aber du bist da, mit deinem Schutz und deiner Bewahrung, mit deiner Hilfe und deiner Begleitung. Du kennst mich, besser, als ich mich kenne und du führst mich auf meinem Weg  
Amen**

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

**Christus sei mir Schutz und Bewahrung**

**Er führe mich meinen Weg**

**Er Sorge für mich, wie ein guter Hirte**

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

**Amen**

Marlis Rupprecht