

Meditation

Jesus Christus spricht: Ich bin die Tür

Joh. 10,9

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 die Tür.

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 die Tür

Ich bin da –

Ich bin der Zugang zum Vater und zu neuen Perspektiven

Gebet: (nach der Schweigezeit)

Christus, du trittst in unser Leben und öffnest uns die Tür für neue Perspektiven für unser Leben und unseren Glauben. Du bist die Verbindung zu Gott, so dass er uns ganz nah kommt und ein Vater für uns sein will. Danke, dass wir beim Vater und bei dir geborgen sind.

Amen

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

Christus sei die Tür, die uns mit dem Vater verbindet

Er öffne uns neue Perspektiven für unseren Glauben

Er begleite und behüte uns an jedem Tag unseres Lebens

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

Amen

Marlis Rupprecht