

Meditation

Jesus Christus spricht: Ich bin der Weg, die Wahrheit
und das Leben

Joh. 14,6

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 Weg, die Wahrheit und das Leben

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 Weg, die Wahrheit und das Leben

Ich bin da –

**Ich bin es, der dir Orientierung gibt in deinem Leben,
in der Beziehung zu Gott,
deinen Mitmenschen,
zu dir selbst**

Gebet: (nach der Schweigezeit)

Christus, ich danke dir, dass du mir Orientierung gibst in meinem Leben. Du begleitest mich, wo immer ich unterwegs bin und was immer mir begegnet. Du bist da.

Danke für deine Liebe und Barmherzigkeit, mit der du mich umgibst.

Ich will mein Leben mit dir zusammen leben.

Amen

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

Christus begleite mich auf meinem Weg

Christus sei die Orientierung für mein Leben

Christus fülle mich mit seiner Gegenwart

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

Marlis Rupprecht