

Meditation

Jesus Christus spricht: Ich bin der Weinstock

Joh. 15,5

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.

Bibeltext:

Jesus Christus spricht: Ich bin der Weinstock

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 Weinstock

Ich bin da –

Ich bin, der deine Kraft und Stärke ist in deinem Leben

Gebet: (nach der Schweigezeit)

Christus, Du bist meine Kraft und Stärke in meinem Leben. Egal, was mir begegnet, du bist da. Du lässt mich nicht allein. Ich vertraue auf dich. Lass mich immer wieder deine Gegenwart spüren.

Amen

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

Christus sei deine Kraft und Stärke

Christus sei deine Zuversicht auf deinem Weg

Christus begleite dich mit seiner Gegenwart

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

Amen

Marlis Rupprecht