

Meditation

Psalm 23, Vers 1

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:

Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.

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.

Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln

Gott sorgt für mich in Zeiten der Fülle und in Zeiten, in denen ich Mangel spüre und erlebe.

Der Herr ist mein Hirte, mit wird nichts mangeln

Gebet: (nach der Schweigezeit)

Gott, du sorgst für mich. Du sorgst dich um mich. Auch, wenn ich das nicht immer spüre. Danke für deine Hilfe und Begleitung, besonders in Zeiten, in denen es mir nicht gut geht und ich nicht weiter weiß. Du hast Wege für mich, die mich aus dem Mangel in die Fülle führen.

Amen

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

Gott beschenke uns mit der Fülle des Lebens

Er erbarme sich in Zeiten des Mangels

Er sorge für uns, wie ein guter Hirte

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

Amen

Marlis Rupprecht