

Meditation

Psalm 23, Vers 3

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

Er erquicket meine Seele. Er führet mich auf rechter Straße, um seines Namens Willen

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

Er erquicket meine Seele. Er führet mich auf rechter Straße, um seines Namens Willen

In einer anderen Übersetzung heißt es:

Er gibt mir neue Kraft. Auf sicheren Wegen leitet er mich. Dafür bürgt er mit seinem Namen

Der Herr ist mein Hirte

Gebet: (nach der Schweigezeit)

Gott, du begleitest uns an allen Tagen unseres Lebens. Besonders auch in dieser Zeit, die uns so vieles abverlangt. Manchmal sind die Wege gut zu gehen. Manchmal ist alles steinig und holprig. Danke für deine Kraft, die wir von dir schon erfahren haben. Danke, dass wir auch in Zukunft auf deine Unterstützung und auf dein Erbarmen vertrauen dürfen.

Amen

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

Gott sei unsere Kraft, bei allem, was uns begegnet

Er schenke uns Vertrauen, wo immer er uns hinführt

Er Sorge für uns, wie ein guter Hirte

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

Amen

Marlis Rupprecht