

## Meditation

### Psalm 23, Vers 6, (1. Teil)

*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**

**Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang**

*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**

**Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang**

**Güte, die versorgt – Gnade, die verzeiht – an jedem Tag meines Lebens**

**Gebet:** ( nach der Schweigezeit)

**Herr, unser Gott. An jedem Tag unseres Lebens begegnest du uns mit Barmherzigkeit. Auch wenn in unserem Leben nicht alles gut ist und uns vieles unbarmherzig erscheint. Wir dürfen uns deinem Erbarmen anvertrauen. Du führst uns durch alle Tage unseres Lebens.**

**Amen**

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

**Gottes Güte und Barmherzigkeit umgebe uns Tag und Nacht**

**Er schenke uns unendlich Geborgenheit**

**Er Sorge für uns, wie ein guter Hirte**

**So segne uns Gott, der Allmächtige, unser guter Hirte, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.**

**Amen**

Marlis Rupprecht