

Meditation

Psalm 23, Vers 6, (2. 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

Ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.

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

Ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar

Ich lebe hier in dieser Welt - vorübergehend

Bei Gott, meinem guten Hirten, habe ich ein Zuhause für immer und ewig.

Gebet: (nach der Schweigezeit)

Gott, mein Leben hier ist endlich. Meine endgültige Heimat habe ich bei dir. Ich will mich immer wieder erinnern, dass du mir einen Platz in dieser Welt gegeben hast, für eine bestimmte Zeit. Du begleitest mich auf meinem Weg und führst mich zu deinem Ziel, in die Ewigkeit zu dir.

Amen

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

Gott begleite uns auf allen unseren Wegen

Er bereite das Ziel, zu dem wir unterwegs sind

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