

Meditation

Psalm 23, Vers 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:

Der Herr ist mein Hirte

Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbst mein Haupt mit Öl und schenkst mir voll ein.

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

Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbst mein Haupt mit Öl und schenkst mir voll ein.

Versorgt – beschenkt – gesegnet – in allem, was mir im Leben schwer gemacht macht wird. Der Herr ist mein Hirte

Gebet: (nach der Schweigezeit)

Gott, immer wieder erleben ich Menschen und Situationen, die mir das Leben schwer machen. Gerade dann versorgst du mich mit allem, was notwendig ist. Du beschenkst mich mit deiner Kraft und deinem Segen und begleitest mich durch alle Schwierigkeiten.

Amen

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

Gott sei unsere Kraft in schwierigen Situationen

Er schenke uns, was für unser Leben notwendig ist

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