

Meditation

Sonnengesang 1. Vers

Lob und Herrlichkeit

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.

Text:

Höchster, allmächtiger, guter Herr. Dein ist das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher Segen. Dir allein, Höchster, gebühren sie, und kein Mensch ist würdig dich zu nennen.

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.

Text:

Höchster, allmächtiger, guter Herr. Dein ist das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher Segen. Dir allein, Höchster, gebühren sie, und kein Mensch ist würdig dich zu nennen.

Franziskus, in seinem ganzen Elend, lobt Gott, als allmächtigen und guten Herrn seines Lebens.

Gebet: (nach der Schweigezeit)

Höchster, allmächtiger, guter Herr. So nennt dich Franziskus, weil er weiß, dass du ihn in seinem Elend gesehen hast und bei ihm warst. Du bist auch bei uns, egal, wie es uns geht und in welcher Situation wir sind. Es fällt uns nicht immer leicht, dich zu loben und manchmal können wir es nicht. Wir dürfen zu dir rufen, dich anflehen, auch mit dir hadern. Du willst mit uns und in uns leben, uns segnen, unsere Kraft und Stärke sein. Dafür danken wir dir und loben dich.

Amen

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

Der Herr sei vor dir und leite dich

Der Herr sei hinter dir und schütze dich

Der Herr sei unter dir und trage dich

Der Herr sei in dir und segne dich

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

Amen

Marlis Rupprecht



Illustration Maria Anna Thaler