

Meditation

Sonnengesang 3. Vers

Schwester Mond und die Sterne

(Im Italienischen ist der Mond weiblich)

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:

**Gelobt seist du, mein Herr, durch Schwester Mond und die Sterne.
Am Himmel hast du sie gebildet, hell leuchtend und kostbar und schön.**

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:

**Gelobt seist du, mein Herr, durch Schwester Mond und die Sterne.
Am Himmel hast du sie gebildet, hell leuchtend und kostbar und schön.**

Licht in der Nacht – Licht in meiner Nacht

Gebet: (nach der Schweigezeit)

Jesus, immer wieder ist es dunkel in mir. Danke, dass du meine Leben hell machst. Du bist mittendrin in meinem Leben. Indem, was mir schwer fällt, in meiner Angst, in meinem Versagen. Du siehst auf das, was ich selber nicht sehen möchte. Danke, dass du mich liebst, so wie ich bin und dass ich immer wieder, mit allem, zu dir kommen kann. Scheine du in mich hinein und durch mich hindurch und mache durch mich die Welt ein wenig heller.

Amen

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

Gottes Licht scheine auf meinem Weg

Jesus Christus leuchte in meinem Leben

Gottes Geist sei Licht in dieser Welt

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

Amen

Marlis Rupprecht

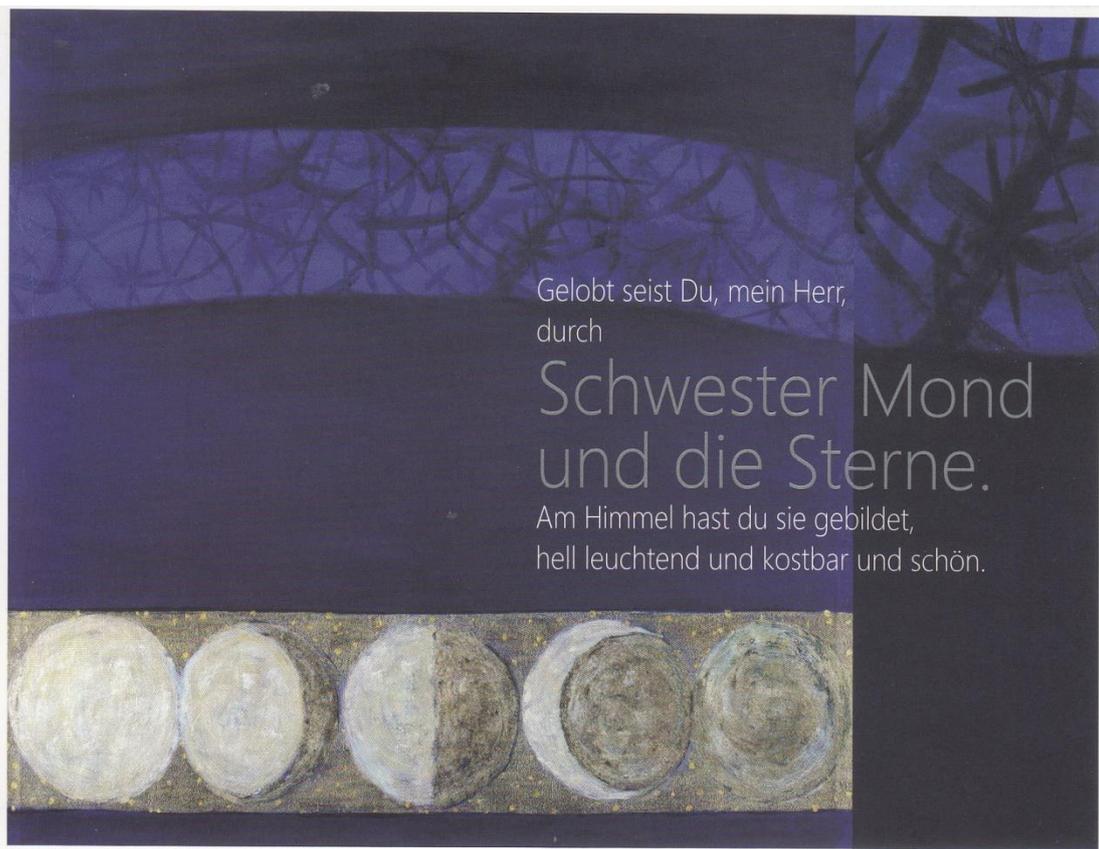


Illustration Maria Anna Thaler