

## Meditation

### Sonnengesang 4. Vers

#### Bruder Wind

*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 Bruder Wind und durch Luft und Wolken und heiteren Himmel und jegliches Wetter, durch das du deine Geschöpfe am Leben erhältst.**

*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 Bruder Wind und durch Luft und Wolken und heiteren Himmel und jegliches Wetter, durch das du deine Geschöpfe am Leben erhältst.**

**Belebender Wind - Belebender Atem Gottes -**

**Belebender Geist Gottes**

**Gebet:** ( nach der Schweigezeit)

**Gelobt seist du, mein Gott, der du uns, deine Geschöpfe, am Leben erhältst. Du schenkst Nahrung für Leib und Seele. Dein Geist ist wie der Atem, der uns Kraft zum Leben, zum Lieben , zum Hoffen, zum Vergeben schenkt.**

**Amen**

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

**Gottes Geist begegne uns täglich neu**

**Gottes Atem belebe uns täglich neu**

**Gottes Segen behüte uns täglich neu**

**So segne uns Gott, der Allmächtige, und der Lebens spendende, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.**

**Amen**

Marlis Rupprecht



*Illustration Maria Anna Thaler*

