

Meditation

Sonnengesang 7. Vers

Schwester Mutter Erde

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 unsere Schwester Mutter Erde, die uns nährt und lenkt und vielfältige Früchte hervorbringt und bunte Blumen und Kräuter

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 unsere Schwester Mutter Erde, die uns nährt und lenkt und vielfältige Früchte hervorbringt und bunte Blumen und Kräuter

Mutter Erde – aus ihrer Fülle leben wir

Christus – aus seiner Fülle leben wir

Gebet: (nach der Schweigezeit)

Danke Christus, du schenkst uns, was wir für unser Leben brauchen und sorgst in vielfältiger Weise für uns. Wir können aus deiner Fülle schöpfen, die unser Leben reich macht und fruchtbar und bunt.

Amen

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

Christus schenke uns, was wir täglich zum Leben brauchen

Er Sorge in vielfältiger Weise für uns

Er mache unser Leben reich, fruchtbar und bunt

So segne uns Gott, der Allmächtige und der Sorgende,

der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

Marlis Rupprecht



Illustration Maria Anna Thaler