

## Meditation

### Sonnengesang 8. Vers

#### **Liebe und Frieden**

*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 jene, die verzeihen um deiner Liebe und willen und Krankheit ertragen und Not.**

**Selig jene, die solches in Frieden tragen, denn du Höchster, wirst sie einst krönen**

*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 jene, die verzeihen um deiner Liebe und willen und Krankheit ertragen und Not.**

**Selig jene, die solches in Frieden tragen, denn du Höchster, wirst sie einst krönen**

**In Liebe verzeihen – in Frieden ertragen – in Christus vollendet**

**Gebet:** ( nach der Schweigezeit)

**Christus, in unserem Leben ist nicht alles gut und heil. Wir werden verletzt und wir verletzen. Wir empfinden Ungerechtigkeit und Hilflosigkeit. Wir müssen vieles hinnehmen, was uns nicht gefällt und was wir nicht verstehen.**

**Du umgibst uns mit deiner verzeihenden Liebe und hilfst uns zu verzeihen. Dein Friede gibt uns Kraft, unser Leben zu leben, was auch immer uns begegnet. Du bereitest uns einen Platz in deinem Reich, in dem alles zur Vollendung kommt.**

**Amen**

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

**Christus umgebe uns mit seiner Liebe**

**Sein Friede gebe uns Kraft für unser Leben**

**Er begleite uns auf allen unseren Wegen**

**So segne uns Gott, der Allmächtige und der Barmherzige,**

**der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.**

Marlis Rupprecht



*Illustration Maria Anna Thaler*