

Meditation

Sonnengesang 9. Vers

Schwester Tod

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, den leiblichen Tod. Ihm kann kein Mensch lebend entrinnen.

Wehe jenen, die in schwerer Sünde sterben. Selig jene, die sich in deinem heiligsten Willen finden, denn der zweite Tod wird ihnen kein Leid antun.

Lobt und preist den Herrn und sagt ihm Dank und dienst ihm mit großer Demut.

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, den leiblichen Tod. Ihm kann kein Mensch lebend entrinnen.

Wehe jenen, die in schwerer Sünde sterben. Selig jene, die sich in deinem heiligsten Willen finden, denn der zweite Tod wird ihnen kein Leid antun.

Lobt und preist den Herrn und sagt ihm Dank und dienst ihm mit großer Demut.

Eins sein in Christus, im Leben und im Sterben

Gebet: (nach der Schweigezeit)

Christus, der Tod ist etwas, worüber wir nicht gerne reden. Er kommt uns nicht wie eine Schwester vor, sondern eher als Feind. Doch gehört er zum Leben dazu. Kein Mensch kann ihm lebend entrinnen. Franziskus glaubt an die Auferstehung. Das gibt ihm Hoffnung und nimmt ihm die Angst.

Wir sind in deiner Hand, im Leben und im Sterben. Erinnere uns immer wieder daran. Wir sind nicht allein und in der Ewigkeit wartet ein Platz auf uns bei dir.

Amen

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

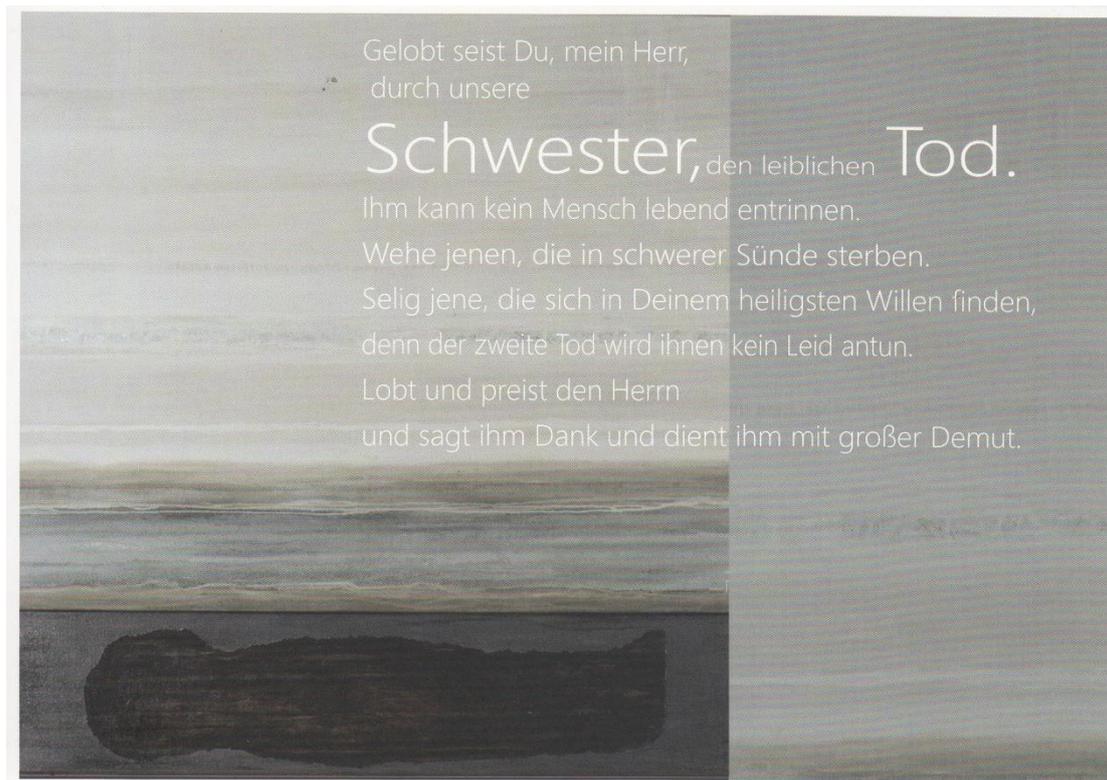
Christus mit mir im Leben

Christus in mir im Sterben

Christus eins mit mir in Ewigkeit

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

Marlis Rupprecht



Gelobt seist Du, mein Herr,
durch unsere

Schwester, den leiblichen Tod.

Ihm kann kein Mensch lebend entrinnen.

Wehe jenen, die in schwerer Sünde sterben.

Selig jene, die sich in Deinem heiligsten Willen finden,
denn der zweite Tod wird ihnen kein Leid antun.

Lobt und preist den Herrn

und sagt ihm Dank und dient ihm mit großer Demut.

Illustration Maria Anna Thaler