

MEDITATION 28. APRIL 2020

„Sehet die Vögel unter dem Himmel an:
sie säen nicht, sie ernten nicht,
sie sammeln nicht in die Scheunen
und euer himmlischer Vater nährt sie doch.“

Mt 6,26

Vorbereitung: Einen Moment der Sorgenfreiheit.
Einen Moment ohne Gedanken.
Einen Moment für mich und für Gott.
Das wünsche ich mir in diesen Tagen.
Das wünsche ich mir in dieser Zeit.

Also Sorge ich für eine Zeit der Ruhe und Ungestörtheit – soweit das möglich ist. Einen Ort, der mir gut tut, an dem ich mich wohlfühle. Ich nehme mir das dazu, was ich gerade brauche. Eine Tasse Tee, ein dickes Kissen, auf dem ich sitze, eine Decke, in die ich mich kuscheln kann, einen schönen Blick. In die Weite oder die Blumen vor dem Fenster. Auf den Strauß Blumen, den ich mir gegönnt habe. In die Kerze, deren Flamme in mein Leben leuchtet. Ein Kreuz liegt daneben. Bei dir vielleicht auch. Ein kleines, gläsernes Kreuz. So zart ist es, so zerbrechlich, wie meine Seele in dieser Zeit. Und doch ist es leicht. Schenkt mir Mut und Hoffnung. Gott trägt das Leben durch diese schwere Zeit. Hilft mir tragen, was auf mir lastet. Durchkreuzt mein Denken und Handeln. Er ist da. Lässt mich nicht allein. Nun bin ich eingestimmt. Habe, was ich brauche. Das Telefon ist abgestellt und ich hoffe auf Ungestörtheit von allem, was mir meine Ruhe in diesen Zeiten nimmt. Ich atme ein paar Mal tief ein und aus. Lasse los, was mich bindet, spüre meinem Körper nach. Was zwickt? Was ist im Gleichgewicht? Was gibt mir Kraft und wo bringe ich sie auf? Kann ich hineinatmen in das Zwicken? Lässt es nach? Wenn es bleibt, lächle ich es an. Es gehört zu mir in diesem Moment.

Lied: Oh Lord, hear my prayr.

Gebet: Singen tut gut. Singen befreit und lässt mich ankommen.
Bei mir und bei dir, Gott.
Sei du bei mir, wenn ich mich rufen lasse.
Vom Lauten zum Leisen.
Von der Anspannung in die Aufmerksamkeit.
Vom Sorgen in die Gelassenheit.

Beim Einatmen denke ich: Du in mir.
Beim Ausatmen: Ich in dir.
Gott, hier bin ich.

Finde mich.
Amen.

Klangschale – Stille – Klangschale

Lied: Oh Lord, hear my prayr

Psalm: Schöner,
noch schöner wohnen
will ich bei dir, du lebendiger Gott.
Kein gleichgültiger, kein oberflächlicher,
erst recht kein toter Gott bist du.
Bei dir will ich nicht Eigentümer sein
und nicht als Mieter wohnen.
Ich will dein Untermieter sein,
der unter einem Dach mit dir lebt.
Wie das Junge einer Schwalbe
möchte ich in deinem Nest sein,
aufwachsen unter deiner Sonne,
behütet und versorgt von deiner Stärke.
Wie Eltern ein Kind behüten,
umgibt mich in deinem Haus deine Liebe.
Deine Wunder wandeln Klage in Lob,
Segen wandelt Dürre in fruchtbares Land.
Davon will ich mit deiner Gemeinde singen,
an Orten, wo du gelobt wirst,
in Räumen, wo von dir geredet wird.
Eine Stunde unter deines Wortes Segen
gibt mir Mut für tausend Stunden.
Ein Tag in deiner Gemeinde
beflügelt meine Pläne für tausend Tage
und gibt meinem Alltag unter Leuten,
die nichts von dir halten,
Sinn und Richtung.
Wohl sind meine Nachbarn,
aber ich lebe bei dir wie ein Kind,
lebe unter deinem Segen.
– Übertragung zu Psalm 84 von Kurt Wolff –

Gott, deine Gemeinde, das sind wir.
Dein Raum, das bin ich.
Der Ort, an dem du gelobt wirst, der ist hier.
Und jetzt. In diesem Moment.
Danke, dass du uns im Gebet verbindest.
Miteinander und mit dir.
Amen.

Beim Einatmen denke ich: Du in mir.
Beim Ausatmen: Ich in dir.

Klangschale – Stille – Klangschale

Lied:

Oh Lord, hear my prayr

Ihr habt ja nicht
eine Geisteskraft erhalten,
die euch versklavt hält,
so dass ihr weiterhin
in Angst leben müsstet.
Ihr habt eine Geisteskraft empfangen,
die euch zu Töchtern und Söhnen
Gottes macht.

Brief an die Gemeinde in Rom 8,15

Sei mutig und stark und fürchte dich nicht!
Gott ist bei dir!

Kommst gestärkt, gesegnet und behütet durch die kommende
Woche! Und spätestens bis nächsten Dienstag zur Meditation auf
dem Balkon.