

MEDITATION AM 5. MAI

„Tue deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Theresa von Avila

Vorbereitung

Sorge für eine Stunde Ruhe, so dass dich nichts ablenkt. Stell das Telefon aus und triff Absprachen mit deinen Lieben. Finde einen für dich guten Ort. Bereite dir einen Platz. Stell wenn du hast die Osterkerze oder eine andere Kerze auf und zünde sie an. Wenn du magst lege ein Kreuz dazu.

Zu Beginn der heutigen Meditation stehen wir. Vielleicht mit nackten Füßen?

Körperübung

Wir beginnen mit einer Körperübung.

*Wir stehen aufgerichtet und atmen aus – **So stehe ich vor dir.***

*Beide Hände über den Bauch gefaltet. Wir atmen ein. – **Vor dir bin ich eins.***

*Beide Hände öffnen sich weit vor den Körper . Wir atmen aus. – **Lasse los was mich, ängstigt, bindet und treibt.***

*Arme öffnen sich in großer Geste in Richtung Kopf, dabei – **Öffne mich dir, Gott.***

*Handflächen über den Kopf zusammenführen. Wir atmen ein. – **Auf das du mich wandelst.***

Handflächen werden zusammengefaltet und atme so lange aus, wie es dir möglich ist. Dabei:

vor die Stirn

vor das Herz geführt

Handflächen öffnen sich in Höhe der Taille

Handflächen auf das Herz legen.

Wir atmen ein.

mein Denken

mein Fühlen

mein Handeln

**Für alles was mein
Herz hört, danke ich
dir.**

Amen.

Wir atmen aus.

Und gleich noch einmal:

So stehe ich vor dir Gott

Vor dir bin ich eins.

Lasse los was mich ängstigt, bindet und treibt.

Öffne mich dir, Gott.

Auf dass du mich wandelst -

mein Denken

mein Fühlen

mein Handeln

Für alles was mein Herz hört, danke ich dir . Amen.

Gebet

Ich stehe hier, Gott.
Spüre den Boden unter meinen Füßen.
Spüre wie er mich trägt.
Ich richte mich aus zu dir, Gott.
Meine Wirbelsäule wird lang.
Ich spüre mich in meiner ganzen Größe.
Getragen von der Erde – wachse ich den Himmel entgegen.
Amen

Nun setze dich. Achte auf deinen Sitz.
Sitzt du so gut? Bist du bereit für einige Zeit in die Stille zu gehen?

Lied:

Bless the Lord my Soul

Meditation:

Überprüfe noch einmal deine Haltung: Schau, ob etwas zwickt oder drückt. Magst du es verändern? Wenn nicht, dann begib dich nun mit dem Ton der Klangschale in die Stille.
Wenn du magst, sprich beim Einatmen in Gedanken den Satz „Gott“ und beim Ausatmen „Wandle mich“.
Die Klangschale leitet dich. Sie löst die persönliche Stille wieder auf. Du entscheidest, wie lang du schweigen möchtest.

Klangschale – Stille – Klangschale

Lied:

Bless the Lord my Soul

10 Schritte:

– *Steh dazu noch einmal auf* –

10 Schritte gegen die Angst.
10 Schritte gegen die Hoffnungslosigkeit.
10 Schritte gegen die Sprachlosigkeit.
Nimm sie dir.
Jetzt.
Geh' langsam 10 Schritte durch deinen Raum, über den Rasen, auf dem Balkon. Jeder Schritt langsam und bedacht.
Den Fuß anheben – den Fuß vorschieben – den Fuß aufsetzen und wieder von vorn.
Anheben - Vorschieben - Aufsetzen
Anheben - Vorschieben - Aufsetzen
Langsam 10 Schritte
Nun setz dich wieder.
Wie fühlt es sich an?
Hat sich etwas verändert?
Sieh es an.
Bewerte es nicht.
Nimm es wahr.

Klangschale – Stille – Klangschale

Lied:

Bless the Lord my soul

Wir enden mit einem Körpersegen. Steht dazu noch einmal auf.

Segen:

Ich lege meine Hände auf mein Herz: Gott segne mein Leben.

Ich lege meine Hände auf meine Augen: Gott segne mein Sehen.

Ich lege meine Hände auf meine Ohren: Gott segne mein Hören.

Ich lege meine Hände auf meine Nase: Gott segne mein Riechen.

Ich lege meine Hände auf meine Schultern: Gott segne mein Tragen.

Ich lege meine Hände auf meinen Bauch: Gott segne mein Fühlen.

Ich legen meine Hände auf meinen Rücken: Gott segne meine Aufrichtigkeit.

Ich öffne meine Hände zu einer Schale: Gott segne mich.

Geh gestärkt und ermutigt in diese Woche.