

# MEDITATION AM 12. MAI 2020

„Wie lieblich ist der Maien  
aus lauter Gottesgüt,  
des sich die Menschen freuen,  
weil alles grünt und blüht.“  
– Martin Behm, 1606 –

**Hinführung:** Selten habe ich einen so blauen Himmel gesehen, wie in diesen Tagen. Lange habe ich nicht so viele Schmetterlinge durch den Garten flattern sehen, wie in diesem Jahr. Ist es wirklich so? Oder nehme ich die Natur in diesem Jahr einfach nur anders wahr als sonst? Ist das Grün in diesem Jahr so saftig? Oder habe ich einen veränderten Blick für das, was schön ist, für das was Kraft gibt? In der Meditation heute lade ich dich ein, hinzuschauen. Auf das, was da ist. Auf das, was in dir ist. Und deinen Blick in den Blick zu nehmen. Warum schaue ich so hin, wie ich es tue. Und könnte es auch anders sein?

**Vorbereitung:** Sorge für eine Stunde Ruhe, so dass dich nichts ablenkt. Stell das Telefon aus und such dir einen Platz, an dem es dir gut geht! In deinem Wohnzimmer, auf deinem Balkon, an einem lauschigen Plätzchen im Garten. .... Bereite dir deinen Platz. Sorge für eine gute Sitzmöglichkeit. Einen Stuhl, ein Meditationskissen, eine warme Decke ... Stell wenn du hast die Osterkerze oder eine andere Kerze auf und zünde sie an. Wenn du magst lege ein Kreuz dazu oder eine Blume.

**Körperübung:** Stell dich zu Beginn erst einmal hin. Wir beginnen mit einer Körperwahrnehmung im Stehen.  
Mache dich groß. Richte dich ganz auf. Als ob ein zarter, unsichtbarer Faden am Ende der Wirbelsäule deinen Kopf am Himmel aufhängt.  
Als ob aus deinen Schulterblättern Flügel wachsen, mit denen du losfliegen kannst.  
Als ob du mit deinen Füßen – etwa Hüftbreit auseinander, im Boden wurzelst. Fest verankert. Nichts kann dich umwerfen. Nichts kann dich zu Boden drücken.  
Du bist getragen und geerdet.  
Standfest und frei.  
Atme ein paar Mal tief ein und aus.  
Spüre dem Atem nach.  
Vom Einatmen bis tief in den Bauch hinein.  
Wenn du magst, leg eine Hand auf den Bauch.  
Dann kannst du es noch besser fühlen.  
Mit jedem Atemzug spüre der Kraft nach, die in dir ist.  
Mit jedem Ausatmen lass los von dem, was dich beschwert.  
  
Nun bist du vorbereitet.

Setz dich auf dein Kissen oder deinen Stuhl.  
Achte auf den Bodenkontakt.  
Spüre ihm nach.

**Gebet:**

Ich bete:  
Gott, das Jahr verfliegt  
und gleichzeitig ziehen sich die Tage ins endlose.  
Zeit hat sich selten so verschieden angefühlt.  
Ich hadere, Gott.  
Nicht mit dem, was ist,  
sondern mit dem, was ich nicht weiß.  
Was kommt?  
Was wird sein.  
Und wie wird es mir damit gehen?  
Was bestimmt mein Leben in den nächsten Wochen und  
Monaten?  
Was bereichert mich und was macht es mir schwer.  
Gott, du schaust tief hinein in mein Herz. Du kennst mich und  
meine Fragen.  
Du weißt, wohin meine Gedanken fliegen, wenn ich ihnen freien  
Lauf lasse.  
Ich vertraue darauf, dass du sie einfängst, wenn ich sie verliere.  
Ich vertraue darauf, dass du zusammenhältst, was ich frei gebe.  
Mein Denken, mein Fühlen, mein Tun und Lassen lege ich in  
deine Hände.  
Amen.

**Lied:**

In dir ist mein Leben

Begib dich nun mit dem Ton der Klangschale in die Stille.  
Wenn du magst, sprich beim Einatmen in Gedanken den Satz  
„Du in mir“ und beim Ausatmen „Ich in dir“.  
Die Klangschale leitet dich. Sie löst die persönliche Stille wieder  
auf. Du entscheidest, wie lang du schweigen möchtest.

Klangschale – Stille – Klangschale

**Lied:**

In dir ist mein Leben

**Biblischer Impuls:** Gedenkt nicht an das Frühere und achtet nicht auf das Vorige!  
Denn siehe, ich will ein Neues schaffen, jetzt wächst es auf,  
erkennt ihr's denn nicht? Ich mache einen Weg in der Wüste und  
Wasserströme in der Einöde. Das Wild des Feldes preist mich,  
die Schakale und Strauße; denn ich will in der Wüste Wasser und  
in der Einöde Ströme geben, zu tränken mein Volk. Jes 43, 18-20

Begib dich noch einmal in die Stille.

Klangschale – Stille – Klangschale

**Lied:** In dir ist mein Leben

**Biblischer Impuls:** Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur. Das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden. (2.Kor 5,17)

**Gemeinsame Bitte:** Mach uns achtsam  
für die Verwobenheit aller Dinge und aller Menschen.  
Wir sind verbunden  
mit den Generationen vor und nach uns.  
Mit der Erde, über die wir gehen.  
Mit der Luft, die wir atmen.  
Mit der Natur, in der wir leben.  
Mit dem Brot, das wir essen.  
Mit den Menschen, an die wir denken.  
Wir sind verbunden mit dir und der Welt.  
Mach uns Wachsam dafür.  
Dass du alles in allem bist.  
Dass wir in dir sind.  
Und deinen Geist atmen.  
Mach uns wachsam für die Zusammenhänge,  
die Verbundenheiten und die Freiheit,  
die uns darin geschenkt ist.  
Mit dir an unserer Seite,  
sind wir stark.  
Getragen, geerdet, verbunden, gesegnet.  
Amen.

*- nach einer Idee von Christina Brudereck -*