

MEDITATION 19. MAI 2020

„Darin ist erschienen die Liebe Gottes unter uns,
dass Gott seinen eingeborenen Sohn gesandt hat
in die Welt, damit wir durch ihn leben sollen.“

1. Joh, 4.7

Vorbereitung: Sorge für eine Stunde Ruhe, so das 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.
Wie möchtest du sitzen? Auf dem Stuhl oder lieber am Boden?
Egal worauf du sitzt, achte auf den Bodenkontakt der Füße oder Knie. Ist es gut für dich auszuhalten? Richte deinen Oberkörper auf. Richte dich aus zu Gott. Strecke dich dem Himmel entgegen. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Bei jedem Ausatmen lass ein Stück los.
Einatmen – Ausatmen. Einatmen – Loslassen.

Hinführung: Ein Blick auf Jesus, auf Gott verändert mein Leben.
Ein aufmerksamer, staunender Blick macht mich wie neu.
Ein Blick heraus aus der Enge des Alltags,
aus den Problemen und Schwierigkeiten.
Heraus aus der Oberflächlichkeit.
Ein Blick der mich verändert.

Auf Jesus schauen bedeutet,
seine Worte hören,
seine Liebe wahrnehmen und spüren,
die eigene Haltung ändern.
In seinem Sinne handeln.
So wird er in unseren Leben,
in unseren Worten und Taten spürbar.
Spürbar für uns und für andere.

Ein Weg für mich und ein Weg für dich.
Ein Blick auf Jesus, auf Gott verändert mich.
Immer wieder neu.

Lied: Bless the Lord my Soul

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 „Gott“ und beim Ausatmen „Wandele mich“.

Die Klangschale leitet dich. Sie löst die persönliche Stille wieder auf. Du entscheidest, wie lang du schweigen möchtest.

Klangschale – Stille – Klangschale

„Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst.“

Mk 12,29-31

Eine Wahrnehmungsübung in der Stille

Schau dich liebevoll, gnädig und verzeihend an.

Wirf einen Blick auf den heutigen Tag.

Lass den Tag an dir vorüberziehen und schaue an was war.

Tue dies in einer freundlichen und annehmenden Haltung.

Versuche auch zu dem, was für dich schwer war, „JA“ zu sagen.

Schaue darauf, wie es dir ging, bei dem, was du erlebt hast.

Frag dich: Was hat mich heute in Kontakt gebracht?

- zu mir selbst

- zu anderen

- zum Leben

- zu Gott?

Was hat mich abgeschnitten, blockiert, eingeengt?

Schau dich liebevoll, gnädig und verzeihend an.

Lied: Bless the Lord my Soul

Klangschale – Stille – Klangschale

Gebet:

Gott,

du allein weißt, was dieser Tag wert war.

Ich habe vieles getan und vieles versäumt.

Ich habe vieles versucht und vieles nicht vollendet.

Ich habe aus Unglauben gehandelt und entschieden

und bin den Menschen viel Liebe schuldig geblieben.

Ich möchte allen vergeben, die mir Unrecht getan haben.

Vergib du auch mir meine Schuld.

Ob dieser Tag Frucht gebracht hat, weiß ich nicht.

Du allein siehst es.

Ich danke dir in dieser Stunde,

dass du mich heute behütet hast.

Behüte alle, denen ich heute begegnet bin,

gib das Licht deiner Liebe allen, die ich lieb habe,

und allen, deren Last ich tragen soll.

Dein bin ich

im Licht des Tages und im Dunkel der Nacht.

Amen

– nach einem Gebet von Jörg Zink –