

MEDITATION 9. JUNI 2020

„Panta rei – alles fließt.“

Hinführung

So vieles ist im Wandel. So vieles ist im Fluss. Täglich gibt es Neues zu beachten, zu lernen, zu meistern. Alles wandelt sich. Und wir sind mittendrin. Mit unserem Sein und unserem Werden. Mit unserer Freude und unseren Sorgen, unserem Glück und unserem Scheitern.

Gott begleitet uns mit seinem Segen. Er schenkt uns Kraft. Die nächste Stunde, die ist dafür da, um diese Kraft aufzusaugen. Uns anzufüllen mit dem, was wir brauchen. Unserer Seele Futter zu geben, um die nächsten Tage, das neue Neue zu meistern. Die Liebe zu spüren, die uns trägt.

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. Im Wohnzimmer, auf dem Balkon, im Garten. Bereite dir einen Platz. Vielleicht brauchst du heute eine Decke, einen Schirm. Stell eine Kerze auf und zünde sie an. Wenn deine Osterkerze mittlerweile herunter gebrannt ist, kannst du dir am Samstag bei der offenen Kirche eine neue abholen. 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? Oder zwickt es irgendwo? Willst du es ändern? Kannst du es ändern? Sonst sieh es freundlich an. Es gehört gerade dazu. Vielleicht wandelt es sich in der Zeit. 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.

Lied:

Befiel du deine Wege

Überprüfe noch einmal deine Haltung und begib dich nun mit dem Ton der Klangschale in die Stille. Wenn du magst, sprich beim Einatmen in Gedanken „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:

Befiel du deine Wege

Impuls:

Am Anfang
eine offene Tür:
Ich habe dich
ins Leben gerufen –
sagt Gott, der Schöpfer
Am Anfang
eine Einladung:
Trau meinem Wort
und folge mir –
sagt Gott durch seinen Sohn.
Am Anfang
ein Versprechen:
Ich bin dir nah
spür meine Kraft und Hilfe –
sagt Gott durch seinen Geist.
Am Anfang
eine Hoffnung:
Ich will Erfahrungen machen
mit Gott und seinen Zusagen –
sagt der Glaube.

Es bleibt die offene Tür:
Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein –
sagt Gott der Schöpfer.
Es bleibt die Einladung:
Trau meinem Wort, denn ich habe den Tod überwunden
sagt Gott durch seinen Sohn
Es bleibt das Versprechen:
Ich bin dir nah und werde dich in Wahrheit leiten
sagt Gott durch seinen Geist.
Es bleibt die Hoffnung:
Ich bin getragen, denn des Herrn Wort ist wahrhaftig, und was
er zusagt, das hält er gewiss –
sagt der Glaube.

Gott,
ich bitte dich, lass uns Erfahrungen machen mit dir und dem
Glauben. Dass wir gestärkt sind in unserem Werden. Lass uns
wachsen und bleiben in dir, der du bist, warst und bleibst in
Ewigkeit.

– nach Peter Klever –

Richte dich noch einmal aus. wachse in den Himmel hinein,
angefüllt mit dem Lebensatem Gottes.
Gehe nun noch einmal in die Stille. „Du in mir“ - „Ich in dir“

Klangschale – Stille – Klangschale

Lied: Befiel du deine Wege

Gebet: Ich bin verändert.
Lasse bei dir, Gott,
wofür ich danke,
worum ich bitte.
Lege ab, was es mir schwer macht,
was mich besorgt.
Gott, ich befreie mich aus dem, was es mir schwer macht.
Und lasse mich füllen von deiner Kraft.
Danke, dass du mich wandelst.
Danke, dass du mich stärkst.
Danke, dass deine Liebe mich trägt.
Amen.

Weitergehen: Wenn ich jetzt weitergehe,
dann gehst du mit mir.
Ich nehme mit von deiner Gnade.
Ausgang und Eingang,
Anfang und Ende liegen bei dir Herr,
füll du mir die Hände.
Amen.