

# MEDITATION 16. JUNI 2020

„Also soll der Mensch mit großem Fleiß  
sich selber umgraben und in seinen Grund sehen.“

*Johannes Tauler*

**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 schönen Platz. Stell wenn du magst eine 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.

**Körperübung:** Dein Körper ist ein gutes Barometer dafür, wie es dir geht. Stimmungen, Gefühle, innere Befindlichkeiten und äußere Lebensumstände finden auch ihren Ausdruck im Körperlichen. Unser Körper sendet viele Signale. Neben dem Grundgefühl von Wohl – und Unwohlsein können viele Körperwahrnehmungen unterschieden werden: Verspannungen, Schmerzen, Gelöstheit, Hunger, Kraft oder Erschöpfung.

Geh in Gedanken durch deinen Körper: Welches Körperteil meldet sich als erstes spontan?  
Richte deine Aufmerksamkeit für einen kleinen Moment auf deine einzelnen Körperteile. Achte darauf, wie sie sich anfühlen. Atme dabei gleichmäßig ein und aus.

Dein Kopf - Dein Brustraum - Dein Bauchraum - Deine Schultern und Arme - Deine Beine

**Hinführung:** Strecke dich noch einmal bewusst nach oben. Atme dabei tief ein und aus.

Begib dich mit dem Ton der Klangschale in die Stille.  
Wenn du magst, sprich beim Einatmen den Satz „Gott“  
und beim Ausatmen „Ich bin hier“

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

„ Herr ich komme zu dir, dass deine Berührung mich segne.  
Lass deine Augen auf mir ruhen. Amen“

Klangschale - Stille - Klangschale

**Lied:** Das du mich einstimmen lässt in deinen Jubel ...

**Biblischer Impuls:** „Als ich geformt wurde im Dunklen, kunstvoll gewirkt in den Tiefen der Erde , waren meine Glieder nicht verborgen.“  
*Psalm 139,15*

Richte dich nochmals aus und begib dich mit dem Ton der Klangschale erneut in die Stille.

Klangschale - Stille - Klangschale

**Lied:** Das du mich einstimmen lässt in deinen Jubel ...

**Körpersegen:** Ich lade euch ein zu einen Körpersegen. Berührt jedes Körperteil, das angesprochen wird, sanft.  
Gesegnet sind Deine Ohren,  
durch sie hört Gott das Lachen und das Weinen dieser Welt.  
Gesegnet ist deine Stirn,  
auf ihr liegt der Glanz Gottes.  
Gesegnet sind Deine Augen,  
sie schauen Gottes Werke in dieser Welt.  
Gesegnet ist dein Mund,  
durch ihn wird die Liebe Gottes hörbar.  
Gesegnet sind deine Schulter,  
die sich nicht kalt zeigen.  
Gesegnet sind deine helfenden Hände.  
Gesegnet sind deine Beine und Füße,  
sie tragen dich dorthin, wo du gebraucht wirst.  
Gesegnet ist dein Herz,  
in ihm schlägt die Liebe Gottes.  
Amen.

So geht gestärkt und gesegnet in diesen Abend und in diese Nacht.