

# MEDITATION 23. JUNI 2020

*Genieße das Leben!*

**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. Mach es dir schön. Schmücke deinen Platz mit einer Kerze, Blumen, einem Kreuz. So, wie es für dich stimmig ist. Überleg dir, wie du heute sitzen möchtest. Auf dem Stuhl oder lieber auf dem Boden. Achte beim Sitzen auf den Bodenkontakt deiner Füße oder Knie. Frage dich: Ist es so gut für mich auszuhalten?

**Hinführung:** Richte nun deinen Oberkörper auf. Richte dich aus zu Gott. Strecke dich dem Himmel entgegen. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Vielleicht magst du dabei deine Augen schließen? Bei jedem Ausatmen lass ein Stück los. Einatmen – Ausatmen. Einatmen – Loslassen. Öffne nun deine Augen und betrachte deine Umgebung. Frag dich doch einmal: „Was macht mein Leben reich?“ Ist es der Duft von frisch gebackenem Brot? Vogelgesang beim Aufgang der Sonne, das Rauschen der Wellen? Der Blick in ein Kindergesicht? Zwei verliebte auf der Parkbank? Die Stille in einer Kirche.....

**Lied:** Geh aus mein Herz und suche Freud

Überprüfe noch einmal deine Haltung. Schau ob etwas zwickt oder drückt. Magst du es verändern? Wenn nicht, dann 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.

Klangschale - Stille - Klangschale

**Biblischer Impuls:** Prediger 11, 1-7

Wirf dein Brot auf die Wasserfläche, denn nach vielen Tagen wirst du es wiederfinden. Gib Anteile für sieben oder acht, denn du kannst nicht vorhersehen, wie viel Unglück auf der Erde geschehen wird. Wenn sich die Wolken füllen, ergießt sich Regen auf das Land, und wenn ein Baum fällt, ob nach Norden oder nach Süden, bleibt er dort liegen, wohin er gefallen ist. Wer ständig auf den Wind achtet, wird nie säen, und wer stets auf die

Wolken sieht, wird nie ernten. Wie du den Weg des Windes nicht kennst, ebenso wenig wie das Kind im Bauch der Schwangeren, so kennst du auch die Werke Gottes nicht, durch die Gott alles schafft. Am Morgen säe dein Saatgut aus, und bis zum Abend lass deine Hand nicht ruhen, denn du weißt nicht, was Erfolg bringt – ob dieses, jenes, oder beides gut gedeiht. Süß ist das Licht. Es tut den Augen gut, die Sonne zu sehen.

**Lied:** Geh aus mein Herz und suche Freud

Begib dich nochmals in die Stille. Komm Gott nah.  
Wenn du magst, sprich beim Einatmen den Satz „Gott “  
und beim Ausatmen „Ich bin hier“.

Klangschale – Stille - Klangschale

Das Leben ist vielseitig, genieße es, Tag für Tag,  
aber gib dabei Acht auf deine Seele.  
Der Herr wird dir zeigen, was dir wirklich gut tut.  
Er hat dich erschaffen,  
er kennt dich durch und durch.  
Trau dich, vertrau ihm,  
geh mit ihm an der Hand durch die Zeit und erlebe dein  
persönliches Wunder.

**Lied:** Geh aus mein Herz