

MEDITATION

BEREITUNG DER GEBETSZEIT

Ich schaffe mir einen *äußeren und inneren* Raum für die Meditation des Textes.

Ich achte auf eine gute Haltung (auf guten Sitz).

Als Hilfe dazu: Ich nehme mich in meinem Leib wahr.

Ich sammle mich und versuche das Zur-Ruhe-Kommen.

Ich mache mir bewusst:

Ich habe jetzt Zeit für mich - vor Gott.

Ich brauche nichts zu leisten!

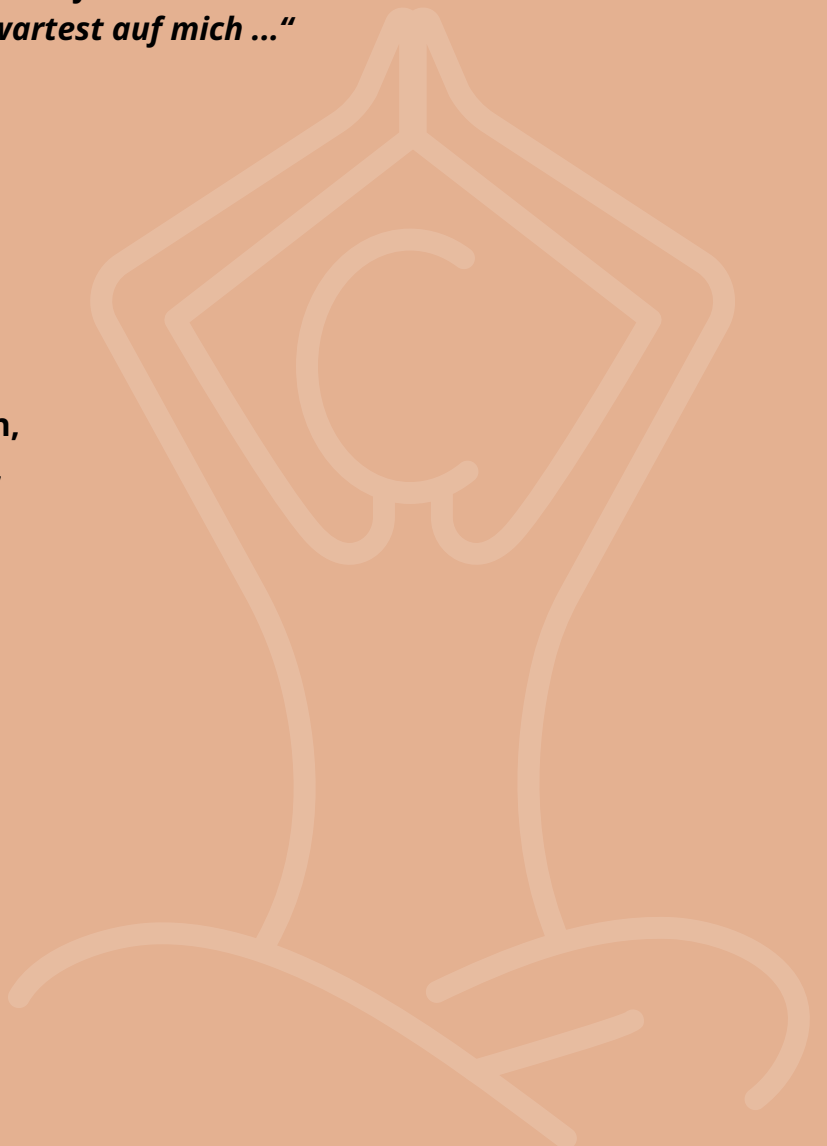
Ich darf da sein mit meinem ganzen Sein, mit Leib, Seele und Geist,
mit allem, was mich beschäftigt, so wie ich jetzt bin - vor Gott!

*„Ich darf vor dir sein.
Du wartest auf mich ...“*

Vorbereitungsgebet

Herr, du allein weißt
wie mein Leben gelingen kann.
Hilf mir,
in der Stille deiner Gegenwart
dem Geheimnis näherzukommen,
wie ich in der Begegnung mit dir,
in deinem Anblick
und in deinem Wort
mich erkennen kann
als dein Bild und Gleichnis.
Hilf mir loszulassen,
was mich daran hindert,
dir zu begegnen
und mich von deinem Wort
ergreifen zu lassen.
Hilf mir zuzulassen,
was in mir Mensch werden will
nach dem Bild und Gleichnis,
das du dir von mir
gemacht hast.

(Peter Köster)



MEDITATION

Psalm

Ich lese den Psalm, spüre nach, welches Wort, welcher Satz spricht mich an.
Dieses Wort, diesen Satz lege ich an meinen Atem.

Ich atme mit dem Satz ein und lasse ihn beim Ausatmen wieder los -
Atme ein - lasse ihn beim Ausatmen wieder los.

Ich bleibe solange mit dem Satz am Atem verbunden, bis es einfach nur noch fließt. So bleibe ich ca. 10 - 15 Minuten.

Beispiel Psalm 63 - Sehnsucht nach Gott

Gott, du mein Gott, dich suche ich, /
meine Seele dürstet nach dir.

Nach dir schmachtet mein Leib /
wie dürres, lechzendes Land
ohne Wasser.

Darum halte ich Ausschau
nach dir im Heiligtum, /
um deine Macht
und Herrlichkeit zu sehen.

Denn deine Huld ist besser
als das Leben; /
darum preisen dich meine Lippen.

Ich will dich rühmen
mein Leben lang, /
in deinem Namen
die Hände erheben.

Wie an Fett und Mark
wird satt meine Seele, /
mit jubelnden Lippen
soll mein Mund dich preisen.

Ich denke an dich
auf nächtlichem Lager /
und sinne über dich nach,
wenn ich wache.

Ja, du wurdest meine Hilfe; /
jubeln kann ich im Schatten
deiner Flügel.

Meine Seele hängt an dir, /
deine rechte Hand hält mich fest.

Persönliches Abschlussgebet

