

# Meditationsanleitung

Finde dich ein an einem ruhigen Platz, wo du ungestört bist. Vielleicht willst du eine Kerze anzünden.

Nimm eine angenehme Sitzposition ein, auf einem Stuhl, einem Sitzkissen oder einem Meditationsbänkchen.

Atme ein paar Mal ruhig durch.

## Eingangswort

Wir sind zusammen / Ich bin hier  
im Namen von Gott, der Himmel und Erde geschaffen hat  
im Namen des Sohnes, Christus, der den Himmel verlassen hat  
und sich uns Menschen zur Seite gestellt hat  
im Namen des göttlichen Geistes, der in uns wohnt und unser Inneres mit Himmelslicht erleuchtet.

## Ankommen

Hier bin ich, Gott, vor dir.  
So wie ich bin. Hier darf ich sein.  
Hier muss ich nichts leisten.  
*Am Morgen:* Ich öffne mich für diesen Tag und empfange ihn aus deiner Hand.  
*Am Abend:* Ich schliesse diesen Tag ab.  
Ich gebe dir, was dieser Tag an Schöinem gebracht hat. Ich danke dir dafür.  
Ich lasse zurück, was er an Schwierigem gebracht hat.  
Nimm es zu dir und verwandle es in Liebe.  
Du bist da - immer und ewig.  
Schon bevor ich hierher kam, warst du hier.  
Ich öffne mich nun für deine Nähe.  
Ich gebe mich dir hin.  
Deine Lebenskraft, die du mir schenkst, fliest in mir.  
Dein Lebensatem, den du geschaffen hast,  
trägt und weitet mich.  
Lass Ruhe in mich einkehren.

## Atem

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem.  
Bewusst begleite ich mein Ein- und Ausatmen.  
Ich versuche, ganz dabei zu sein, ohne den Atem zu verändern oder zu kontrollieren.

## Körper

Wir Menschen sind aufgespannt zwischen Himmel und Erde.  
Ich spüre: ich bin mit der Erde verbunden.  
Mit beiden Füssen bin ich fest verankert.  
Meine Wurzeln gründen tief, geben mir Halt und Festigkeit  
Gleichzeitig richte ich mich auf wie ein Baumstamm  
Ich spüre nach, wie ich auf der Sitzfläche aufliege.  
Die Wirbelsäule streckt sich.  
Die Schultern entspannen sich.  
Die Halswirbel tragen meinen Kopf.  
Mein Gesicht entspannt sich.  
Ich recke den Kopf in die Höhe  
Ich strecke mein Blätterdach aus nach dem Licht, das uns durchdringt.

## Betrachtung

*Hier kann ein biblisches Wort, die Tageslosung oder eine Meditation (z.B. die Ittinger Meditationen) gelesen werden.*

*In der Stille werden die Worte und Bilder innerlich bewegt. Es geht nicht darum, über die Worte nachzudenken, sondern sie auf sich wirken zu lassen und ihnen mit allen Sinnen nachzuspüren. So werden wir selber Teil des Bildes und lassen uns in der Tiefe unserer Seele ansprechen.*

*Wenn wir feststellen, dass wir mit unseren Gedanken abgeschweift sind (was übrigens völlig normal ist), richten wir unsere Aufmerksamkeit wieder aus auf das Bild und das Wort.*

## Stille

## Segen

Gott segne uns und beschütze mich.  
Lass mich wachsen wie einen Baum,  
der in der Tiefe wurzelt und Stürmen widerstehen kann.  
Lass mich spüren, was alles in mir steckt.  
Lass Früchte in mir reifen, gute Ideen, mit denen ich mir und auch anderen Freude bereiten kann.  
Komm mit mir in diesen Tag / in diese Nacht.  
Amen.

Thomas Bachofner, Leiter tecum