

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.
Am Morgen: Ich öffne mich für diesen Tag und empfangen ihn aus deiner Hand.
Am Abend: Ich schliesse diesen Tag ab und lasse bei dir zurück, was er an Schönem und an Schwierigem gebracht hat.
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, fließt 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.
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 richte mich aus auf das Licht.

Betrachtung *Hier kann ein biblisches Wort, die Tageslosung oder eine Meditation (z.B. die Ittinger Himmelsmeditationen) 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, öffne den Himmel über mir.
Lass deinen Segen in mich hineinfließen,
so dass ich meinen Weg aufrecht gehen kann.
Lass deinen Segen durch mich hindurchfließen,
so dass ich im Fluss bin mit mir und dir.
Schenke mir einen langen Atem und mache mich offen für das,
was du mir schenken willst.
Amen.

Thomas Bachofner, Leiter tecum