

Dorothea Hillingshaeuser, Referentin für Geistliches Leben

Allein verbunden mit anderen

Meditatives Gebet zu Hause

Einen Platz zum Sitzen richten, eine Kerze entzünden und (eventuell) eine Klangschale dreimal zum Klingen bringen.

Gebet

Du bist da, Gott. Lass mich jetzt auch da sein.
Allein und zugleich verbunden mit anderen,
geborgen in deiner Gegenwart. Amen.

Leiblich da sein

Ich nehme bewusst wahr, wie ich sitze.
Wo spüre ich Kontakt? Wie gebe ich mein Gewicht im Sitzen ab? Ich sitze aufrecht. In der Aufrichtung spüre ich, dass ich wach da bin. Ich bin getragen und darf mein Gewicht abgeben.
Ich nehme meinen Atem wahr.
Meine Atemzüge.
Mein Atem strömt ein und wieder aus.

Das ist mein Rhythmus, mit dem ich jetzt da bin.
Im Atmen verbinde ich mich mit der Welt und mit Gott.
Das Atmen verbindet uns mit der ganzen Erde, mit allen Menschen, Tieren und der Natur, mit allem, was uns umgibt.

*In der Stille da sein und atmen.
Die Stille kann mit dem Ton einer Klangschale enden.*

Fürbitt-Meditation

Du, Gott, hast die Kraft meine Sorgen und Ängste in Segen zu verwandeln.
Ich nenne dir in der Stille alle und alles, wofür ich um Segen bitte.

Stille

Segen

Gott behüte uns vor allem Übel
Gott behüte unsere Seele.
Gott behüte unseren Ausgang und Eingang
von nun an bis in Ewigkeit. Amen.