

# „Fürchtet euch nicht! Ich bin es selbst!“ Meditation am Montagabend, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

mit Sr. Veronika Görnert, OSF und Sr. Martha Dirr, OSF



## Ostern – das Fest der Mutigen!

„Hier bin ich! Ich bin es selbst! Fürchtet Euch nicht!“ so spricht der auferstandene Herr im Lukasevangelium 24,39. Ja, Ostern ist etwas für Mutige. Denn es kostet Mut mich etwas, mit meiner ganzen Person, mit meinem ganzen SEIN auf diese „Zu-Mutung“ des Auferstandenen Herrn in mir und in der Wirklichkeit unserer Welt einzulassen. SEINE nicht greifbare Präsenz, SEINE Wirklichkeit zuzulassen, mich auf sie einzulassen und mich und die Welt IHM vertrauensvoll zu überlassen.

Jede österliche Präsenz lebt aus der vertrauensvollen Beziehung zum Göttlichen in mir. Es ist ein gegenseitiges vertrauensvolles Überlassen, in das wir uns auch in der Meditation einüben: „Du in mir und ich in Dir.“

In diesem Beten sind wir nicht allein. Wir verbinden uns, indem wir uns am Montag, 26.04.20 von 18.30 Uhr – 20.00 Uhr an unserem vertrauten Gebetsplatz zu Hause zur Meditation einfinden. Folgende Impulse können uns dabei begleiten.

Herr,  
ich überlasse mich Dir,  
mit jedem Atemzug  
und jedem Pulsschlag  
meines Lebens.

Ich überlasse  
mich Dir in allem,  
was mir entgegenkommt.

In allem erwarte ich Dich,  
in allem suche ich Dich,  
in allem achte ich Dich

Du, der Du bist  
Der Vater,  
der Sohn  
und der Heilige Geist,

der Du in allem Lebendigen  
auf geheimnisvolle Weise  
gegenwärtig bist.

Amen.



# Meditation am Montagabend 04.05.2020

## 1. Vorbereitungen

- Herrichten des Gebetsplatzes/gut lüften
- CD/Musik herrichten
- Decke/Sitzkissen/Stuhl
- Kerze entzünden/ Schale
- für ungestörte Zeit sorgen – Uhr gut sichtbar
- evtl. Klangschale

## 2. Beginn

- 5. Minuten Stille
- Lied hören, **Hineini, Hier bin ich/Helge Burggrabe/Hagios II/**  
<https://youtu.be/CnbaJxkuPqY>
- Qi-Gong-Übungen/oder andere Entspannungsübung – Beginn mit einer leichten Lockerungsübung: Abklopfübung/Ende mit einer Verneigung
- evtl. über den link Shibashi Qi – Gong – die 18 Übungen der Harmonie:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xBoCrEswHvQ>

## 3. Pause

5 Minuten – Tee trinken – Fenster öffnen – tief durchatmen

## 4. Meditationseinheit – „Zu mir kommen“ – 25 Minuten

z. B. Anleitung zur Atemmeditation, siehe Audiodatei: Atemübung 1.0.

## 5. Pause

5 Minuten Pause – Fenster öffnen – langsame Bewegungen

## 6. Meditationseinheit - „Ich in Dir und Du in mir.“ – 25 Min.

- Im Sitzen ankommen -Spüren – Hände - Atem
- Mich innerlich in die Gegenwart des auferstandenen Herrn stellen, seine Gegenwart wahrnehmen
- Meinen Atem spüren – auf IHN hin ausatmen – von IHM her einatmen
- Hier bin ich – ich in dir und Du in mir.
- Wenn es mir entspricht: **ausatmend: Ich in Dir/einatmen: Du in mir**
- Langsam, Atemzug für Atemzug verbinde ich mich mit den Worten und der Gegenwart des auferstandenen Herrn, mir Zeit lassen...
- ...

## 7. Abschlussritual

- Klangschale - Verneigung – persönliche Gebet z. B. Ehre sei dem Vater.../Dank/Bitte an Gott, Lied: Hineini, Hier bin ich/Helge Burggrabe/Hagios II/ <https://youtu.be/CnbaJxkuPqY>

## 8. Segen

Ich nehme alle Menschen, die mir am Herzen liegen und alle Schwerkranken in den Abendsegen mit hinein:

„Unser Herr sei mit Dir,  
zu allen Zeiten gebe Gott,  
dass Du allezeit, allezeit  
in IHM bleibest!“ (Clara von Assisi)



oder

Lied: Geborgen im Segen, Deiner Gegenwart, ruhen wir in Dir, Du unendliche Liebe.  
Burggrabe, Hagios II/ [https://youtu.be/Q\\_GpjoCYGNk](https://youtu.be/Q_GpjoCYGNk)

Wenn Sie in diesen Tagen mit uns beten wollen, finden Sie dazu Impulse und Begleitung auf der Homepage der Barfüßerkirche in Augsburg:  
<https://www.barfuesser-augsburg.de/nicht-abgesagt>



Sr. Veronika Görnert, OSF und Sr. Martha Dirr, OSF  
kontakt: [sr.veronika.goernert@regens-wagner.de](mailto:sr.veronika.goernert@regens-wagner.de)