

Wir sind für sie da!

Meditation am Montagabend, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

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



Auch in der häuslichen „Klausurzeit“ möchten wir Sie weiterhin am Montagabend zur Meditation „in die Barfüßerkirche“ einladen. Wir tun dies, indem wir uns von 18.30 Uhr – 20.00 Uhr an unserem Gebetsplatz zu Hause zur Meditation miteinander verbinden. Wir schließen alle Menschen, die uns am Herzen liegen in unser Gebet mit ein und vertrauen sie Gottes heilender Nähe an.

Gebrauchsanweisung zum Gebet

wenn du mit gott
reden willst
bring dich
zum schweigen

keine höhenflüge der gedanken
sondern „tiefpflug“
ins erdreich
deines inneren

du brauchst den himmel
nicht zu bestürmen
du rennst bei ihm ja
offene türen ein

du fürchtest gegen
eine wand zu reden
doch seine wände
haben ohren

schütte dein herz
vor ihm ganz aus
und es wird ganz und gar
von IHM erfüllt

n. andreas knapp

Meditation am Montagabend 23.03.2020

1. Vorbereitungen

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

2. Beginn

- 5 Minuten Stille
- Lied hören: Du bist ein Segen – ein Segen ist du – von Helge Burggrave, <https://www.youtube.com/watch?v=kEjD8VJUWLc>
- 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

- SITZEN - ruhige stabile Sitzhaltung einnehmen/mit meiner Aufmerksamkeit gehe ich meinen Körper von den Füßen bis zum Kopf langsam durch.
- SPÜREN – mit dem Boden in Kontakt sein. In Beziehung zur Erde kommen, die mich trägt. Mich dem tragenden Grund meines Lebens anvertrauen.
- AUFRICHTEN – Spürend in Beziehung sein, auch in die Öffnung nach oben. Mich der Weite des Himmels überlassen.
- GESCHEHEN LASSEN – Vom aktiven Tun immer mehr ins Geschehenlassen kommen
- HANDHALTUNG – Hinspüren in meine Hände, zu meiner Lebenskraft, zu meiner göttlichen Tiefe, die Handflächen miteinander verbinden
- AUGEN – geschlossen oder etwas geöffnet und der Blick etwas 1-1,5m auf den Boden gerichtet.
- ATEMEN - Auf meinen Atem lauschen, wie er kommt und geht, einatmend und ausatmend, in der Gegenwart sein und bleiben.

5. Pause

5 Minuten Pause – Fenster öffnen – langsame Bewegungen

6. Meditationseinheit - „DU bist ein Segen – ein Segen bist Du!“ – 25 Min.

- Im Sitzen ankommen -Spüren – Hände - Atem
- Die Gegenwart Gottes wahrnehmen/mich mit ihr verbinden
- Mir diese Segensworte von Gott her zusprechen lassen.
- Sie mit meinem Atem verbinden.
- Z. B. Einatmend: Du bist ein Segen
- Z. B. Ausatmend: ein Segen bist Du
- ...

Darauf achten, wo ich mich berührt/hingezogen fühle. Dabei verweilen. „Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Schauen und Verkosten der Dinge von innen her.“ (Ignatius v. Loyola)

7. Abschlussritual

Klangschale - Verneigung – persönliche Gebet z. B. Ehre sei dem Vater.../Dank/Bitte an Gott

8. Segen

Ich nehme alle Menschen, die mir am Herzen liegen und alle Schwerkranken in den Abendsegens mit hinein: Lied: Du bist ein Segen, ein Segen bist Du oder

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



Wie bisher möchten wir den Meditationsweg gemeinsam gestalten. Deshalb laden wir Sie ein, uns gerne eine Resonanz auf diesen ersten Versuch zu geben miteinander auf dem Weg zu bleiben.

Mit diesem Segen der Hl. Clara von Assisi wünschen wir Ihnen und Ihren Familien eine ruhige und heilvolle Woche mit dem „pace „des Herzens und dem „bene“ des Leibes.



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

kontakt: sr.veronika.goernert@regens-wagner.de