

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.



LAUSCHEN IN DEINE GEGENWART

Ohr sein
die ausgetretenen
Wortwege verlassen,

um einzutreten
in den Raum
des Schweigens.

Warten will ich,
bis die Stille
das Laute überwächst

und ich
ganz Ohr werde
für Deine Gegenwart.

Antje Sabine Naegeli

Meditation am Montagabend 30.03.2020

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: Lass Deinen Mund stille sein, dann spricht dein Herz. Lass dein Herz stille sein, dann spricht Gott. Helge Burggrabe/Hagios
https://www.youtube.com/watch?v=cZJoKsxKCDQ&list=OLAK5uy_lxkgo8DQD9X48glfTfhT_g12x1DphyNkc&index=4
- 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

Anleitung zur Meditation, siehe Audiodatei: [Körperentspannung 1.mp3](#)

5. Pause

5 Minuten Pause – Fenster öffnen – langsame Bewegungen

6. Meditationseinheit - „Be still and know, that I am the Lord...“ Ps 46,10 – 25 Min.

- Im Sitzen ankommen -Spüren – Hände - Atem
- Die Gegenwart Gottes wahrnehmen/mich mit ihr verbinden
- Psalm: „Be still and know, that I am the Lord.“
- Mir diese Worte von Gott her zusprechen lassen.
- Langsam ein Wort nach dem anderen weglassen, so dass ich bei dem Wort „Be“ bleibe.
- Bei einem Wort, das mich berührt, verweilen und es mit meinem Atem verbinden z. B. einatmend: Be - ausatmend: still
- ...

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, Lied: „Lass deinen Mund stille sein,...“

8. Segen

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

„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 zu geben auf diese Art und Weise 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