

„Schaue hindurch mit deinem Herzensauge...!“ Meditation am Montagabend, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

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

Vom Erkennen mit dem Herzensauge

„Schaue hindurch, was immer du siehst, schaue hindurch mit deinem Herzensauge.“, so hören wir in einem Lied von Helge Burggrave. Auch Jesus traut uns im Johannesevangelium dieses Sehen und Erkennen mit dem Herzensauge zu. Er vertraut darauf, dass die Erfahrung von Ostern nicht nur unseren Geist, sondern auch unser Innerstes öffnet, dass der österliche Blick uns für seine tiefere Wirklichkeit in uns öffnet: „Wenn ihr mich erkannt habt, werdet ihr auch meinen Vater erkennen.“ (Joh 14,1ff) Biblisch meint das Wort erkennen, die intime Nähe zwischen Mann und Frau: Adam erkannte Eva, Abram erkannte Sara,... Es bezeichnet ein Erkennen auf einer tieferen Ebene, bis in die Tiefenschicht meiner Person bin ich vom Du des anderen gesehen, erkannt, angenommen, vielleicht tiefer verstanden, als ich mich selbst verstehe.

„Schon jetzt erkennt ihr ihn und habt ihn gesehen.“
Nicht am Ende meines Lebens, sondern schon jetzt, schon heute kommt Gott mir in seiner Zuwendung und Nähe entgegen, will von mir ganz erkannt sein, damit auch er sich mir erkennend ganz schenken kann. Habe ich IHN schon erkannt, habe ich IHN schon gesehen, in diesem SEINEM Verlangen, in SEINER Sehnsucht danach, auch von mir ganz erkannt – aufgenommen zu werden?



Dieses österliche Erkennen lebt aus der vertrauensvollen Beziehung zum Göttlichen in mir. Es ist dieses gegenseitige vertrauensvolle Überlassen, in das wir uns auch in der Meditation einüben: „Du in mir und ich in Dir.“ In diesem Beten verbinden wir uns, indem wir uns am Montag, 11.05.20 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 11.05.2020

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: Schau hindurch, was immer du siehst,... Helge Burggrave, <https://youtu.be/ibmzRkFRnEI>
- 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: Schau hindurch, was immer du siehst,... Helge Burggrave, <https://youtu.be/ibmzRkFRnEI>

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

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