

# CHRISTLICHE MEDITATION

„Gott in der Stille begegnen“

---

## Beginn

Wir sammeln uns stehend:

*Im Namen Gottes, des Vaters, des Sohnes und des Heiligen  
Geistes. Amen.*

Wir sitzen in aufrechter Sitzhaltung.

Wir stellen uns darauf ein, dass wir in der Gegenwart Gottes sind.

Gott sieht uns an mit seinem liebenden Blick und erfüllt uns mit seinem Geist. Wir halten uns ihm hin, so wie wir jetzt da sind.

---

## Gebet

Lebendiger Gott,

mit meinem ganzen Menschsein, mit allem, was ich bin und mich erfüllt,  
komme ich in deine Gegenwart —

mit meiner Lebensfreude und meinem Lebensschmerz,  
mit meiner Not und meiner Sehnsucht,  
mit dem, was mich beschwert  
und dem, was mich nährt und froh macht.

Du hast mich aus dem Nichtsein ins Sein gerufen und schenkst mir mein Leben, jeden Augenblick,  
mit jedem Atemzug.

Ich höre auf den Namen, den du mir gibst,  
du, dem ich zugehöre, du...!

---

## Kontemplation

Nach dem Klang der Schale verweilen wir in der Gegenwart Gottes, eventuell mit der inneren  
gesammelten Wiederholung des Jesusgebets

(„Herr, Jesus" oder „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner“) oder unseres eigenen  
Gebetswortes (20 Minuten).

---

**Der Klang der Schale beendet das kontemplative Gebet.**

Wir lösen die Haltung.

Evtl. Austausch

Wir tauschen uns aus über die Erfahrungen, die wir in unserem Alltag / in der Übung gemacht haben.

---

## Abschluss

Wir erheben uns.

---

## Vater unser

---

## Segensbitte

*Es segne und behüte uns der lebendige Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.*

oder

*Der Herr segne uns auf allen Wegen.*

*Amen.*