

## Lebenszeichen. Mit Gott ins Gespräch kommen

---

Einheit 1: Jesus als betendes Vorbild in Kontakt mit Gott 045

### **Meditationsgebet**

Ich schließe jetzt meine Augen,  
damit mich nichts mehr von dir, Gott, unserem Vater, ablenkt.

Ich sitze hier aufrecht und entspannt vor Dir, Gott, unser Vater,  
mit geradem Rückgrat – Dir ganz zugewandt.

Ich lasse mein Gewicht senkrecht durch meinen Körper  
hinuntersinken auf den Stuhl, auf dem/r ich sitze,  
damit ich der Begegnung mit Dir nicht ausweiche.

Ich falte meine Hände, sammle mich und schließe so den Kreis,  
schließe aus, was mich stören kann,  
und lasse meine Gedanken um dich kreisen.

Ich will nicht in die Vergangenheit oder in die Zukunft ausweichen,  
um der Gegenwart, deiner Gegenwart zu entkommen.

Sanft und fest halte ich meinen Geist dort,  
wo mein Körper ist: hier in diesem Raum bei Dir.

In diesem gegenwärtigen Augenblick lasse ich  
alle meine Pläne, meine Sorgen und Ängste los.

Ich lege ab, was mich beschwert, mich niederdrückt,  
alles, was heute missglückt ist,  
mein Versagen, meine Fehler, meine Schuld.

Ich lege alles jetzt in Deine Hände, Gott.  
Ich lockere den Griff, mit dem ich alles festhalten will,  
und lasse es Dir.

Meine Hände öffnen sich, bereit zu empfangen,  
meine Ohren lauschen, Dich zu hören,  
mein Herz weitet sich, Dich zu spüren,  
alles in mir horcht, lauscht ...

*< Stille – mindestens eine besser zwei Minuten >*

Vater unser ... Amen.

## Lebenszeichen. Mit Gott ins Gespräch kommen

---

Einheit 1: Jesus als betendes Vorbild in Kontakt mit Gott 045

### **Meditationsgebet**

Ich schließe jetzt meine Augen,  
damit mich nichts mehr von dir, Gott, unserem Vater, ablenkt.

Ich sitze hier aufrecht und entspannt vor Dir, Gott, unser Vater,  
mit geradem Rückgrat – Dir ganz zugewandt.

Ich lasse mein Gewicht senkrecht durch meinen Körper  
hinuntersinken auf den Stuhl, auf dem/r ich sitze,  
damit ich der Begegnung mit Dir nicht ausweiche.

Ich falte meine Hände, sammle mich und schließe so den Kreis,  
schließe aus, was mich stören kann,  
und lasse meine Gedanken um dich kreisen.

Ich will nicht in die Vergangenheit oder in die Zukunft ausweichen,  
um der Gegenwart, deiner Gegenwart zu entkommen.

Sanft und fest halte ich meinen Geist dort,  
wo mein Körper ist: hier in diesem Raum bei Dir.

In diesem gegenwärtigen Augenblick lasse ich  
alle meine Pläne, meine Sorgen und Ängste los.

Ich lege ab, was mich beschwert, mich niederdrückt,  
alles, was heute missglückt ist,  
mein Versagen, meine Fehler, meine Schuld.

Ich lege alles jetzt in Deine Hände, Gott.  
Ich lockere den Griff, mit dem ich alles festhalten will,  
und lasse es Dir.

Meine Hände öffnen sich, bereit zu empfangen,  
meine Ohren lauschen, Dich zu hören,  
mein Herz weitet sich, Dich zu spüren,  
alles in mir horcht, lauscht ...

*< Stille – mindestens eine besser zwei Minuten >*

Vater unser ... Amen.