

Am Abend:

Tagesrückblick in liebender Aufmerksamkeit (10 Min):

Mich einfinden

Ich versuche ganz da zu sein; wahrzunehmen, wie es mir jetzt geht; still zu werden und mich mit dem, was mich bewegt, in die Gegenwart Gottes zu stellen.

Um sein Licht bitten

Um sein Licht bitten, dass ich diesen Tag mit dem, was war, anschauen kann; dass ich meine Wahrheit erkennen und zulassen kann.

Den Tag durchgehen

Mit „liebender Aufmerksamkeit“ mich nun dem zuwenden, was heute war: in mir, mit mir und durch mich... Ich kann den Tag an mir vorüberziehen lassen; nicht sofort urteilend oder beurteilend, sondern wahrnehmend und wahr-sein-lassend.

Mich an Gott wenden

Für das, was ich als gut, schön, gelungen erkenne, danke ich.
Für das, was an Versagen, Schuld, Scherben, Wunden deutlich wurde, bitte ich um Vergebung und Heilung. Das, was vielleicht an Betroffenheit, Unruhe, Sehnsucht, Hoffnung in mir ist, kann ich vor Gott bringen. Ich darf ihm alles überlassen und mich seiner Liebe und seinem Erbarmen anvertrauen.

Den Blick auf den nächsten Tag richten

Ich bitte Gott um Kraft für den morgigen Tag: um Zuversicht und Entschiedenheit für das, was mir jetzt wichtig ist; um seine Nähe und Hilfe im Blick auf das, was morgen auf mich zukommt...

Text für den nächsten Tag mehrmals durchlesen und über Nacht wirken lassen.

Meditationskurs USZ

Dieter Graf, Leiter ref. Seelsorge USZ



Ein Wort zum Üben

Hinweise:

Meditationsort:

Richte Dir einen Meditationsort ein,
wo Du Dich wohlfühlst und Du gleich
mit Meditieren beginnen kannst:

Kissen oder Stuhl parat
Kerze oder Ikone, besonderes Bild, Blume ...
Schild für die Zimmertüre: Bitte nicht stören!
Stift, Notizen bereitlegen.
Blatt für den heutigen Tag
Telefonbeantworter einschalten
Wecker auf 20 bis 30 Minuten einstellen

Wiederholungen: Wenn ein Text mich sehr angesprochen hat,
kann ich ihn in mehreren Meditationen wiederholen. „Nicht das
Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten von
Wenigem“, hat Ignatius mal geschrieben.

Widerstände: Im Laufe der Zeit stellen sich immer wieder
Widerstände ein, vielleicht in Form von Ärger, Abwehr,
Müdigkeit, Kritik. Gerade, wenn etwas Gutes in uns wachsen
will, wird solches nicht ausbleiben.

Kleine persönliche Liturgie (vorzugsweise am Morgen):

Verneigung
Hinsetzen (Rücken gerade, Sitzhocker)

Textbeispiel: Ich bin da vor Dir.
 Ich sitze aufrecht.
 Lasse den Atem fließen.
 Ich bin ganz da.

Wahrnehmungsreise durch meinen Körper

Meinen Atem wahrnehmen

Wo ist es am stillsten in meinem Körper? Stille sich ausbreiten
lassen.

In der Stille bleiben. Kommende Gedanken vorbeiziehen lassen.
Hören. Ein Wort vom Vorabend in mir nachklingen lassen...

Kurzes Dankgebet

Verneigung

Notizen in mein Tagebuch