

Möglicher Leitfaden für die stille Meditation zuhause:

Ich finde mich ein, vielleicht vor einer Kerze oder einem Bild, einem Kreuz oder.....

Ich beginne bewusst, mit einer Geste, **verbeuge mich** oder bekreuzige mich, oder mit einem Lied, einem Körpergebet

Ich suche einen **guten Sitz**

Ich stelle den **Wecker** oder die Weckfunktion im Handy auf die Zeit ein, die ich mir vorgenommen habe.

Ich komme an:

Lausche auf die Geräusche um mich herum

Nehme mich wahr, so wie ich jetzt da bin:

meinen Körper

meine Gefühle

meine Gedanken

meinen Atemfluss

Ich lese den **Impuls** für diesen Montag – oder einen anderen Text, der meine Sehnsucht aufnimmt und mich in die Tiefe führt

Ich schlage die **Klangschale** an, wenn ich eine habe

Von nun an achte ich nur noch auf meinen **Atemfluss** (oder auf mein inneres Wort, wenn ich mit einem Herzenswort unterwegs bin).

Alle Ablenkungen, ganz gleich, was sie sein mögen, nehme ich wohlwollend wahr und lasse sie ziehen,

kehre immer wieder mit der Aufmerksamkeit zu meinem Atemstrom zurück

in dem Bewusstsein: Gottes belebender, stärkender Atem in mir, ich bin eingebunden in den großen Schöpfungsatem Gottes, ich empfangen ihn und schenke ihn weiter.

Wenn der Wecker klingelt, spreche ich das **Abendgebet:**

Mein Gott, nun kehr ich heim zu mir

Mein Gott, nun kehr ich heim zu dir,

Des Tages Stunden, des Tages Wunden

all seine Weiten und Armseligkeiten,

leg ich in deine Hände hinein.

Mein Gott, so wie ich bin, bin ich dein. Amen.

Wenn ich mag kann ich ein **Gebet füreinander** und für die Anliegen der Zeit anschließen

Ich schlage die **Klangschale** an, wenn ich eine habe

und schließe bewusst mit einer Geste, **verbeuge mich** oder bekreuzige mich oder.....