

Anleitung zur Meditation

***„Wenn ich müde bin,
dann setze ich mich in die Stille
und ich finde Dich, mein Gott.
Dann lausche ich der Quelle
und ich höre Dich.“***

Wir laden Sie ein, sich in die Stille zu setzen, auf einem Meditationskissen oder Meditationshocker. Vielleicht ist es dabei eine Hilfe, wenn sie die Augen schließen.

Achten Sie eine Weile auf Ihren Atem, wie er ein- und ausströmt. Wenn sich Gedanken dazwischen drängen, dann kehren Sie mit der Aufmerksamkeit immer wieder zu Ihrem Atem zurück.

Unser Atem verbindet uns mit der Quelle des Lebens. Wir dürfen vor Gott sein, ohne etwas sagen zu müssen. Falls Sie Anregungen für die Meditation suchen, helfen Ihnen dabei Evangelisches Gesangbuch, Gotteslob, die Bibel und die Gebetbücher.

Im Evangelischen Gesangbuch finden Sie unter der Nummer 890 (grüner Teil) Texte für Gebet und Meditation. Sie können sich auch durch meditative Musik in die Stille führen lassen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie die heilsame Kraft der Stille erfahren.

Ausschuss „Kirche und Sport“
im BLSV