

## **Anregungen für die Gestaltung einer Schriftmeditation**

### **I. Einstieg in die Gebetszeit**

Sich den Raum schaffen: Gute Haltung (Sitz). Als Hilfe dazu: Mich in meinem Leib wahrnehmen.  
Bewusst machen: Ich habe jetzt Zeit für mich - vor Gott.  
Ich brauche nichts zu leisten! Ich darf da-sein mit meinem ganzen Sein, mit Leib und Geist, mit allem, was mich beschäftigt, so wie ich jetzt bin – vor Gott.  
"Ich darf vor Dir sein. Du wartest auf mich..."

### **II. Vorbereitungsgebet**

Bitten, dass diese Zeit jetzt zu Seiner Ehre und zu Seinem Lob sei, dass der Geist Gottes jetzt in mir betet.

"Erbitten von Gott, unserem Herrn, was ich begehre und ersehne"

"Gott, unseren Herrn, um das bitten, was ich will und wünsche"

Meine tiefen Wünsche und Sehnsüchte vor Ihm da sein lassen.

Es kann auch die Bitte sein, dass Er mich ansprechen möchte, dass ich Ihm begegnen darf – oder dass ich nicht taub sei für Sein Wort, Seine Einladung, sondern voll Bereitschaft – oder dass ich sehen darf, was Er mir mit dieser Schriftstelle für mein Leben zeigen möchte.

### **III. Betrachtung - Meditation**

Den Schrifttext lesen, sich einstellen auf den "Schauplatz", sich die Atmosphäre vergegenwärtigen.

Dann den Schrifttext langsam durchgehen: Wort für Wort, Satz für Satz. Wörtliche Rede kann ich mir laut vorsprechen oder vielleicht aufschreiben.

Das Geschehen auf mich wirken lassen, dabei sein, schauen, hören, glauben.

Dort verweilen, wo ich angesprochen bin.

Dabeibleiben, mich betreffen lassen, aushalten, warten, hoffen...

Versuchen, mit Ihm, der hier spricht oder handelt, ins Gespräch zu kommen.

### **IV. Abschließendes Gebet**

Zum Ende der Meditationszeit zurückkommen auf das, was ich erbeten habe.

Wie geht es mir jetzt mit dieser Bitte?

Möchte ich danken? Oder bitte ich jetzt anders?

Die Gebetszeit bewusst abschließen. Nochmals mit Ihm in Gespräch kommen: loben, danken, bitten...

Es kann auch die Bitte um Entschlossenheit sein, den nächsten Schritt zu tun.

Nach der Gebetszeit zurückschauen, wie es mir ergangen ist.