

**In Stille und Gebet  
Wege finden zu  
GOTT,  
sich SELBST und ANDEREN**



**Stille Tiefe - Weiter Raum**

**GOTT**  
wird in uns geboren,  
wenn  
alle Kräfte unserer Seele,  
die vorher  
durch Gedanken, Bilder  
und was es auch sei  
gebunden und gefangen waren,  
ledig und frei werden  
und  
in uns  
alle Absicht  
zum Schweigen kommt.

(Meister Eckhardt)



- **Einen bewussten Anfang setzen**  
sich öffnen für die Gegenwart Gottes:  
Kerze anzünden  
mit Kreuzzeichen oder Verneigung beginnen
- **Mit einem Gebet beginnen**  
mit Gott ins Gespräch kommen  
ein Gebet suchen, oder selbst formulieren
- **Das stille Werden einüben**  
mit Körper, Seele und Geist in die Stille gehen
- **Den Tagesimpuls meditieren**  
sich in der Gegenwart Gottes von  
den Texten des Tages ansprechen lassen :  
  
auswählen und verweilen wo nötig  
Zeit für das „Auskosten“ des Textes, Bildes...
- **Die Meditation abschließen**  
die Zeit des Gebets beschließen:  
mit einer Geste, Kreuzzeichen,  
Verneigung, Vaterunser
- **Rückschau halten**  
noch einmal innehalten und zurück schauen,  
innere Bewegungen wahrnehmen,  
etwas notieren....



- **Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu**

Es ist hilfreich, täglich eine feste Zeit zu haben

Meditation morgens 20-30 Minuten

Tagesabschluss 10-15 Minuten

- **Ich finde meinen Ort und meine Haltung**

ein Ort an dem ich ungestört bin, mich wohl fühle und zur Ruhe kommen kann

den Ort einfach und liebevoll gestalten, damit er mir zur Sammlung verhilft: Bild, Kreuz, Kerze, Pflanze

evtl. Zettel an die Tür „Bitte nicht stören“

eine Sitzgelegenheit, die mir hilft, gelöst, offen und wach da zu sein

- **Ich achte in Ruhe sitzen zu können**

Telefon abstellen/ zudecken; nicht abheben

Absprache mit MitbewohnerInnen

ich bleibe konsequent sitzen, wenn jemand ruft

Zettel und Stift bereitlegen, um zu notieren, was mir einfällt (damit ich es dann lassen kann)

Wecker/ Küchenwecker bereitstellen

Meinen Gebets-Platz am Vorabend vorbereiten:

Text für den Tag, Papier und Stifte für Notizen



## **Mich einfinden am Ende des Tages**

Ich bin ganz da

Ich nehme wahr, was jetzt ist

Mit dem, was mich bewegt, werde ich still in der  
Gegenwart Gottes/ Jesu Christi

Ich schaue den Tag an: was war heute ?

Ich bitte dass ich erkennen und zulassen kann,  
was war

## **Den Tag durchgehen**

mit „liebender Aufmerksamkeit“ wende ich mich  
dem zu, was heute war

ich kann den Tag - Stunde für Stunde, Ort für Ort,  
Begegnung für Begegnung an mir vorüberziehen  
lassen

ich beurteile nicht, ich nehme wahr, was war

3 Fragen, mit denen ich den Tag vor Gott bringe

was hat mich heute **gefremdet ?**

wofür bin ich heute **dankbar ?**

was ist mir heute **gelingen ?**

Ich benenne, was vielleicht an Betroffenheit,  
Unruhe, Sehnsucht, in mir ist.

Alles kann ich Gott überlassen und mich der Liebe  
und dem Erbarmen Gottes anvertrauen

## **Den Blick auf den nächsten Tag richten**

Ich bitte um Zuversicht und Entschiedenheit für den  
morgigen Tag; um Gottes Nähe und Hilfe für das,  
was morgen auf mich zukommt