

## Meditation zu Himmelfahrt

*Du kannst diese Meditation mit anderen gemeinsam machen. Besonders schön ist es, wenn eine\*r ganz langsam mit vielen Pausen vorliest und die anderen einfach nur genießen. Am Besten geht ihr dafür hinaus, ins Grüne – dann ist es gut, wenn sich jede\*r eine Decke mitnimmt. Wenn das nicht geht, dann findet ihr vielleicht ein Fenster mit Blick in den Himmel?*

Leg dich bequem hin. Schau in den Himmel hinein. Dein Körper darf jetzt locker werden, und du kannst spüren, worauf du liegst.

Du spürst deinen Kopf.....

deine Schultern.....

deine Arme.....

deinen Rücken....

Deine Hüfte und deinen Po....

deine Beine....

deine Füße....



Wenn du magst, kannst du auch die Augen schließen.

Du spürst, dass du atmest.

Und dass dein Körper dabei ganz kleine Bewegungen macht.

Du kannst dir vorstellen, dass du überall in deinen Körper Gottes Gegenwart hinein atmest.

Und dass sich dabei eine angenehme, wohlige Wärme in dir ausbreitet.

Beim Ausatmen kannst du dir vorstellen,  
dass du alles ausatmest, was dir nicht gut tut und was dich ablenkt.  
Mit deinem Atem fließt es aus dir heraus.

Einatmen....  
und ausatmen.

Alle Anspannung ausatmen.....  
Gottes Gegenwart einatmen.....  
Warm und wohlig.

Unter dir ist der Boden (oder das Bett :-)), der (das) dich trägt.  
Über dir ist der weite Himmel.  
In dir sind deine Gedanken.  
Sie kommen.... und gehen....  
wie Wolken entstehen.... und wieder verwehen.

Was bleibt ist Gottes Segen.

Unter dir ist der Boden (oder das Bett :-)), der (das) dich trägt.  
Über dir ist der weite Himmel.  
In dir sind deine Gefühle.  
Sie kommen.... und gehen....  
wie Wolken entstehen... und wieder verwehen.

Was bleibt ist Gottes Segen.

Nun spüre wieder deinem Atem nach. Spüre, wie dein Körper beim Atmen ganz kleine Bewegungen macht.

Du kannst beginnen dich langsam zu bewegen, zu räkeln, zu strecken.

Wenn du die Augen zugemacht hast, dann mache sie wieder auf und sieh in den Himmel hinein.

Dann lege deine Hände auf deinen Kopf  
und empfangе Gottes Segen:

„Gott segne und behüte dich.  
Gott schaue dich voller Liebe an  
und schenke dir Frieden. Amen“