



Textmeditation

«Bei der Textmeditation erhält das Bibelwort Raum, auf mich zu wirken.» (D.W.)

Textbeispiele:

Jesaja 43,1-5a (Gott erlöst sein Volk)

Johannes 1,16-18 (Das Wort ward Fleisch)

Zu beachten:

Man kann allein oder in einer Gruppe meditieren. Es lohnt sich, sich Zeit zu nehmen, um innerlich ruhig zu werden, bevor man mit der Meditation beginnt. Wenn dich Gedanken beschäftigen, die du nicht auf die Seite schieben kannst, schreib sie auf.

In einer Gruppe betet jemand (nach einigen Minuten des Sich-Sammelns) und liest den Text zwei Mal langsam und laut vor. Dann bleibt jeder für sich 20 bis 30 Minuten bei den Punkten 3 bis 5. Anschliessend wird gegenseitig vorgelesen, was man aufgeschrieben hat, ohne dass dies kommentiert wird.

Ablauf

1. Geh an einen ruhigen Ort und nimm eine gute Körperhaltung ein.
2. Bete zum Anfang.
3. Textmeditation
 - Lies den ausgewählten Bibeltext: langsam – wenn möglich laut: Wort für Wort – Satz für Satz, immer wieder.
 - Lausche dem Klang dieser Worte in deinem Innern.
 - Was fällt dir auf? Was spricht dich an?
 - Achte auf den Widerhall, den die Worte in dir finden: Was lösen sie in dir aus an Zustimmung, Widerspruch, Erstaunen, Ermutigung, Aufforderung ...?
 - Bitte Gott, dir zu zeigen, was er durch seinen Geist mit diesen Worten jetzt in dir persönlich bewirken möchte.
 - Wenn dich nichts betrifft: aushalten, harren, hoffen ...
 - Gegen Schluss versuchst du, mit Gott über das, was dich bewegt, freut, beunruhigt, ärgert, ermutigt ... ins Gespräch zu kommen: dankend, lobend, bittend, klagend, fragend ... in der Stille deines Herzens, mündlich oder indem du IHM einen Brief schreibst.
4. Blicke auf die Zeit zurück, nimm wahr, was in dir geschehen ist.
5. Schreibe auf, was dir wichtig und kostbar geworden ist, wo sich Widerstand geregt hat.