

## Meditation im Kreuzgang des St.Katharinenklosters

Ziel ist, innerer Ruhe finden, Durchatmen und sich neu Ausrichten können. Deshalb schweige ich und nutze die Zeit, von Glockenschlag zu Glockenschlag (15').

Ich suche ein Rhythmus im langsamen Wandeln und Atmen. Andere Menschen und Geräusche kommen und gehen. Sie stören nicht, sie sind da und gehören dazu und ich kehren wieder zurück in meine Meditation.

Zum Einsteigen eine kleine Anleitung zur Unterstützung für die Meditation, oder sie lassen sich leiten und suchen ihre eigene Form.

Zeitraumen: ca. 15 Minuten.

1. **Runde, die Schritte verlangsamen und einen entspannten ruhigen Rhythmus finden zum Ankommen. Gedankenanstoss: Ziel der ersten Katharinerinnen war gottgefällig zu leben.**
2. **Runde auf den Atem achten, zwei Zeiten Einatmen und vier Zeiten Ausatmen. In einen Rhythmus kommen mit Atmen und Gehen.**
3. **Runde, beim Einatmen stellen wir uns vor, wie Gott, (das Göttliche/Allmächtige / unser Schöpfer) in uns Raum gewinnt, und beim Ausatmen, stellen wir uns vor, wie wir in Gott (...) Raum nehmen durch unseren Atem.**
4. **Wir erinnern uns an etwas Positives, Erfreuliches, Schönes und tragen dies Bild mit. Andere Bilder lassen wir wieder los.**
5. **Wir danken Gott dem Schöpfer dafür und was uns vielleicht sonst noch so gerade in den Sinn kommt.**
6. **In dieser Ruhe verändert sich die Perspektive. Wir ordnen unseren Alltag, richten uns neu aus, mit dem was wirklich wichtig und lebenswert ist. Atmen frei durch und nehmen das mit in den uns wieder umgebenden Alltag.**

### Mögliche Meditationstexte:

Weisheiten von König Salomo, 965-926 v.Chr.

„Wer viele Worte macht, wird sicher schuldig – darum hält der Kluge sich zurück“

„Hass führt zu Streit, aber Liebe sieht über Fehler hinweg.“

„Unrecht erworbener Besitz schadet nur, aber Ehelichkeit rettet vor dem Verderben“

„Verliere nie dein Ziel aus den Augen, sondern geh geradlinig darauf zu. Überlege sorgfältig, was du tun willst, und dann lass dich davon nicht mehr abbringen! Schau weder nach rechts noch nach links, damit du nicht auf Abwege gerätst.“

„Manche sind freigiebig und werden dabei immer reicher, andere sind geizig und werden arm dabei.“

„Wer anderen Gutes tut, dem geht es selber gut; wer anderen hilft, dem wird geholfen.“

Weisheiten von Jakobus, um 50 n. Chr.

„Lauter gute Gaben, nur vollkommene Gaben kommen von oben, von dem Schöpfer der Gestirne. Bei ihm gibt es kein Zu- und Abnehmen des Lichts und keine Verfinsterung.“

„Wenn sie in einem Fall nicht wissen, was sie tun müssen, sollen sie Gott um Weisheit bitten, und Gott wird sie ihnen geben. Denn er gibt sie allen gerne, ohne ihnen Vorwürfe zu machen“

„Wenn der Glaube allein bleibt und aus ihm keine Taten hervorgehen, ist er tot.“