

Gottesdienst vom  
**16. März 25**

Predigt  
**Josef Birrer**

# **GEBET BEGEISTERT**

## **MEDITIEREN**

*Seid still, und erkennt, dass ich Gott bin. Ps 46,11*

### Zusammenfassung

Die spirituelle Praxis des frühen Christentums hat einen grossen Schatz an Meditations-Übungen, der leider kaum mehr beachtet und genutzt wird. Dabei ist das innere Stillwerden eine grossartige Möglichkeit, sich für Gott bereit zu halten und ihm zu begegnen, ihn zu erkennen und die Beziehung zu ihm zu vertiefen. Das fruchtbare Eintauchen in die innere Stille kommt nicht auf Knopfdruck, sondern braucht Übung. Meditation ist kein Zustand, es ist ein Weg der Gnade, auf dem es göttliche Führung braucht, und Disziplin, manchmal auch Überwindung. Wer das Stillwerden übt, dessen Glaube wird vertieft, befruchtet, gestärkt.

*Du durchdringest alles;  
lass dein schönstes Lichte,  
Herr, berühren mein Gesichte.  
Wie die zarten Blumen  
willig sich entfalten  
und der Sonne stille halten,  
lass mich so, still und froh  
deine Strahlen fassen  
und dich wirken lassen.*

Gerhard Tersteegen

Notizen

## Vertiefungsfragen

- Was ist der grundlegende Unterschied zwischen östlicher Meditation und christlicher Meditation?
- Was klingt für dich mehr nach erfülltem Leben: Die Grossstadt wo rund um die Uhr etwas läuft, oder der abgelegene Weiher, wo du in der Stille allein mit deinem Gott sein kannst?
- Wie tönt für dich folgendes Zitat von Frederick W. Faber? Kannst du das nachvollziehen?  
*Nur zu sitzen und an Gott zu denken, oh, was für eine Freude ist das! Den Gedanken zu denken, den Namen zu atmen ... die Erde hat keine höhere Glückseligkeit.*
- Im Gedicht auf der Vorderseite vergleicht Terstegen das Meditieren mit „sünnele“. Wie findest du diesen Vergleich?
- Was findest du unangenehm / bedrohlich am Gedanken, täglich eine Viertelstunde still zu sitzen und zu „sünnele“?
- Was müsste in deinem Leben passieren, damit du dich auf den Weg der Meditation machst?
- Bernhard von Clairvaux bezeichnet das Meditieren als das *schwerste allen Tuns*? Wieso?
- Was haben folgende Bibelstellen mit Meditation zu tun? Psalm 46,11 / Psalm 119,148 / Habakuk 2,20 / Lukasevangelium 2,19

## Notizen


## LERNVERSE

- **Lasst euch durch nichts vom Gebet abbringen, und vergesst dabei nicht, Gott zu danken.** Kolosserbrief 4,2
- **Ich schütte meine Klage vor ihm aus und bringe meine Not vor ihn.** Psalm 142,3
- **So fasteten wir und erflehten Bewahrung von unserem Gott; und er erhörte uns.** Esra 8,23
- **Wenn wir unsere Sünden bekennen, zeigt Gott, wie treu und gerecht er ist: Er vergibt uns die Sünden und reinigt uns von jedem begangenen Unrecht.** 1. Johannesbrief 1,9
- **Lobe den HERRN, meine Seele, und alles, was in mir ist, seinen heiligen Namen! Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!** Psalm 103,1-2