



Die Dreifaltigkeits-Meditation

Ein Text von Oremos ©, München 2020

(Ich sitze in Meditationshaltung und spreche innerlich oder fast unhörbar mit meiner Stimme
Zeilenumbrüche dienen kurzen Atempausen – damit Körper, Geist und Seele „mitkommen“
Fett gedruckte Worte sollen den Bezug zur Dreifaltigkeit optisch verdeutlichen)

Gott

Vater

Allmächtiger Schöpfer von Himmel und Erde

Jesus

Fleisch gewordener Gott
Geliebter Bruder und Weggefährte
Geachteter Herr und Meister
Geschätzter Freund und Führer

Heiliger Geist

Gewaltiger Motor des Universums
Ewige Quelle des Lebens
Größtes aller Mysterien

Dreieiniger

Dreiheiliger

Dreifaltiger

Gott

Ich sitze **hier**

Mit meinem **Körper**
an diesem heiligen Ort
in deiner liebevollen Gegenwart

Dein Heiliger Geist umgibt mich

Er *er-füllt* mich

Jede Körperzelle

Jeder Blutstropfen

Jeder Knochensplitter, jede Haarspitze

Ist mit deinem Heiligen Geist getränkt

Durch und durch gesättigt, voll und ganz durchwirkt

Ich sitze **jetzt**

In diesem Heiligen Moment

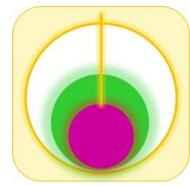
Deiner kraftvollen Präsenz

Mit Körper, Geist und Seele

Ruhig und zentriert

Gut auf- und ausgerichtet.

Auf dich



Meine **Seele** ist mit dir verwoben
In der **Zeit- und Raumlosigkeit** des Universums

Körper, Geist und Seele
Sind drei
Und eins
Mit dir
Im Hier
Und Jetzt
Und jenseits von Zeit und Raum

Mit **Körper, Geist und Seele** rufe ich deinen Namen

Dreieiniger
Dreiheiliger
Dreifaltiger
Gott
Vater
Bruder
Heiliger Geist

Amen!

Gott
Vater
Bruder
Heiliger Geist

Jeder Atemzug ist ein Bitte
Und jeder Herzschlag ein Danke

Lass mich Teilhaben an deiner Dreiheiligkeit
Dass ich heil werde

An **Körper**
Geist
Und **Seele**

Lass teilhaben auch die, die mit mir verbunden sind

Die um mich **sind**
Die **waren**

Und **sein werden**

Dass sie glücklich sind
Freude haben am Leben
Unbeschwert von Kummer und Leid

Schenke uns Frieden
Frieden **im Herzen**
Frieden **unter dem Dach**
Und Frieden **mit den Menschen**

Gott
All mein Bitten, mein Hoffen
Meine Sorgen und Ängste



Meine Liebsten ,mein ganzes Leben
Lege ich in deine Hände
Spreche ich mit einem Wort aus
Deinem Namen
Jesus (Christus)

(Es folgt eine Zeit der inneren Stille. Ich übe nun das Jesusgebet: den Namen Jesu beim Ausatmen,
und ggf. Christus beim Einatmen – ruhig, ungezwungen, im Rhythmus des Atems)

(Ich komme zurück ins Hier und Jetzt, mache mir die Gegenwart Gottes und derer, die mit mir
verbunden sind, bewusst, auf dass sie teilhaben an Gottes Heiligkeit, auch wenn sie ihn nicht kennen,
nicht an ihn glauben und vielleicht niemals beten würden ...)

Ich schließe mit dem „Vater Unser“

Fett gedruckt stehen die Worte, die dem „Leitfaden des Originals“ entstammen

*(kursiv in Klammern steht, was im Hintergrund bei mir mitschwingt, aber
nicht „mitgebetet“ wird)*

Vater *(Gott ist Vater)*

Unser *(mein, unser aller Vater)*

Der Du bist *(er IST, wahrhaftig)*

Im **Himmel** wie auf Erden *(in mir und außerhalb von mir)*

Danke Vater *(Ich bin dankbar)*

Dass wir *(ich und die mit mir verbunden sind)*

Deinen Namen *(deine vielen Namen)*

Heiligen können *(und so teilhaben an deiner Heiligkeit)*

Dass **dein Reich** *(das Himmelreich, das Paradies)*

in uns *(das Paradies liegt in uns)*

Und um uns herum *(das Paradies ist überall)*

entstehen will *(im Entstehen begriffen)*

Dass **dein Wille** *(Regentschaft der Liebe)*

für uns *(zu unserem Wohle)*

Und durch uns *(wir sind Werkzeuge Gottes)*

geschieht

Danke Vater

Dass Du uns auch heute *(also immer, ohne sich um das Morgen zu sorgen)*

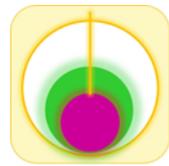
unser **täglich Brot** gibst

Brot für Körper, Geist und Seele *(und lebendiges Wasser dazu)*

Danke Vater

Dass Du uns **unsere Schuld vergibst**

Und uns gelehrt hast *(durch Jesus Christus)*



Auch denen
Aus ganzem Herzen (*mit echtem Frieden*)
Und aus tiefster Seele (*nicht nur dahingesagt*)
Zu vergeben (*ein für allemal*)
Die sich **wider uns versündigt** haben

Danke Vater
Dass Du uns achtsam machst wider die **Versuchung** (*anstatt uns zu verführen*)
Und uns erlösen willst von dem Bösen (*das ist sein unerfüllter Wunsch*)
Durch Jesus Christus, Deinen hingegebenen Sohn

Danke Vater
Dass Du uns offen hältst das Tor zu deinem **Reich** (*auch und gerade, wenn wir fallen*)
Dass Du uns spendest deine **Kraft** (*durch den Heiligen Geist*)
Und uns wahrnehmen und bestaunen lässt (*Gott will gepriesen werden*)
Die Pracht und **Herrlichkeit** deiner Schöpfung
Mit all den Sinnen (*unsere Sinne und dem SINN für das Schöne, Wahre, Gute*)
die Du uns als Menschen gegeben hast (*und worüber nur wir verfügen*)

In Liebe und Dankbarkeit
Von **Ewigkeit** zu Ewigkeit

Amen!

(Ich atme ein paar Mal tief ein und aus, komme langsam zurück ins Hier und Jetzt, öffne behutsam die Augen, bewege meinen Körper, wahrscheinlich tut jetzt einiges weh, lasse mir Zeit bevor ich wieder meiner Tätigkeit nachgehe ...)