

Anregungen zur persönlichen Meditation

(10) Abschluss

“Ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende“

(Mt. 28,20)

Zum Abschluss dieser kleinen Reihe möchte ich einmal ausdrücklich den **Abschluss** der Meditationszeit in den Blick nehmen. Auch da ist es gut, eine Geste oder eine Formulierung zu haben, mit der du das, was in dieser Zeit war, abschließt, es für dich bewahrst und es zurück in Gottes Hände legst.

Du kannst deine Gebetszeit abschließen, indem du die geöffneten Hände auf dein Herz legst und so in dir bewahrst, was war. Dann breitest du die Hände aus und führst sie langsam über dem Kopf so zusammen, dass sich die geöffneten Handflächen berühren. Du führst die Hände vor dein Herz und in dieser Gebetshaltung verneigst du dich. Mit dieser Geste kannst du den Dank an Gott für die Zeit in seiner Gegenwart verbinden. Den Abschluss bildet das Kreuzzeichen, das dir zeigt, du gehst unter Gottes Schutz und Begleitung in den Tag (oder die Nacht, je nach Tageszeit), vielleicht auch mit der Zusage des Auferstandenen Christus: *“Ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende“*