

MEDITATION AM 7. APRIL

Jede Zeit im Jahr hat ihre eigene Note.
Zeit ist nicht gleich – gültig.
Es gibt heilige Tage im Jahr,
die besondere Aufmerksamkeit brauchen.
Der Frühling feiert mit dem Osterfest das Leben.
Nach dem Dunkel und Grau wird das lebendige Grün begrüßt.
Aber wie in der Natur muss das Leben immer erst durch den Tod.

So gestalten wir die heutige Stille bewusst mit dem Kreuz. Wissend darum, dass Jesus am Kreuz gestorben ist und glaubend, dass es mit dem Tod nicht vorbei ist.

Sorge für eine Stunde Ruhe, so dass dich nichts ablenkt.
Stell das Telefon aus und triff Absprachen mit deinen Lieben.

Finde einen guten Ort für dich. In deiner Wohnung. Auf deinem Balkon. In deinem Garten. Bereite dir einen Platz. Stell wenn du magst eine Kerze auf und zünde sie an. Wenn du hast, leg' ein Kreuz dazu.

Wie möchtest du sitzen? Auf einem Stuhl oder lieber am Boden?
Egal worauf du sitzt, achte auf den Bodenkontakt der Füße oder Knie.
Ist es gut für dich auszuhalten? Wo zieht es, wo tut es weh? Kannst du etwas daran ändern, wenn du dich anders hinsetzt? Wenn nicht, dann gehört es gerade dazu.
Nimm es an. Richte deinen Oberkörper auf. Strecke dich dem Himmel entgegen.
Richte dich aus zu Gott. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Bei jedem Ausatmen, lass ein Stück los.

Ritual: Bevor es in die Stille geht, lade ich dich ein, dich mit einer kleinen Geste einzustimmen:

Berühre mit den Fingerspitzen deiner rechten Hand deine Stirn und sage:

„Im Namen des Schöpfers, der mich geschaffen hat.“

Dann berühre dein Brustbein und sage:

„Im Namen von Jesus, der meinen Weg mit mir geht.“

Berühre die Vorderseite deiner linken Schulter und sage:

„Und im Namen der heiligen Geisteskraft, ...“

Und berühre dann auf selber Höhe deine rechte Schulter und sage:

„die mir gibt, was ich zum Leben brauche.“

Lege deine Hände aneinander und sage: „Amen“

Bete mit derselben Geste:

Zur Stirn: „Ich suche Gott, höher als meine Gedanken.“

Zum Brustbein: „Tiefer als mein Herz.“

Zur linken und rechten Schulter: „Weiter, als meine Liebe reicht.“

Lege deine Hände aneinander: „Amen.“

Lied: Bleibet hier und wachet mit mir

Begib dich nun mit dem Ton der Klangschale in die Stille.
Wenn du magst, sprich beim Einatmen in Gedanken den Satz „Gott in mir“ und beim Ausatmen „Ich in dir“.
Die Klangschale leitet dich. Sie löst die persönliche Stille wieder auf. Du entscheidest, wie lange du schweigen möchtest.

Klangschale – Stille – Klangschale

Lied: Bleibet hier und wachet mit mir

Text: *Meditation zum Kreuz*

In vier Richtungen weist das Kreuz.
Ein Mensch hängt in der Mitte.
Das Kreuz weist zum Himmel.
Die Gottesliebe verlieh seinem Leben Glanz.
Das Kreuz weist zu beiden Seiten, wie offene Arme.
Nach rechts: Er liebte seinen Nächsten, war zugänglich für alle,
hörte, umarmte, heilte, begeisterte viele.
Nach links: Und gleichzeitig liebte er sich selbst,
achtete sich, ruhte, nahm seine Ideale ernst,
wusste um seine Identität.
Das Kreuz weist nach unten.
Er liebte noch die, die ihm fremd waren und feind.
Seine Entfeindungslove reichte bis in die Tiefe der Erde
und schloss alles ein in die Versöhnung.
In vier Richtungen weist das Kreuz.
Ein Mensch hängt in der Mitte.
Vierfach ist sein Pfad. Vierfach die Liebe ganz.

Christina Brudereck

Klangschale – Stille – Klangschale

Lied: Bleibet hier und wachet mit mir

Die Durchkreuzungen des Lebenannehmens, -aufnehmens, -tragens.
Immer wieder aufstehen und weitergehen.

Segenswunsch: An den Kreuzungen deines Lebens:
Sei behütet!
An den Weggabelungen deiner Entscheidungen:
Sei getrost!
An den Wendepunkten deiner Kraft:
Sei getragen!
Sei gesegnet von Gott!
Amen.