

MEDITATION 14. APRIL 2020

Wenn sich unsere Sinne täuschen,
nehmen wir oft etwas wahr,
was gar nicht da ist.
Manchmal aber ist es genau anders herum.
Es ist viel mehr da, als es scheint.

Hinführung: Sorge für eine Stunde Ruhe, so dass dich nichts ablenkt. Stell das Telefon aus oder triff Absprachen. Finde einen für dich guten Ort in deiner Wohnung, auf dem Balkon, im Garten. Bereite dir einen Platz. Stell wenn du magst eine Osterkerze oder eine andere Kerze auf und zünde sie an. Vielleicht legst du ein Kreuz dazu und eine Blume.

Wie möchtest du sitzen? Auf dem Stuhl oder lieber am Boden?
Egal worauf du sitzt, achte auf den Bodenkontakt der Füße oder Knie. Ist es gut für dich auszuhalten? Richte deinen Oberkörper auf. Richte dich aus zu Gott. Strecke dich den Himmel entgegen. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Bei jedem Ausatmen lass ein Stück los.

Kehre zu einen Lebensaugenblick zurück, in dem du dich tief geliebt wusstest...
Stell ihn dir noch einmal genau vor. Wo war dieser Moment? Wie kam es zu diesem Moment? Wie drückte sich diese Liebe zu dir aus? Waren es Worte, Blicke, Gesten, in einer Hilfe oder in einem Brief. ... Verweile bei diesen Augenblick, solange du etwas von der Freude spürst, die dir diese Liebe gibt.

Lied: Ubi caritas

Überprüfe noch einmal deine Haltung. Schau ob etwas zwickt oder drückt. Magst du es verändern? Wenn nicht, dann begib dich nun mit dem Ton der Klangschale in die Stille.

Beim Einatmen kannst du denken: „Gott Du“.
Beim Ausatmen „Ich bin hier“.

Die Klangschale leitet dich. Sie löst die persönliche Stille wieder auf.
Du entscheidest, wie lang du schweigen möchtest.

Klangschale - Stille - Klangschale

Lied: Ubi caritas

Bibeltext: LK 24, 13-17.27-31

Und siehe, zwei von ihnen gingen an demselben Tage in ein Dorf, das war von Jerusalem etwa zwei Wegstunden entfernt; dessen Name ist Emmaus. Und sie redeten miteinander von allen diesen Geschichten. Und es geschah, als sie so redeten und sich miteinander besprachen, da nahte sich Jesus selbst und ging mit ihnen. Aber ihre Augen wurden gehalten, dass sie ihn nicht erkannten. Er sprach aber zu ihnen: Was sind das für Dinge, die ihr miteinander verhandelt unterwegs? Da blieben sie traurig stehen. ... Und er fing an bei Mose und allen Propheten und legte ihnen aus, was in der ganzen Schrift von ihm gesagt war. Und sie kamen nahe an das Dorf, wo sie hingingen. Und er stellte sich, als wollte er weitergehen. Und sie nötigten ihn und sprachen: **Bleibe bei uns; denn es will Abend werden und der Tag hat sich geneigt.** Und er ging hinein, bei ihnen zu bleiben. Und es geschah, als er mit ihnen zu Tisch saß, nahm er das Brot, dankte, brach's und gab's ihnen. Da wurden ihre Augen geöffnet und sie erkannten ihn. Und er verschwand vor ihnen. Und sie sprachen untereinander: Brannte nicht unser Herz in uns, als er mit uns redete auf dem Wege und uns die Schrift öffnete?

Lied: Öffne meine Augen

Begib dich noch einmal in die Stille.
Beim Einatmen kannst du sagen: „Christus“.
Beim Ausatmen kannst du sagen: „Erbarme dich meiner“.

Klangschale – Stille – Klangschale

Lied: Ubi caritas

Text: Es lichtet sich

Vom Licht des Lebens –
Liebkost berührt –
Bewegt beseelt

Gelebte Erinnerung
Verheißende Zusage

Und es öffnen sich Türen
Mauern fallen zusammen
Gitterstäbe zerfließen
Steine werden weggewälzt

Tod wird zum Leben –
und Leben lebt –
allen Toden zum Trotz

– Andrea Schwarz –