

Meditation: ...dass also das Sichtbare aus dem Unsichtbaren kam (nach Hebr. 11,3)

...das Spürbare aus dem Unspürbaren, das Hörbare aus dem Unhörbaren

Ich lade euch ein, in den alltäglichen Raum eurer Selbst einzutreten. Du bist da, zu jeder Zeit, immer wieder alltäglich. Gott ist da, zu jeder Zeit, immer wieder alltäglich. ER ist ein Geheimnis. ER schafft aus dem Unsichtbaren Sichtbares, aus dem Unspürbaren Spürbares, aus dem Unhörbaren Hörbares. Sichtbar, spürbar, hörbar ist Gottes Liebe in unserem Leben. Dein Leben ist ein sichtbares Zeichen, das aus dem Unsichtbaren kam. Dein Körper kann spüren, du kannst hören, du kannst sehen – in dir, mit dir und durch dich wird das Unsichtbare sichtbar.

In deinem Innersten wohnt Gott selbst – ein Geheimnis.

Wenn du möchtest, lass dich auf deinen Körper, auf dein Innerstes ein. Wenn du magst, schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Atme tief ein und lass die Luft wieder gehen. Ein – und aus. ...

Lege beide Hände auf deine Brustmitte.

Spüre wie sich dein Brustkorb hebt und senkt...

Spüre in deine Händefläche...

Spüre, wie deine Händefläche dich berührt...

Spüre, wie sich dort Wärme bildet und ausbreitet. Je länger du deine Hände dort hältst, wird es in dir warm. Spüre diese Wärme...

Diese Wärme ist ein fühlbares Zeichen von Gottes Liebe. Diese Liebe gehört dir!

Sie strömt in dir, unaufhaltsam, zu jeder Zeit, alltäglich. Niemand und Nichts kann dir diese Liebe nehmen.

Diese Wärme, diese Liebe ist ein Geschenk Gottes an dich. Genieße diese Liebe – lass sie mit jedem Atemzug durch deinen Körper strömen und aus dir hinausfließen...

Ich werde nun einige Zeit schweigen und dir Raum lassen, dich mit dieser Liebe in dir zu verbinden, ihr nachzuspüren, innerlich zu sehen, zu hören ... (mehrere Minuten Zeit lassen)

Bedanke dich für diese Liebe, die dir alltäglich zur Verfügung steht...

Komm bitte langsam zurück. Nimm einen tiefen Atemzug und öffne beim Ausatmen die Augen.

In der Gruppe:

Wenn ihr mögt, gebt einander Anteil, was ihr erlebt habt.