Du stellst meine Füße auf weiten Raum – Hoffnungswege 2021/5 - Perspektivwechsel

Einladung zum Ankommen (Anregungen dazu s. S.4)

Foto: Lothar Haag

Die Weisheit ist beweglicher als alle Bewegung...
Sie ist ein Hauch der Kraft Gottes...
Sie ist der Widerschein des ewigen Lichts,
der ungetrübte Spiegel des Wirkens der Gottheit,
das Bild ihrer Güte.

aus: Weisheit 7,24-26

Lied: Hineni – Hier bin ich (Helge Burggrabe) https://www.youtube.com/watch?v=IbYjUcXLDMc

Spiegelmeditation

Ich nehme mir Zeit,
mein Gesicht im Spiegel zu betrachten.
Die Weisheit schärft mir den Blick,
den Blick für mich,
mein Leben, meine Lebenssituation –
im Kleinen, wie im Großen.
Der flüchtige Blick
– jeden Morgen in den Spiegel –
er reicht nicht aus.
Ich brauche mehr Zeit, Zeit und Tiefe.
Der ungetrübte Spiegel Gottes
lässt mich unter die Oberfläche schauen.
Wenn ich jetzt – hier und heute – in den Spiegel schaue – sehe ich:
Die Falten und Fältchen in meinem Gesicht.
Sie wohnen bei mir, sie stören mich manchmal,
in jedem Fall unterbrechen sie und erzählen von meinem Leben,
in dem längst nicht alles glatt läuft.
Sie erzählen von Erfahrungen, von guten und schlechten,
von Erlebnissen, die Spuren hinterlassen haben.
Sie erzählen von Sorgen und Grübeln,
von Stirnrunzeln und finsterer Miene –
aber sie erinnern mich auch an die vielen Male Lachen.
Die hatte ich jetzt glatt vergessen.
Sie sind ein Denkmal in meinem Gesicht –
„denk mal“, was wir schon alles erlebt haben.
Diese Falten und Fältchen geben mir Profil,
fast wage ich zu sagen: Zum Glück bin ich nicht mehr die Alte!
Und ich hoffe, dass sie nicht nur mein Gesicht unterbrechen,
sondern auch meine Sicht der Dinge.
Dass sie mich erinnern und trösten,
ja schmücken als gute Gefährtinnen,
die mein Leben reich und bunt gemacht haben,
und als Geschenke, die mich geprägt und geformt haben.
Gott sei Dank.

nach: Ökum. Frauengottesdienst „Scharfgestellt“ vom Deutschen Evangelischen Kirchentag - 9.6.2007 - Agneskirche, Köln
http://www.emk-frauen.de/pdfs/FrauenGD%20Kirchentag%202007.pdf
Bild: Michael Bogedain in: Pfarrbriefservice.de

Du stellst meine Füße auf weiten Raum – Hoffnungswege 2021/5 - Perspektivwechsel

Die Sicht der Dinge – Perspektivwechsel ist möglich

Die Spiegelmeditation lädt uns ein, unsere Falten nicht nur zu betrachten als Furchen, die das Leben uns gegraben hat. Denn sie können uns erinnern und trösten und sogar schmücken. Sie haben unser Leben reich und bunt gemacht. Auch das Schwere, das sich in ihnen abzeichnet, hat uns geprägt und geformt.

Lilian Moreno Sánchez gestaltete das Hungertuch während der Corona-Pandemie. Sie ermutigt dazu, Krisenzeiten auch als Chance zu sehen:

„Mein Bild bleib nicht beim Leiden stehen. Es drückt aus, wie wichtig es ist, wieder aufzustehen, sich zu bewegen und sich zu entwickeln. In uns ist eine Kraft, die es möglich macht, uns zu befreien. Das Hungertuch zeigt Wege hinaus in die Solidarität, die Liebe und die Hoffnung.

Eine Krise ist immer schlimm, aber auch ein offener Moment. Wir bekommen die Möglichkeit, eine andere Richtung einzuschlagen.

Das Bild erzählt von dieser Kraft des Wandels. Gemeint ist die Kraft, die wir brauchen, um in Krisen durchzuhalten und die Kraft, grundsätzlich in uns und in der Welt etwas zu ändern. Eine andere Welt ist möglich. Diese Hoffnung möchte ich teilen.“

Lied: Herzensauge, Herzensohr (Helge Burggrabe) https://www.youtube.com/watch?v=ibmzRkFRnEI

Schaue hindurch, was immer du siehst, schaue hindurch mit deinem Herzensauge.
Lausche hindurch, was immer du hörst, lausche hindurch mit deinem Herzensohr.

Segensbitte

(wenn du möchtest, mit Bewegungen)

Du, mein Gott, gib mir Licht,	*die Hände geöffnet nach oben führen*
stärke mein Licht,	*die Hände vor der Brust kreuzen*
mache mich zu Licht!	*die Hände nach außen führen – Licht ausströmen lassen*

Du stellst meine Füße auf weiten Raum – Hoffnungswege 2021/5 - Perspektivwechsel

Einladung zum Ankommen

Suche dir einen Raum und eine Zeit, in der du für 15 bis 20 Minuten (oder auch länger oder kürzer) ungestört sein kannst.

Vielleicht zündest du eine Kerze an oder du hörst zur Einstimmung eine ruhige Musik.

Setze dich in diesem Raum bequem hin.
Wir laden ein, folgende Zeilen bewusst zu lesen.

Ich komme an in meinem Raum der Stille.
Gott erwartet mich schon.
Ich atme ein – ich atme aus.
Ich lasse den Alltag zurücktreten –
Auszeit in Gottes Gegenwart.

Atemübung und Meditation

Spüre wie du dich hingesetzt hast.
Korrigiere deine Haltung bis du eine für dich bequeme gefunden hast.
Lass dich ganz auf deinem Sitz nieder und spüre den Boden unter dir, der dich trägt.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
Spüre bewusst wie dein Atem dich durchströmt.

Wenn du magst, dann lies noch einmal die Spiegelmeditation durch.
Alle Gedanken, die dir jetzt kommen im Blick auf dein Gesicht und auf das, was sich in ihm abzeichnet, lasse kommen. Nimm ihre Botschaft wahr und lasse sie wieder ziehen.

Verbinde dich immer wieder neu mit deinem Atem und spüre in ihm die Lebendigkeit.
Lass mit deinem Atem den Hauch der Kraft Gottes in dich einströmen.

Wenn die von dir gewählte Zeit um ist (es hilft, sich einen Wecker zu stellen), tut es gut, mit einem tiefen Atemzug wieder nach außen zu kommen und sich einmal genüsslich zu strecken und zu dehnen.

Vielleicht möchtest du deine stille Zeit mit den Versen aus dem Buch der Weisheit beenden:

Die Weisheit ist beweglicher als alle Bewegung...
Sie ist ein Hauch der Kraft Gottes...
Sie ist der Widerschein des ewigen Lichts,
der ungetrübte Spiegel des Wirkens der Gottheit,
das Bild ihrer Güte.

aus: Weisheit 7,24-26