

Meditation mit meinem Spiegelbild

Wenn ich möchte, kann ich diese Übung im Badezimmer vor dem Spiegel machen, oder ich gehe an meinen Gebetsplatz und nehme einen Spiegel zur Hand.



Ich betrachte mich einmal ganz neu – so als hätte ich mich noch nie zuvor betrachtet ... meine Augen, meinen Mund, meine Nase...

Mit welchen Augen schaue ich mich an; liebevoll, wohlwollend, freundlich ... oder eher mit sehr kritischem Blick, hinterfragend, forschend ... ?

Wie blicke ich mir entgegen? Fröhlich, selbstbewusst, neugierig, enttäuscht, sorgenvoll, nachdenklich ... ?

Ich lächle mir zu – denn die, die mir da entgegenblickt, das bin ich mit allem, was zu mir gehört: mit meinen Möglichkeiten und Grenzen, mit meinen Licht- und Schattenseiten, mit dem, was sich entfalten konnte und mit dem, was verkümmert ist oder noch auf die Entfaltung wartet. Mein Lebensweg hat seine Spuren hinterlassen, hat mich und mein Gesicht geprägt. Ich lächle mir zu und „lobe Gott mit dem Gesicht, das er mir gegeben hat“. Und mit dem Lächeln sage ich JA zu mir, so wie ich (geworden) bin ...

Ich lächle mir zu – denn die, die mir da entgegenblickt, ist Ebenbild Gottes; sie hat ihre Würde und ihr Ansehen von dem, der sie liebevoll anschaut, weil sie ihm am Herzen liegt – und ich lasse den liebevollen Blick Gottes auf mir ruhen ...

Ich schließe die Meditation mit einem Segen ab:

Der Herr sei mir nahe,
dass seine Berührung mich segne,
ehe ich einen neuen Tag beginne.
Der Herr lasse seine Augen
eine Weile ruhen auf meinen Augen.
Er lasse mich das Wissen
um seine Freundschaft
mitnehmen in meinen Alltag.



Der Herr fülle meine Seele mit seiner Musik,
mit seinem Frieden, mit seiner Freude.
Der Herr begleite mich
durch den Lärm des Tages,
er lasse den Sonnenschein seiner Liebe
über mir erstrahlen.
Der Herr lasse im Tal meiner Mühen
Früchte reifen in Fülle.

Anregung für diesen Tag:

Die Menschen, denen ich heute begegne, bewusst anschauen, in ihren Gesichtern Gottes Ebenbild entdecken und staunend die Vielfalt wahrnehmen, wie er mir entgegenkommt.
Den Menschen, denen ich begegne, zulächeln, ihnen mit einem freundlichen, wohlwollenden Blick den wohlwollenden Blick Gottes auf sie deutlich machen.