



Steh auf !

Steht auf, habt keine Angst !

Mt. 17,7

Béatrice Mitry

Meditation

Eine Hand kommt aus dem Nichts auf mich zu.
Jesus hat die Grenze von Raum und Zeit überschritten.
Er sprach mit Moses und Elija.

„Steh' auf!“ spricht Jesus zu mir.

Was (be)drückt mich? Wovor habe ich Angst?

Die Hand möchte mir helfen, denn Jesus weiß, dass ich Ängste habe.

Ich bin, auch wenn ich Angst spüre, nicht allein.

Wann spüre ich diesen Klos im Hals?

Monochrom wirkt das Werk greifbar und immaterielle zugleich.

Warum schreibe ich nicht einfach meine diffusen Sorgen auf ?

Kann ich meine Ängste bündeln, gruppieren?

Fast magisch wird das Auge in die Mitte der Handfläche gezogen.

Dort wird später menschliche Wut den Nagel durchtreiben.

Welche Erfahrungen aus der Vergangenheit begründen meine Ängste ?

Welche Erwartungen an mich selbst stecken hinter der Ängsten?

Jesus hat selbst Ängste durchlebt.

Ängste gehören zu jedem menschliche Leben, kann ich das annehmen?

Außer der einladenden Hand ist nichts zu erkennen.

Was wäre alles Neues möglich, selbst wenn die Ängste wahr werden?

Kann ich mir damit eine Zukunft ausmalen und mich darauf freuen?



Die 12-Minuten-Meditation

