



Kind des Lichtes

Und das Licht leuchtet
in der Finsternis,
und die Finsternis
hat es nicht erfasst

Vgl. Joh. 1, 5

Béatrice Mitry

Meditation

Zwei hell angestrahlte Baby-Händchen recken sich nach oben und geben das Licht in die Umgebung weiter.

Durch das Leben wird diese Welt schön.

In welchen Momenten habe ich mich über Kinder gefreut?

Es bildet sich ein Regenbogen um die Händchen, als ob Gottes Anwesenheit sichtbar wird mit seiner Botschaft: „Ich bin da“

Leben ist ein Geschenk; keiner hat gewählt, wann er geboren wird.

Wann spüre ich Seine göttliche Gegenwart ?

Was erinnert mich an Momente, wo ich mich so richtig gefreut habe?

Der Regenbogen spannt sich um die Hände, wie ein schützender Bauch. Er drängt das Dunkel nach außen.

In welchen Situationen strahlt meine Freude aus?

Was muss ich machen, um dieses Licht zu verstärken?

Schillernd wie ein Regenbogen umschließen fröhliche Farben die Hände.

Alle Farben sind vereint im neuen Leben

Wie Farben im Regenbogen schwingen die Gefühle in uns.

Welche Gefühle möchte ich in dem Baby, das ich als nächstes treffe, besonders zum Schwingen bringen?



Die 12-Minuten-Meditation

