



BARMHERZIGKEITSMEDITATION

Zur Jahreslosung 2021

Schließe die Augen. Atme tief ein.

Wenn der Atem in deine Nase kommt, denke an Liebe.

Denke an Wohlwollen, wenn du spürst,
wie die Luft deinen Brustkorb hebt und senkt.

Spüre, wie dein Atem die Liebe in deinem Körper verteilt.

Spüre wie Wohlwollen dein Herz wärmt.

Und dann: Denke an andere Menschen.

Wer fällt dir als erstes ein? An wen denkst du voller Liebe?

Für wen bist du voller Wohlwollen?

Atme weiter voller Liebe und Wohlwollen
und denke an diese Menschen.

Vielleicht schenkt Gott dir ein Bild,
was sie von dir brauchen können.

Jetzt denke an Menschen,

bei denen dir das mit der Liebe schwerfällt.

Atme weiter voller Liebe und Wohlwollen.

Denke daran, dass Gott dir all das schenkt.

Dass sein Geist Liebe in dir ausbreitet.

Dann denke an die Menschen, bei denen dir Liebe schwerfällt.

Achte, darauf, was in deinem Herz passiert.

Gib Gottes Geist die Chance,

Liebe und Wohlwollen in dir zu halten,

während du an diese Menschen denkst.

Schließlich denke an dich selbst:

Auch dir kannst du Liebe weitergeben.

Auch an dich darfst du denken,

wenn du Gottes Wohlwollen einatmest,

wenn du seine Liebe in dir spürst.

Auch mit dir selbst darfst du barmherzig sein.

Dann öffne wieder die Augen,

und spüre nach, was sich in dir verändert hat.