Selig seid Ihr, …

Mt 5,3 ff

Béatrice Mitry

Meditation

Mit Engagement erzählen zwei Hände von Dingen, die dem Erzähler wichtig sind.
Wann habe ich mich beim Berichten das letzte Mal so richtig engagiert?
Was war mir dabei besonders wichtig?
Im Hintergrund sind lachende und trauernde Gesichter angedeutet.
Es geht um das Wesentlich in unserem Leben – um unsere Beweggründe.
Was waren die drei Motivationsgründe für meine Entscheidungen gestern ?
Welche Gefühle haben mich dann begleitet?
Im Zentrum steht ein Paar, das sich liebevoll in die Arme nimmt.
Liebe und Barmherzigkeit brechen den Kreislauf aus Gewalt, Neid und Unrecht auf.
Wann hat mich Wohlwollen motiviert, etwas zu unternehmen?
In der Mitte wird das Braun auf dem Weg nach oben heller,
und gelangt durch die Bewegung der Hände in einen azur-blauen Himmel.
An beiden Seiten regnet es gereinigt wieder herab, um wieder aufzusteigen.
Wann konnte ich nach Anstrengungen loslassen - ohne Früchte zu erwarten?
Welche Früchte habe ich danach an anderer Stelle erhalten?
Wann habe ich den Kreislauf gespürt, der entsteht, wenn ich nur mit Liebe handle?
Zärtlich beugt sich in der Mitte die größere Person über die kleinere.
Wie oft handele ich selbstlos und unentgeltlich, damit sich andere wohler fühlen?
Was kann ich bis nächsten Sonntag machen, damit es weniger Traurigkeit gibt?

© www.christians-ART-gallery.com contact@christians-ART-gallery.com

Christians' ART Gallery
Die Kunst zu helfen

Die 12-Minuten-Meditation

© www.christians-ART-gallery.com contact@christians-ART-gallery.com