

Meditation zur Kerze

Ritual der sammelnden Geste

Ich stelle mich bewusst auf den Boden, der mich trägt hier in der Gegenwart Gottes. Ich nehme die Hände in Höhe des Herzens, lege die Handflächen aufeinander und verneige mich vor Gott und meinen Mitmenschen.

Meditativ Sitzen

Ich nehme eine entspannte Sitzhaltung (zum Meditieren) ein.

Gebet

Gott, du schenkst mir dein Licht im Symbol der Kerze.
Du selbst erhellst mich und mein Leben.
Dein Licht ist in mir und unter uns – jetzt und hier.
Amen.

Körperwahrnehmung

Ich spüre hin zu meinem Atem, mit ihm durchströmt mich Licht und Wärme. Er macht mich weit und offen, lässt mich schauen ins Licht der Kerze:

Ich versenke mich hinein in diese brennende Kerze. Ich nehme das Flackern und Leuchten des Lichtes wahr. Das ausstrahlende Kerzenlicht gibt mir ein Gefühl der Wärme. Die Kerze verzehrt sich, um mir Licht zu schenken. Wenn ich genug geschaut habe, schließe ich meine Augen.

Wie nehme ich jetzt das Licht wahr?
Wo spüre ich Gottes Licht in meinem Leben?
Wie möchte ich anderen zum Licht werden?

Stille mit Klangschale beginnen und beenden

Wieder im Raum ankommen – ich recke mich, strecke mich, atme bewusst, stehe auf

Abschluss der Meditation mit einem Gebet

Hände zur Kerze hin ausgestreckt:

Gott, Du bist das wahre Licht. Du leuchtest wie eine Kerze in unserem Leben.
Hilf uns, dass auch wir Licht sind und im Licht bleiben.
Lass uns dein Licht erfahren in unserem Leben. Amen.

*Hände nach oben strecken, Handflächen zusammenlegen, vor dem Körper bis zum Herzen:
ich verneige mich vor mir und vor Gott.*

Überleitung zur eigenen Stille, dem Nachklingen lassen, Zeit für kurze Notizen