

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Lächeln macht so vieles leichter! Es hilft uns, fröhlich in den Tag zu starten und ihn mit all seinen Höhen und Tiefen anzunehmen. Außerdem können wir ein Lächeln weiterverschenken: Wenn wir einen anderen Menschen anlächeln, spiegelt sich unser Lachen schon bald im anderen Gesicht. Dann fühlen wir uns dem anderen nah. Und wir machen so auch seinen Alltag leichter.

Doch wie schaffe ich es, jeden Tag mit einem Lächeln zu beginnen? Ich glaube, dass es hilft, achtsam zu sein, die kleinen Dinge zu sehen. Denn an jedem Tag gibt es etwas, was mir ein Lächeln auf das Gesicht zaubern kann: ein Sonnenstrahl an einem trüben Tag, das unbeschwerte Lachen von Kindern, das träge Blinzeln einer Katze, die sich in der Sonne wärmt. Um achtsam zu werden, kann es helfen, Rituale in unser Leben aufzunehmen, die den Blick für die kleinen Dinge schärfen.

Rituale schließen eine Tür und öffnen eine Tür. Das Morgenritual öffnet die Tür, damit der Tag ein gesegneter Tag werden kann. Das Abendritual hat

die Aufgabe, die Tür des Tages zu schließen, damit die Tür zur Nacht aufgehen kann. Deshalb findest du im Folgenden auch zu Beginn ein Morgenritual, das dir hilft, mit einem Lächeln und gestärkt in den Tag zu starten. Dann folgen Rituale für jeden Tag der Woche. Schließen möchte ich mit einem Vorschlag für ein tägliches Abendritual, das hilft, auf den Tag zurückzuschauen und ihn wiederum mit einem Lächeln loszulassen und in Gottes gute Hände zu legen.

Morgenritual

Beginne den Morgen mit dem großen Kreuzzeichen. Stell dich aufrecht hin und berühre ganz bewusst und achtsam mit deiner rechten Hand die Stirn. Lass die Liebe Gottes heute in dein Denken hineinfließen.

Dann geh mit deiner Hand nach unten, lege sie auf deinen Unterbauch. Lass die Liebe Gottes in deine Kraft, in deine Vitalität und Sexualität hineinströmen. Stell dir dabei vor, dass Gott deine Kraft stärkt und zugleich reinigt, damit sie durchlässig wird für seinen Geist.

Dann leg deine Hand auf die linke Schulter. Lass die Liebe Gottes in dein Unbewusstes hineinfließen, in die Bilder, die tief in deinem Unbewussten schlummern. Stell dir vor, dass Gottes Liebe all das innere Chaos deiner Seele ordnet, das Dunkle erhellt und die krankmachenden Bilder heilt. Lass die Liebe Gottes auch in dein Herz strömen, damit es von der Glut der göttlichen Liebe warm wird.

Dann lege deine Hand auf die rechte Seite. Lass die Liebe Gottes in deine bewusste Seite strömen: in dein Handeln, in deine Kraft und in deine Ent-

scheidungen. Die rechte Seite ist die männliche Seite. Sie kann befruchten, sie kann aber auch tyrannisieren. Sie kann entscheiden, aber auch alles bestimmen. Wenn Gottes Liebe in deine männliche Seite strömt, dann wird sie zu einer Kraft, die etwas Gutes bewegt, die andere stützt und fördert und die etwas gestaltet und formt.

Im Kreuzzeichen berührt dich Gottes Liebe. So kannst du dich ganz und gar von Gottes Liebe angenommen und durchdrungen fühlen. Aber im Kreuzzeichen sagst du auch »ja« zu dir selbst. Du nimmst dich ganz und gar an, weil alles in dir von Gottes Liebe angenommen, berührt und durchströmt ist.

Du kannst das Kreuzzeichen schweigend machen. Du kannst es aber auch mit den Worten verbinden, die in unserer westlichen Tradition üblich sind: »Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.« Dann spürst du, dass es der dreifaltige Gott ist, der alles in dir durchdringt.

Lass den Segen Gottes in die Räume deiner Wohnung strömen. Der Segen Gottes vertreibt allen Ungeist und allen Zwist, der sich manchmal in den Räumen eingenistet hat. Der Segen Gottes erfüllt die Räume mit Liebe, mit Wärme und mit einer guten Atmosphäre.

Dann geh weiter mit dem Segen Gottes in deinen Tag. Lass ihn zu den Menschen strömen, mit denen und für die du heute arbeiten wirst: zu deinen Arbeitskollegen, zu den Kunden, die zu dir kommen, auch zu den schwierigen Kunden, vor denen du am liebsten ausreißen möchtest. Hülle auch diese Menschen mit dem Segen Gottes ein. Dann wirst du ihnen heute anders begegnen.

Jesus fordert uns im Lukasevangelium (Lukas 6,28) auf, die Menschen zu segnen, die uns verfolgen oder die – wie man auch übersetzen kann – uns verfluchen und die schlecht über uns reden. Viele denken, das sei eine Überforderung. Aber versuch es einfach einmal. Überlege dir, mit wem du momentan Schwierigkeiten hast und wem du am liebsten aus dem Weg gehen möchtest. Dann lass den Segen zu ihm strömen. Wenn du den anderen segnest, dann bleibst du nicht in der Opferhaltung stecken. Du bleibst nicht passiv, sondern reagierst aktiv. Du sendest Gottes Segen und damit eine positive Energie zu diesem Menschen. Das tut dir auch selbst gut. Vielleicht fühlst du dich dann freier oder auch von Gottes Segen geschützt. Du bist nicht mehr das Opfer, das der andere verletzt hat. Du brauchst keine Angst vor seinen Sticheleien oder vor seinen fluchen-

den, verletzenden Worten zu haben. Du setzt Gottes positive Energie dagegen. Und die ist stärker als die negative Energie seiner Aggressionen. Wenn du diesen Menschen segnest, kannst du ihm unbefangener begegnen. Er ist nicht dein Feind, sondern ein gesegneter Mensch. Und du vertraust darauf, dass der Segen ihn verwandelt und ihn aus seiner Härte und Kälte befreit, sodass Begegnung möglich wird.

Mit dem Kreuzzeichen hast du, lieber Leser, liebe Leserin, dich selbst gesegnet und den Segen Gottes in deinen Leib strömen lassen. Nun sollst du den Segen weitergeben, damit dein Tag ein gesegneter Tag wird, damit von dir heute Segen zu allen Menschen ausgeht, denen du begegnest.

Stell dich aufrecht hin und erhebe die Hände zum Segen. Die Handflächen sind nach vorn gerichtet. Dann stell dir vor, wie durch deine Hände Gottes Segen zu den Menschen strömt, mit denen du dich besonders verbunden fühlst: zu deinem Ehepartner, zu deinen Kindern, zu deinen Eltern, Verwandten, Freunden. Stell dir vor, dass der Segen Gottes zu diesen Menschen strömt und sie mit Gottes Liebe einhüllt wie ein wärmender Mantel. Er schützt sie vor aller Kälte, die ihnen von außen bezeugt. Mit dem Segen des Kreuzzeichens und mit

dem Segen, den du in die Welt hineinschickst, wirst du gut in den Tag gehen. So wird dieser Tag ein gesegneter, ein angenehmer Tag werden. Du hast dann Vertrauen, dass alles, was du in die Hand nehmen wirst, Segen bringt. Und du wirst den gesegneten Menschen so begegnen, dass du selbst von ihnen Segen empfängst.

Montag

Eine Kerze entzünden

Am Montag beginne den Tag, indem du eine Kerze anzündest. Zünde sie bewusst an. Und dann betrachte die Kerze und das warme Licht, das von ihr ausgeht. Stell dir vor, dass dieses Licht alle Dunkelheit aus dir vertreibt. Die Wärme, die von der Kerze ausgeht, will alle Kälte aus deinem Herzen verbannen. Und sie will diese Wärme auch in die Welt hineinbringen, die dich am Montag in der Arbeit wieder empfangen wird.

Du kannst dir beim Anzünden Worte aus der Bibel langsam vorsagen. Beispielsweise aus dem Propheten Jesaja: »Mache dich auf. Und werde Licht. Denn dein Licht kommt. Und die Herrlichkeit des Herrn geht auf über dir.« (Jesaja 60,1) Dann ist die brennende Kerze nicht nur ein einfaches Licht, sondern in ihrem Licht geht dir die Herrlichkeit Gottes selbst auf.

Oder du kannst den weihnachtlichen Text aus Jesaja laut sagen: »Das Volk, das im Dunkel lebt, sieht ein helles Licht. Über denen, die im Land der

Finsternis wohnen, strahlt ein Licht auf.« (Jesaja 9,1)
Indem du dieses Wort laut in das Licht der Kerze hineinsprichst, erlebst du, dass alle Dunkelheit aus deinem Herzen verschwindet. Und auch die Welt mit ihrer Finsternis, die dir in den Nachrichten täglich begegnet, verwandelt sich. Du kannst sie voller Hoffnung anschauen.

Betrachte das Geheimnis der Kerze: Die Kerze besteht aus zwei Elementen. Das eine Element ist die Flamme, die das Geistige symbolisiert, da sie zum Himmel emporsteigt.

Von Mönchen wird erzählt, dass ihre Finger beim Beten zu Feuer wurden. So ist die brennende Kerze ein Bild für unser Beten. Es ist ein beliebter Brauch, dass Pilger an Wallfahrtsorten Kerzen entzünden und sie auf den Altar oder vor eine Marienstatue stellen. Sie drücken damit aus, dass ihr Gebet weitergeht, solange die Kerze brennt. Und sie hoffen, dass durch ihr Gebet Licht in ihr eigenes Leben kommt und in das Herz jener Menschen, für die sie diese Kerze anzünden.

Das andere Element der Kerze ist das Wachs, das verzehrt wird. Für die frühe Kirche war daher die Kerze ein Symbol für Christus, der zugleich Gott und Mensch ist. Das Wachs ist Bild für seine

menschliche Natur, die für uns verzehrt wurde, da er sich aus Liebe für uns hingab.

Die Kerze sagt noch etwas anderes. Ich brenne auch für die anderen. Ich brenne, wenn ich mich für andere hingebe. Ich brauche mich auf, so wie das Wachs der Kerze sich aufbraucht, indem diese uns Licht und Wärme schenkt. Unsere Hingabe hat immer zwei Aspekte. Wir geben, was wir empfangen. Wir lassen das weiterströmen, was in der Quelle göttlicher Liebe in uns aufsprudelt. In diesem Sinn können wir immer hingeben, ohne schwächer zu werden. Denn die Quelle in uns ist unerschöpflich, weil sie göttlich ist. Aber es gibt auch den anderen Aspekt. Ich brauche mich auf, so wie das Wachs der Kerze sich aufbraucht. Wenn ich behutsam mit der Kerze umgehe, brennt sie länger. Aber irgendwann wird die Kerze erlöschen. Wir sagen manchmal zu einem Menschen, der sich zu sehr verausgabt, er dürfe seine Kerze nicht an beiden Enden anzünden. Sonst verbrennt seine Kerze zu schnell. Unsere Kräfte sind auch begrenzt.

Wir sind nicht Gott, der aus der Unendlichkeit und dem Vollen schöpfen kann. Wir sind Menschen. Durch uns und in uns möchte Gottes Licht für die Menschen aufstrahlen. Aber dabei verbrennt

auch unser Wachs. Unsere Kerze wird langsam kleiner. Und irgendwann wird die Kerze erlöschen. So erinnert sie uns an unsere Endlichkeit und an unseren Tod. Aber im Tod wird unser Leben auf neue Weise erstrahlen. Dann werden wir in Christus für immer zum Licht für andere.