

Schau das Fenster an.
Nicht als Glas.
Nicht als Technik.
Als Botschaft aus Farbe und Licht!

Die Sonne im oberen Teil brennt nicht –
sie ruft.
Ihre Strahlen breiten sich aus wie offene Arme,
die die Dunkelheit nicht bekämpfen,
sondern verwandeln.

Atme ein...
und stell dir vor, wie dieses Licht dich berührt.
Nicht am Körper,
sondern im Inneren.

Jeder Strahl ist wie eine Erinnerung:

Du bist nicht ohne Licht.
Du bist nicht ohne Wärme.
Du bist nicht ohne Richtung.

Die warmen Gelbtöne im Zentrum wirken wie ein
Herzschlag,
leise, klar, unaufdringlich.
Mit jedem Atemzug kannst du spüren,
wie dieses Licht auch in dir pulsiert.

Lass deinen Blick nun über das Fenster gleiten:
von oben nach unten,
vom Hellen ins Rot,
vom Blauen ins Goldene.

Die Farben erzählen vom Weg des Lichts:

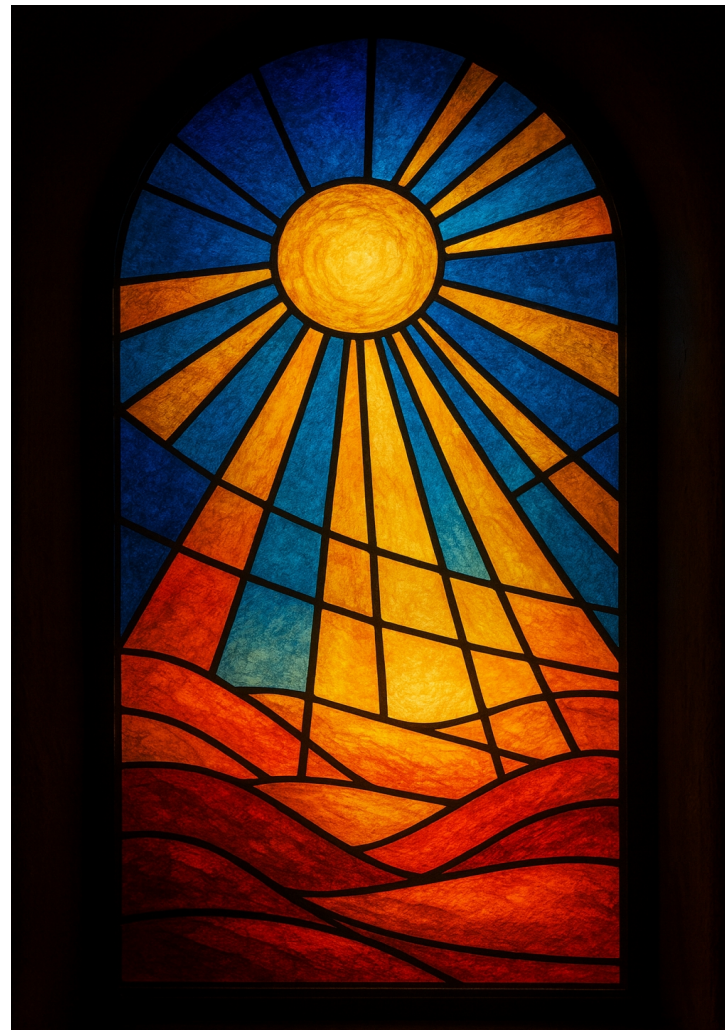
wie es sich in die Welt hineinlegt,
wie es Landschaft und Formen formt,
wie es selbst die Ferne erhellt.

So wirkt auch der innere Fixpunkt in dir:
Er beginnt als ein kleines Leuchten,
doch seine Strahlen finden Wege
durch die Schichten deiner Gedanken,
deiner Erinnerungen, deiner Hoffnungen.

Verweile einen Moment bei dem Gedanken:

Licht sucht immer den Weg.
Auch in dir.

Du musst das Licht nicht erzeugen.



Kontemplativer Meditationstext zum „Lichtfenster“

Sonnenstrahlen als Einladung zur inneren Sammlung

Du musst es nicht festhalten.
Du darfst es einfach durch dich hindurchscheinen lassen.

Atme nun tief ein...
und stell dir vor, wie ein einzelner Sonnenstrahl
durch das Fenster auf dich fällt,
still, warm, freundlich.

Dieser Strahl ist wie ein Segen.
Wie eine Zusage, die leise spricht:

Ich bin da.
Ich gehe mit dir.
Ich finde deinen Weg – auch wenn du ihn nicht siehst.

Bleibe einen Augenblick in dieser Ruhe.
Dann öffne dich langsam wieder dem Alltag –
mit dem Wissen:

Du trägst ein Fenster des Lichts in dir.

Und durch dich kann die Welt

ein wenig heller werden.

Setze dich ruhig hin.
Lass den Atem kommen und gehen, ohne etwas zu erzwingen.

Stell dir vor, du öffnest innerlich einen Raum –
einen Raum, in dem Gott nicht „außerhalb“ von dir ist,
nicht fern, nicht getrennt,
sondern als lebendige Gegenwart in allem, was ist.

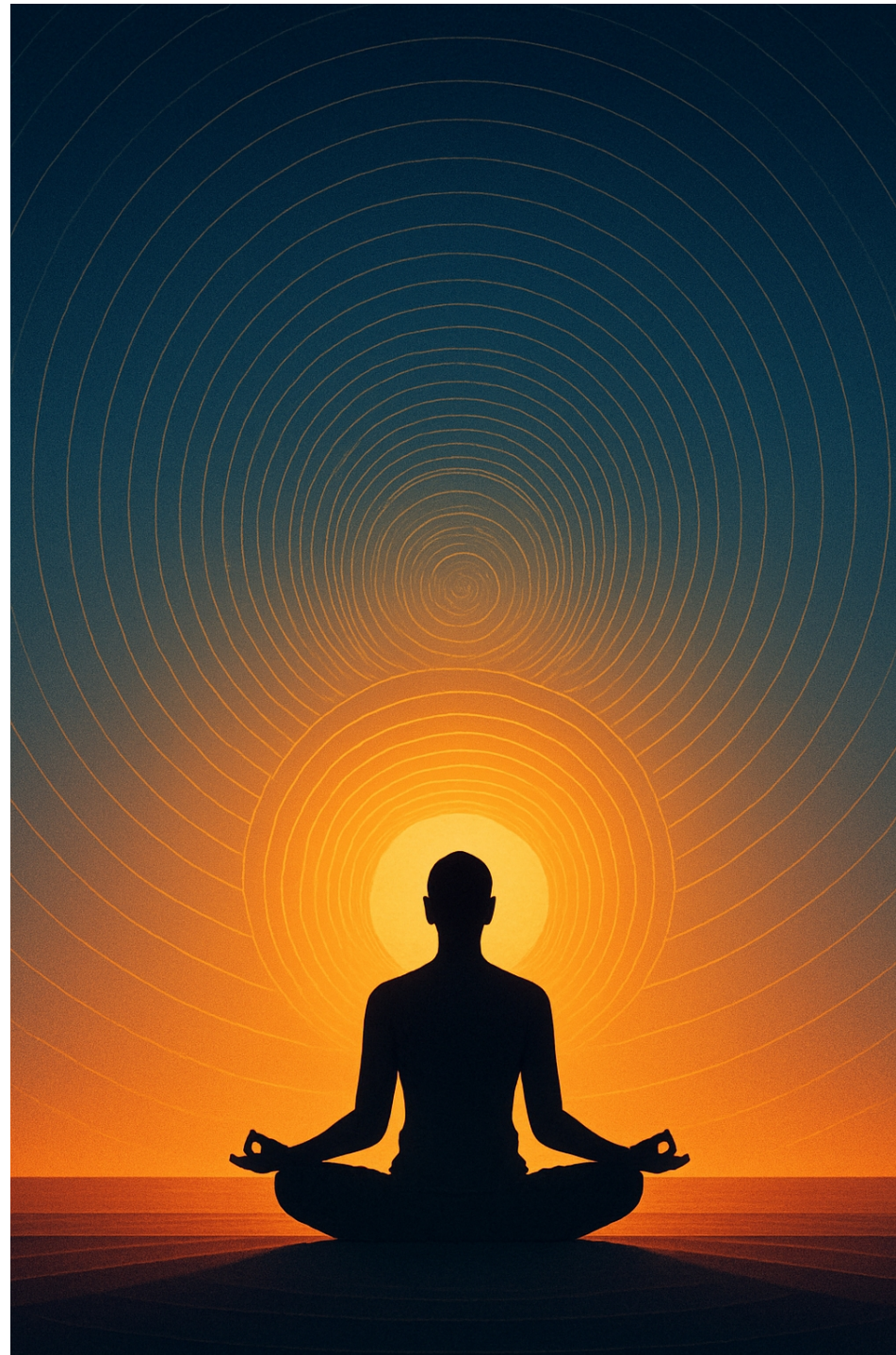
So versteht der Panentheismus den Urgrund:
Gott durchdringt alles –
und bleibt doch größer als alles.

Atme ein.
Und nimm wahr:
Mit jedem Atemzug strömt Leben in dich,
Leben, das du nicht selbst geschaffen hast.
Leben, das dich hält.

Vielleicht spürst du:
Wenn Gott in allem wirkt,
dann wirkt er auch in deinem Atem,
in deiner Stille,
in deiner Sehnsucht nach Frieden.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf die Mitte in dir –
diesen leuchtenden Punkt, der nicht im Kopf sitzt
und nicht im Körper verankert ist,
sondern im „Geistigen“,
dort, wo du dich selbst spürst,
wo du wahrnimmst, dass du bist.

Stell dir diesen Punkt nun nicht nur als dein eigenes Zentrum vor,
sondern als ein Berührungsfeld:
Dort begegnet sich dein inneres Sein
mit dem göttlichen Urgrund,
der dich trägt.



Du bist in Gott –
und Gott ist in dir.
Du bist nicht Gott –
aber du bist durchdrungen von seinem Licht.

Lass dieses Bewusstsein langsam in dir Platz nehmen:
Ein stilles, warmes Strahlen,
das weder drängt noch fordert,
sondern sanft erinnert:

„Du bist gehalten.
Du bist Teil eines größeren Ganzen.
Du bist verbunden mit einer Liebe,
die nicht verloren gehen kann.“

Nimm dir einen Moment,
um diese Verbundenheit ohne Worte zu fühlen.
Einfach nur Sein im Sein.

Wenn Gedanken auftauchen,
dann sieh sie wie Wolken am Himmel –
viele Farben, viele Formen –
doch hinter ihnen bleibt das Licht.

Der panentheistische Urgrund bedeutet:
Du wanderst durch dein Leben nicht getrennt.
Du bist nicht allein.
Du trägst einen Funken des Göttlichen in deinem Inneren,
und du bist zugleich eingebettet in Gottes Weite.

Atme nun noch einmal tief ein –
und spüre, wie der innere Fixpunkt ruhig und klar bleibt,
auch wenn du gleich wieder in Bewegung kommst.

Dieser Fixpunkt gehört dir.
Er ist zugleich mehr als du.
Und genau in dieser Spannung
wächst Frieden.

Kontemplativer Meditationstext
– der innere Fixpunkt im „christlichen Urgrund“
(Panentheismus)

**Kontemplativer Meditationstext
zum panentheistischen Verständnis
- mit dem *christlichen Urgrund des Seins***

Setze dich bequem hin.
Lass den Atem tiefer werden, ohne Druck, ohne Erwartung.
Nur Sein.

Stell dir vor, du sitzt in einem weiten, stillen Raum.
Nicht leer –
sondern erfüllt von einer sanften Gegenwart,
die dich trägt, noch bevor du sie benennst.

Im christlichen Verständnis ist diese Gegenwart der Urgrund des Seins –
der Ursprung, aus dem alles hervorgeht,
die Liebe, in der alles gehalten wird,
das Licht, das niemals verlöscht.

Atme ruhig ein.
Und spüre:
Diese Gegenwart ist nicht „außerhalb“ von dir.
Sie ist tiefer als dein Denken.
Sie ist näher als dein eigener Atem.

Der christliche Urgrund des Seins bedeutet:
Du existierst nicht *neben* Gott,
nicht *getrennt* von Gott –
du bist in seinem Sein geborgen,
und sein Geist lebt zugleich in dir.

Vielleicht nimmst du das wie ein warmes Leuchten wahr –
nicht grell, nicht fordernd,
sondern wie ein stilles, inneres Feuer,
das dich weder verbraucht noch bedrängt,
sondern dich formt, stärkt, erhebt.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf den inneren Fixpunkt –
jenen Ort in dir,
wo deine Seele zur Ruhe kommt,
wo du nicht leisten musst,
wo du nicht definieren musst,
wo du einfach nur *bist*.

Sieh diesen Punkt als Berührungspunkt:
Dort begegnen sich dein inneres Sein
und der göttliche Grund,
der dich geschaffen hat
und dich hält.

Bleib einen Augenblick dort.
Lass alles andere verblassen:
die Sorgen,
die inneren Stimmen,
die Erwartungen.

Nur dieses stille, tragende Dasein bleibt.

Und in dieser Tiefe wird eine leise Wahrheit spürbar:

**Gott ist der Urgrund, in dem du ruhst.
Christus ist die Gestalt, in der Gott dir nahekommt.
Der Geist ist das Leben, das dich durchströmt.**

Nicht fern,
nicht abstrakt,
sondern als Quelle,
die in deinem Innersten wirkt.

Wenn du willst, leg innerlich eine Hand auf deine Brust –
nicht körperlich,
sondern geistig –
und sprich leise zu dir selbst:

„Ich bin getragen.
Ich bin niemals getrennt.
Ich bin im Urgrund geborgen.“

Verweile noch einen Moment in dieser Gewissheit.
Spüre den Frieden, der daraus entsteht.
Spüre die Ruhe im Grund deines Seins.

Und wenn du langsam wieder zurückkehrst,
nimm dieses Wissen mit:

Der Urgrund geht nicht verloren,
wenn du die Augen öffnest.
Er bleibt in dir –
und du in ihm.

Atme ein. Atme aus.

Lass die Farben vor dir langsam zu einem inneren Raum werden.

Spüre, wie jeder Farbton eine eigene Resonanz in dir weckt:
das warme Gelb – wie ein freundlicher Kern der Geborgenheit,
das leuchtende Rot – wie Kraft und Mut,
das tiefe Blau – wie Weite und Frieden,
das grüne Strahlen – wie ein leiser Ruf nach Wachstum und Vertrauen.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf die Mitte.

Auf den hellen Punkt.

Den Kreis im Zentrum all dieser Farben.

Stell dir vor, dieser Punkt sei der Ort, an dem deine Gedanken zur Ruhe kommen.

Ein Ort, an dem du dich nicht rechtfertigen musst.

An dem nichts entschieden werden muss.

Ein Ort, an dem du einfach sein darfst.

Nimm wahr, wie die Kreise um die Mitte dich einladen, immer weiter nach innen zu sinken –
Schicht für Schicht, Farbe für Farbe,
als würdest du durch die Schalen deines eigenen Lebens gehen:
Erfahrungen, Erinnerungen, Verletzungen, Hoffnungen.



Unter all dem liegt etwas, das nicht zerbricht:

Ein stiller Kern.

Ein leuchtender Fixpunkt.

Er ist nicht laut.

Er fordert nichts.

Er trägt.

Verweile dort einen Augenblick.

Spüre, wie Ruhe entsteht.

Wie sich dein Atem vertieft.

Wie dieser Punkt in dir größer zu werden scheint,
ohne sich äußerlich zu verändern.

Wenn du willst, kannst du ihm einen Namen geben –
oder ihn einfach nur fühlen, ohne Worte.

Dies ist dein innerer Ort.

Er geht nicht verloren, auch wenn die Welt sich bewegt.

Er bleibt, auch wenn vieles unsicher scheint.

Er ist da – in jedem Moment, in jedem Atemzug.

Atme noch einmal tief ein.

Und wenn du bereit bist, öffne dich langsam wieder der Außenwelt
– mit der Gewissheit, dass die Mitte in dir bleibt.

**Kontemplativer Meditationstext
zum farbenfrohen inneren Fixpunkt**

Setze dich hin, atme ruhig, und spüre, wie der Atem dich langsam in eine stille, weite Gegenwart führt.
Lass alles, was heute schwer war, einen Moment zur Seite treten.

Richte nun deinen inneren Blick auf einen leuchtenden Mittelpunkt, und spüre: Du bist nicht allein.
Du bist umgeben, getragen, durchdrungen von göttlicher Liebe.

Stell dir die Dreieinigkeit nicht als etwas Abstraktes vor, sondern als ein lebendiges, fließendes Beziehungsfeld:

Der Vater – Ursprung aller Liebe.

Ein sanftes, tragendes Licht, das dich von außen her umarmt, wie eine Wärme, die ohne Worte sagt:
Du bist gewollt. Du bist gehalten.

Der Sohn – Liebe, die sichtbar wird.

Ein Licht, das sich zu dir neigt, das dich ansieht, das sich nicht abwendet.
Die Liebe, die dein Leben berührt, die Liebe, die sich verschenkt.

Der Geist – Liebe, die in dir wirkt.

Ein leises, bewegtes Licht, das in deinem Inneren aufsteigt, sanft, frei, klar –
eine Kraft, die verbindet, versöhnt, erinnert:
*Liebe beginnt in dir –
und sie geht weiter durch dich.*



Meditationstext

Dreieinigkeit, Gottesliebe und Nächstenliebe

Verweile einen Moment in dieser dreifachen Liebe.
Spüre, wie sie dich umgibt,
wie sie dich ansieht,
wie sie in dir wohnt.

Und dann wende dein Herz langsam nach außen:
Stell dir einen Menschen vor,
der heute Liebe braucht –
Zuwendung, Geduld, Trost, Verstehen.

Schenke diesem Menschen innerlich einen stillen, warmen Segen.
Ohne Leistung, ohne Mühe –
nur ein Noten der Verbundenheit.

Denn Nächstenliebe beginnt damit,
dass wir aus dem schöpfen,
was wir selbst empfangen haben.

Atme tief ein.
Und spüre:
Die Dreieinigkeit ist kein himmlisches Rätsel,
sondern das Herz der Liebe,
die dich trägt
und die durch dich weiterfließen möchte.

Bleibe noch einen Augenblick in dieser Ruhe –
zwischen Ursprung, Weg und Kraft.
Zwischen Gott, der dich liebt,
Christus, der dir entgegenkommt,
und dem Geist, der in dir lebt.

Wenn du bereit bist, öffne dich wieder der Welt –
mit einem Herz, das aus Liebe geboren ist.

Schau dieses Fenster an.
Nicht mit dem schnellen Blick des Alltags,
sondern mit der stillen Aufmerksamkeit,
die die Seele weckt.

Die Farben beginnen zu sprechen,
noch bevor du verstehst, was sie zeigen.

Rot – wie die Liebe, die sich verschenkt.
Blau – wie die Tiefe, die trägt.
Gold – wie der Glanz Gottes, der nicht blendet,
sondern wärmt.

In der Mitte sammelt sich das Licht –
nicht zufällig.
Denn im Glauben beginnt alles beim Zentrum:
bei dem Gott, der Ursprung ist,
bei Christus, der uns nahekommt,
bei dem Geist, der uns verwandelt.

Die Kreisform der Fensterrose erinnert daran:
Gott ist Beziehung.
Gott ist Bewegung.
Gott ist ein Strom der Liebe,
der nie stehen bleibt.

Lass die Augen nun durch die konzentrischen Kreise wandern:
vom innersten Licht nach außen,
von Figur zu Figur,
von Geschichte zu Geschichte.

Du wirst erkennen:

Jeder Kreis erzählt vom Durchwirkten der Welt mit Gott.

Nichts ist außerhalb.

Alles ist gehalten.

Alles ist hineingenommen in diesen einen großen Rhythmus aus
Schöpfung, Erlösung und Geistkraft.

Bleibe kurz beim Zentrum stehen.

Atme.

Fühle.

Vielleicht spürst du dort einen stillen Punkt,
einen warmen Kern in dir selbst.

Einen Ort, an dem du weißt:

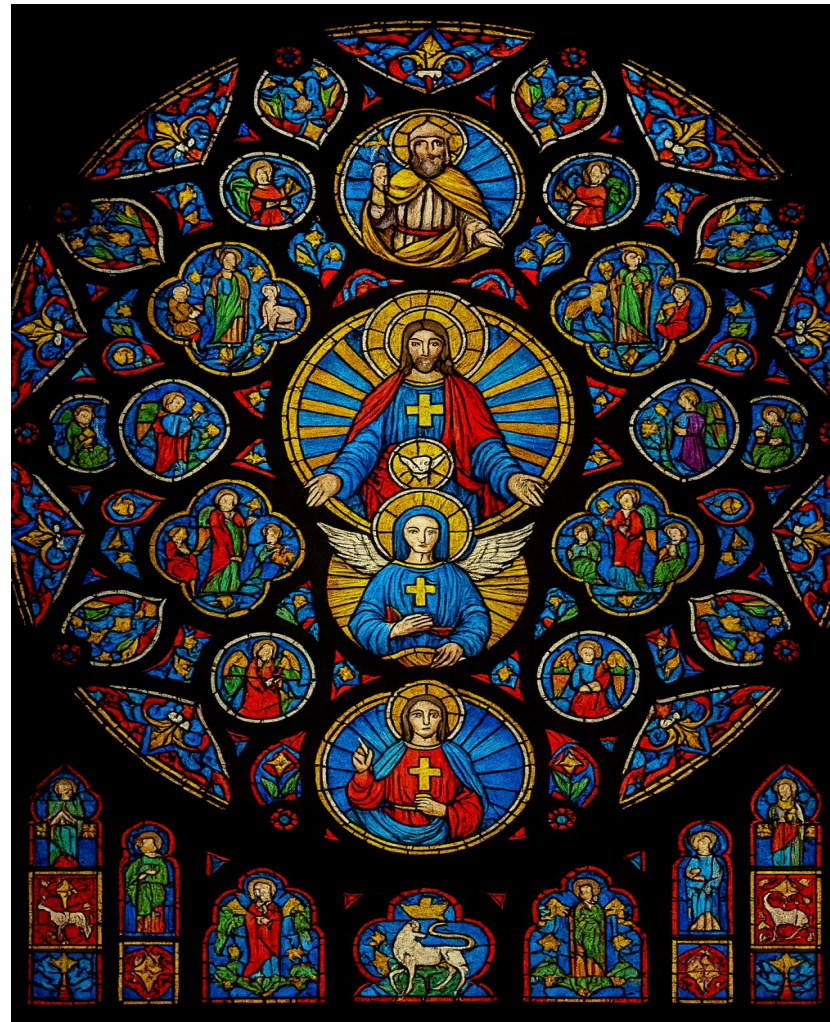
Ich gehöre zum Licht.

Ich bin Teil dieses Kreises.

Nun lass deinen Blick den Weg nach außen wandern.

Hin zu den Figuren am Rand.

Zu den Heiligen, den Engeln, den Menschen,
die ihr Leben im Licht Gottes verstanden haben. Sie zeigen dir:
Der Weg aus der Mitte führt immer weiter – hin zum Nächsten.



**Meditativer Text zur Fensterrose –
Ein Blick in das Licht der Dreieinigkeit**

Hin zu denen, die Orientierung suchen.
Hin zu denen, die Hilfe brauchen.
Hin zu denen, die du vielleicht übersehen hast.
Die Fensterrose erzählt dir meditativ:

**Gottesliebe wird in der Mitte empfangen.
Nächstenliebe wird am Rand gelebt.**

Und zwischen Mitte und Rand liegt dein eigener Weg:
hörend,
suchend,
wachsend.

Bleibe noch einen Moment im Licht.
Erlaube dir, getragen zu sein.
Erlaube dir, verbunden zu sein.
Erlaube dir, zu strahlen –
genau wie dieses Fenster,
das das Licht nicht besitzt,
sondern weitergibt.

Wenn du den Blick schließlich löst,
nimm diese innere Gewissheit mit:

**Ich bin ein Teil des göttlichen Kreises.
Ich empfangen Liebe –
und ich bin gerufen, sie weiterzugeben.**

Schließe die Augen einen Moment.
Atme ein...
und spüre, wie du ankommst –
nicht irgendwo draußen,
sondern in dir.

Stell dir das Bild vor:
Jesus beugt sich zu dir.
Nicht von oben herab,
sondern in Liebe.
Sein Blick ist warm,
sein Gesicht friedvoll,
seine Hände offen –
wie eine Einladung.

Vor euch leuchtet ein Kreis aus goldenem Licht.
Nicht wie ein Ziel, das du treffen musst,
nicht wie eine Prüfung,
sondern wie ein Ort, an dem du gemeint bist.

Ein Mittelpunkt,
der nicht fordert,
sondern ruft.

Jesus zeigt nicht auf dich,
er zeigt dir den Weg in dich.
Er führt dich nicht in die Enge,
sondern in die Weite deines inneren Raums,
dorthin, wo deine Sehnsucht wohnt,
dorthin, wo Frieden möglich wird.

Meditationstext

Jesus führt zur inneren Mitte, zum Licht, das trägt

In seiner Gegenwart brauchst du nicht stark sein.
Nicht perfekt.
Nicht unverwundbar.

Du darfst einfach Mensch sein –
mit allem, was in dir lebt:
mit Freude und Müdigkeit,
mit Hoffnung und Fragen,
mit Verletzungen und dem Wunsch nach Heilung.

Lass Jesus deine innere Mitte berühren.
So wie im Bild seine Hände den Weg weisen.
Er führt dich nicht zu einem Punkt außerhalb,
sondern zu dem Licht,
das Gott selbst in dich gelegt hat.

Ein Licht, das vielleicht klein geworden ist,
aber niemals erloschen.
Ein Licht, das wartet, gesehen zu werden.
Ein Licht, das nicht dir allein gehört,
sondern aus der Tiefe Gottes kommt.

Spüre jetzt einen Moment dieses Leuchten in dir.
Ganz still.
Ohne Anstrengung.
Wie ein warmer Kreis unter deinem Herzen.

Jesus sagt zu dir:

„Du musst den Weg nicht allein gehen.
Ich bin bei dir.
Ich führe dich zu dir selbst –
und zu Gott.“

Atme wieder tief ein.
Und nimm wahr:
Die innere Mitte ist kein Ort,
den du erst erschaffen musst.
Sie ist schon da.
Jesus hilft dir nur, sie zu finden.

Bleibe noch einen Moment im Licht,
das dich wärmt und aufrichtet.

Dann öffne dich wieder der Welt –
mit einem Herzen,
das tiefer ruht,
heller sieht,
und leichter geht.





Meditationstext
Heilung mit Jesus Christus: Ruhe, Würde, neues Leben



Setze dich für einen Moment still hin.
Lass den Atem fließen – ganz natürlich.
Nichts muss erzwungen werden.
Nichts muss „richtig“ sein.
Du bist hier.
Und das genügt.

Jetzt stell dir das Bild vor:
Jesus steht vor dir.
Nicht fern.
Nicht unerreichbar.
Sondern nah, warm, aufmerksam.

Seine Augen ruhen auf dir mit einem Blick,
der nicht bewertet,
nicht drängt,
nicht fordert.
Ein Blick, der sagt:
Ich sehe dich wirklich.

Vielleicht spürst du, wie vieles in dir unruhig ist:
Gedanken, die kreisen.
Gefühle, die unsicher machen.
Erinnerungen, die schmerzen.
Fragen, die keine Antwort finden.

Jesus legt eine Hand auf dich.
Sanft.
Behutsam.
Mit einer Berührung, die tiefer ist als jede Erklärung.

In dieser Berührung liegt Raum –
für alles, was du gerade trägst.
Für die Müdigkeit,
für die Unsicherheit,
für die Verletzungen,
für die Hoffnung.

Heilung beginnt nicht damit,
dass alles sofort gut wird.
Heilung beginnt,
wenn du spüren darfst:

Du musst nichts allein tragen.
Du bist nicht verloren.
Du bist gehalten.

Nimm nun wahr, wie Jesu Nähe in dir einen warmen Punkt berührt
– eine innere Mitte,
die vielleicht verdeckt war,
aber nie verschwunden ist.

Wie ein kleines Licht,
das wieder zu glühen beginnt.
Nicht laut,
nicht grell,
sondern ruhig, zuverlässig, freundlich.

Jesus sagt in deinem Inneren:

*„Ich gebe dir nicht die Last zurück.
Ich gebe dir Frieden.
Komm zu mir,
mit allem, was ist.“*

Bleibe einen Moment in dieser Stille.
Spüre, wie ein sanfter Atemzug in dir entsteht –
eine neue Freiheit,
ein neuer Raum.

Vielleicht zeigt sich nur ein kleines Stück Heilung.
Vielleicht auch ein großes.
Beides ist gut.
Beides ist wahr.

Denn Heilung ist ein Weg –
und du gehst ihn nicht ohne Begleitung.
Jesus geht ihn mit dir.

Atme noch einmal tief ein.
Und wenn du bereit bist,
öffne dich wieder der Welt –
mit dem Wissen:

Die Quelle der Heilung ist in dir.
Und Christus hält seine Hand darüber.