

Zeit für mich -
Zeit für uns

m o m e n t
zum innehalten und aufatmen

Ostern - ein Fest für die Sinne



©pixabay/JillWellington

Wende Dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen alle Schatten hinter Dich.

aus Afrika

www.kita-spiritualitaet.de

Autoren: Luitgard Mittermaier, Julia Hofmann

Zum Osterfest sind die Tage und Nächte ungefähr gleich lang.
Licht und Dunkelheit halten sich das Gleichgewicht.
Langsam bewegen wir uns in die hellere Zeit des Jahres hinein.
Ostern lädt uns ein, das Dunkle in uns von der aufgehenden Sonne
anstrahlen zu lassen und vom Geheimnis der Ostersonne verwandeln
zu lassen.

Kurz gesagt: Der Ostermorgen lädt mich ein, die Welt mit neuen
Augen zu betrachten.

Die Karfreitage in meinem Leben sind nicht vergessen. Jedoch der
Ostermorgen sagt mir, dass die Sonne jeden morgen neu aufgeht und
das Licht letztendlich die Dunkelheit besiegt. Beim Osterspaziergang,
beim Osterbrunch, im Gottesdienst bin ich eingeladen, das Leben in
all seiner Fülle zu betrachten und zu genießen.

Meine erstaunliche Erfahrung ist: In dem Moment, in dem ich in die
Sinne gehe, komme ich ganz im Augenblick an. Unnötige Ängste, alle
Grübeleien treten, wie von selbst zurück.

Lass Dich ebenso einladen, Ostern mit allen Sinnen zu genießen.



©pixabay/Couleur



©pixabay/Hans



©J.Hofmann

Es sind oft nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern unsere Sicht der Dinge.

nach Epiktet

In einem Dorf in der Nähe von Piemont gibt es den Brauch, dass Männer, Frauen und Kinder am Ostermorgen zum Dorfbrunnen laufen und sich die Augen auswaschen. Es soll den „Schleier“ von den Augen nehmen, der sich angesammelt hat.

Waschen wir uns die Augen mit dem frisch geweihten Osterwasser an einem Brunnen oder an einer Quelle aus.

Auch, wenn wir die Tage einen Osterbrunnen entdecken, kann er uns daran erinnern.



©pixabay/Tama66

Nimm Dir Zeit für Dich und ein kleines Osterritual:

Suche Dir klares, lebendiges Wasser und wasche Dir die Augen aus.

Was möchtest Du mit anderen Augen sehen?

Vielleicht möchtest Du es allein für Dich vollziehen. Lass Dir Zeit und genieße es! Oder Ihr gestaltet es als gemeinsames Ritual im Team.

Dann erzählt einander, was euch bewegt. Lasst Euch überraschen von den verschiedenen Blickwinkel.

Du möchtest unseren „m o m e n t“ regelmäßig kostenlos beziehen?

Schreibe uns: kita-spirituell@eomuc.de. Wir nehmen Dich gerne in unseren Verteiler auf!

In der Osternacht begehen die Christen weltweit die Erinnerung an ihre eigene Taufe. Dabei werden die Gläubigen mit dem frisch geweihten Osterwasser besprengt. Zuvor wird zur Wasserweihe die Osterkerze dreimal in das Weihwasserbecken eingetaucht. Es beschreibt den österlichen Weg Jesu. Tief eingetaucht in die Dunkelheiten und Abgründe des Lebens, bleibt ER in GoTT und taucht wieder auf ins Licht.

Dies ist auch eine Zusage für Dich:

Immer, wenn Dich das Leben „untertaucht“, sollst Du erneuert und gestärkt wieder auftauchen. Deine Trauer soll sich verwandeln in Wärme, Deine Dunkelheit in Licht, das „Schwarzsehen“ in Zuversicht - weil GoTT Dein Leben mit Dir lebt.



©Pfarrbriefservice/SylvioKrüger

Hole Dir dieses Osterweihwasser aus einer nahen Kirche und „wasche Dir damit die Augen aus“ - für einen österlichen, hoffnungsvollen Blick ins Leben. Vielleicht magst Du Dir auch ein Kreuz auf die Stirn machen, um damit Deine Gedanken zu erneuern. Du kannst dieses kleine freudige Ritual auch gemeinsam mit Freunden in der Familie oder in Deinem Team feiern.

Und dies soll Dir zum Segen sein:

GoTT,
LiCHT aus allem LiCHT,
schenke mir den österlichen Blick.
Ich möchte das Glas halbvoll sehen.
In mir sprudle lebendiges Wasser!

Wandle meine Ängste
in Geborgenheit,
meine Enge in Weite
und meine Dunkelheiten
in DeiN Licht.
Amen.

[Kathi Stimmer-Salzeder - Gott sei mit dir auf deinem Weg \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=KathiStimmerSalzeder)