

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 Entscheidungen. 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.

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 begehnest. 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 diese Menschen mit Gottes Liebe einhüllt wie ein wärmender Mantel. Er schützt sie vor aller Kälte, die ihnen von außen begehnet. 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.

