



Ankommen und still werden

Vier Übungen für den Beginn eines Treffens

Aus dem vollen Lauf „schnell“ in die Stille kommen wird niemandem gelingen. Hier finden Sie vier verschiedene Übungen, um hineinzufinden.

Wichtig: Dass die Gedanken bei den Stille-Übungen weghuschen, ist ganz normal. Dann immer wieder sanft zur Übung zurückkehren.

I

Ich achte, wie ich sitze: Spüre meine Füße auf dem Boden – wie ich auf dem Stuhl sitze – wie mein Rücken aufgerichtet ist – die Hände liegen im Schoß.

II

Ich achte auf meinen Atem: beobachte, wie meine Bauchdecke sich hebt beim Einatmen und senkt beim Ausatmen. Eine kleine Weile lang dabeibleiben (mindestens 2 – 3 min).

III

Ich achte, wie ich sitze. Achte auf meinen Atem. Im Rhythmus meines Atems wiederhole ich innerlich z.B. „Ich bin da“ – oder „Ich habe Zeit“ – oder „Ich bin da, weil Gott da ist“ oder ein anderes Wort, das hilft.

IV

Ich achte, wie ich sitze. Achte auf meinen Atem. Ich falte meine Hände und sage innerlich: „ich sammle mich“. Einige Atemzüge lang dabei bleiben. Dann breite ich die Hände aus und sage innerlich: „Ich bin ganz da.“ Dabei einige Atemzüge lang verweilen.

EIN GEBET KANN HELFEN:

Herr, ich sitze vor dir, aufrecht und entspannt.

In diesem gegenwärtigen Augenblick lasse ich meine Pläne, Sorgen und Ängste los.

Ich lege sie in deine Hände.

Herr, ich warte auf dich. Du kommst auf mich zu.

Du bist in mir, durchflutest mich mit deinem Geist. Du bist der Grund meines Seins.

Öffne mich für deine Gegenwart,

damit ich immer tiefer erfahre, was du von mir willst. Amen.

