

## Übung zur Stille

Beginnen Sie mit der Übung zur Stille, die Sie langsam, Schritt für Schritt machen. Lassen Sie sich Zeit für die einzelnen Elemente.

- Suchen Sie eine aufrechte Haltung auf Ihrem Stuhl.
- Spüren Sie Ihre Fußsohlen im Kontakt zum Boden.
- Richten sie Ihren Oberkörper vom Becken aus Wirbel für Wirbel, auf.
- Achten Sie darauf, auch den Kopf aufzurichten, so dass der Scheitelpunkt zur Decke hin zeigt.
- Lassen Sie Ihre Hände auf den Beinen ruhen.
- Schließen Sie Ihre Augen, wenn Sie möchten.
- Spüren Sie Ihrem Atem nach, wie er kommt und geht, und wieder kommt und geht...
- Mit dem Ausatmen dürfen Sie alles Planen und Leisten-Müssen, Ihre Sorgen und die Probleme anderer für einen Moment loslassen!
- Beenden Sie die Übung, indem Sie tief ein- und ausatmen, Ihre Füße und Hände, Arme und Beine bewegen, und die Augen öffne.
- Nehmen Sie abschließend die Stille wahr, die in Ihnen ist - entstanden durch die Konzentration auf Ihren Körper, auf Ihren Atem. Lassen Sie die Stille in Ihnen einen Moment nachschwingen.

Wenn Sie möchten, sprechen Sie nun langsam und aufmerksam ihr Tagesgebet!