

#tankStille 20. März

Um in die Stille zu kommen

Suche Dir einen guten Platz im Haus, auf dem Balkon oder im Garten, an dem Du die nächsten Minuten gut verbringen möchtest.

Finde den Meditationssitz deiner Wahl: auf einem Stuhl, auf einem Kissen oder auf dem Boden.

Schließe entspannt Deine Augen und finde Deinen eigenen Atemfluss und spüre ihm aufmerksam nach.

All' die Geräusche in und um Dich nimmst Du wahr, sie dürfen sein und stören Dich nicht.

Beginne nun in Gedanken die Reise durch Deinen Körper.

Spüre den Boden unter Deinen Füßen und wie er Dich hält und trägt.

Dann geh' mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deiner Wirbelsäule, die aufrecht und dennoch entspannt ist.

Lockere Deine Schultern und lege die Unterarme und Hände leicht auf den Oberschenkel ab.

Dein Kopf ist eine aufrechte Verlängerung Deiner Wirbelsäule.

Überprüfe nochmal ob Du in Deinem Gesicht Verspannungen erspürst und lockere Deinen Kiefer und all' Deine Gesichtsmuskel und Gesichtszüge.

Impuls 1

Heute richten wir den Fokus vor allem auf unsere Füße, um uns zu erden und um unsere Aufmerksamkeit von unserer momentanen Kopflast umzulenken.

Spüre hier noch einmal genau wie verwurzelt Du mit dem Boden unter Deinen Füßen bist. Gib Deinen Wurzeln eine Farbe und flute Deinen Körper mit Kraft, Sicherheit und Liebe, die aus ihnen entspringen.

Impuls 2

Gott atmet in uns, sein Geist hat uns zu lebendigen Wesen gemacht. Hören wir in uns, hören wir in ihn hinein. Er hat uns liebevoll in sich verwurzelt.

Henri Nouwen spricht es aus: *„Somit ist das Gebet das Hören auf die Stimme dessen, der uns Geliebte(r) nennt. Es ist die ständige Wiederkehr zu der Wahrheit, wer wir sind.“*

Für die heutige Stillezeit möchte ich Euch dazu folgende Worte aus dem Römerbrief (11, 18) anbieten:

Nicht du trägst die Wurzel, sondern die Wurzel trägt dich.

Hinweis:

Du kannst den Satz 2x wiederholen bevor Du Deine Stillezeit beginnst.

Du kannst den Satz noch einmal wiederholen, wenn Du Deine Stillezeit beendet hast.

Die Länge Deiner Stillezeit kannst Du frei wählen.

