

#tankStille 27. März

Liebe StilleTankende,

heute werden wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf unseren *Atem* richten. Unsere Atmung ist ein kostbares Instrument, das wir immer mit uns tragen und das uns hilft, Stress abzubauen, Gesundheit zu vermehren und unser Immunsystem zu stärken. Tiefes und rhythmisches Atmen hilft uns, unsere Gedanken zu beruhigen, die Herzfrequenz zu verlangsamen und unser autonomes Nervensystem zu regulieren.



Nimm nun den Meditationssitz deiner Wahl ein und schaue auf (d)eine präsen~~t~~e, würdevolle und dennoch entspannte Körperhaltung.

Deine Körperspannung gleicht etwa einem gut gestimmten Saiteninstrument, nicht zu schlaff und nicht zu straff.

Schließe deine Augen und nimm drei tiefe Atemzüge. Nun warte bis sich dein eigener Atemrhythmus meldet, erwarte ihn mit entspannter Wachheit.

Bleibe eine Weile in deinem Atemfluss und beobachte, wie der Atem deinen Körper bewegt (Bauchdecke, Brustkorb und Schultern) und fühle, wo du ihn am meisten oder am wenigsten spürst?

Kannst du unterschiedliche Empfindungen beim Ein- und Ausatmen wahrnehmen?

Vielleicht kannst du auch den kurzen Moment / die Pause zwischen der Ein- und Ausatmung wahrnehmen.

Wenn Gedanken kommen, kehre immer wieder zu deinem Atem zurück.

Impuls 1 (4 – 6 Atemzüge)

Gerne kannst du deinen Ausatemzug verlängern. Das bringt große Ruhe in deinen Körper, da der Parasympathikus aktiviert wird.

Atme nun durch die Nase vier Sekunden ein und die durch die Nase sechs Sekunden wieder aus (Nimm gerne auch noch die Pause zwischen dem Ein- und Ausatmen wahr).

Du kannst die Ein- und Ausatmung auch mit Worten unterstützen:

Atme Liebe ein ... atme Ängste aus

Du kannst auch überlegen:

Was hat dir in dieser Woche den Atem genommen?

Bei welcher Gelegenheit konntest du durchatmen?

Impuls 2

Woher kommt die Luft, die unsere Lungenflügel füllt – wer hat sie erschaffen? Wer hat uns in die Atmosphäre gestellt, die uns das Atmen ermöglicht?

Mit wessen Atem beten wir, mit welcher Kraft erheben wir die Stimme über die vielen Stimmen in uns und rufen über diese Welt hinaus?

Die Heilige Mutter Teresa bietet uns eine Antwort an: *„Ich bete“ gibt es nicht; vielmehr betet Jesus in mir und mit mir (...) Seine Stimme vereint und verbindet in sich alle Stimmen, die im Gebet aufsteigen.“*

So dürfen wir uns mit allen vereint wissen, überall auf der Welt, die in die Stille horchen und zu Gott beten. Lassen wir seine Stimme, seine Worte in uns aufsteigen.

Für die heutige Stillezeit möchte ich Euch dazu folgende Worte aus dem Buch Hiob (33,4) anbieten:

„Gottes Geist hat mich erschaffen, der Atem des Allmächtigen mir das Leben gegeben.“

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.