



Spirituelle Werkzeugkasten Übung: Atemgebet

Die Konzentration auf meinen Atem hilft mir, bei mir anzukommen.
Ich kann meinen Atem beobachten, wie er in seinem eigenen Rhythmus kommt und geht.

Wie er beim Einatmen meinen Brust- und Bauchraum weitet und sich dieser beim Ausatmen wieder senkt.

Ich kann die Atembewegungen mit Worten begleiten; etwa so:

(einatmend) Ich sitze vor dir	(ausatmend) Gott,
(einatmend) aufrecht und	(ausatmend) entspannt.
(einatmend) Mit jedem	(ausatmend) Ausatmen
(einatmend) lasse ich meine	(ausatmend) Sorgen und Ängste los.
(einatmend) Ich lege sie	(ausatmend) in Deine Hände.
(einatmend) Lebendiger Gott,	(ausatmend) du wartest auf mich
(einatmend) Du kommst	(ausatmend) auf mich zu.
(einatmend) Du bist	(ausatmend) bei mir,
(einatmend) Öffne mich	(ausatmend) für deine Gegenwart,
(einatmend) damit ich immer tiefer	(ausatmend) erfahre, wer du bist
(einatmend) und was du	(ausatmend) von mir willst.

Astrid Alt

aufwind

Inspirationen zum
Weitergehen und Weitergeben