

„Audio-Pool“ – Rahmen

Mich einfinden:

Wie bin ich jetzt, zu Beginn dieser Zeit der Stille, da? Vielleicht finde ich ein Wort für meine Gestimmtheit jetzt.

Gott schenke ich diese Zeit. Ihm gehört mein Leben und alles, was ich bin.

Körperwahrnehmung:

Ich nehme mich wahr, wie ich jetzt da bin: Ich spüre meine Füße und die Fußsohlen, wie sie den Boden berühren. Ich spüre die Fußknöchel, die Unterschenkel, Knie und Oberschenkel. Dann nehme ich mein Becken in seiner ganzen Breite wahr und die Sitzbeinhöcker, auf denen ich sitze. Ich spüre mein Kreuzbein, wenn es geht; und die Wirbelsäule in ihrer gesamten Länge aufwärts, von den Lendenwirbeln an, über die Brustwirbel bis hinauf zu den Halswirbeln. Der Scheitel zeigt zur Decke. Ich kann mein Kinn ein bisschen senken, um den Hals zu entlasten. Das Kinn und mein Kiefer können locker und „entriegelt“ sein. Meine Schultern lasse ich weit werden. Ich spüre dann die Oberarme, meine Ellenbogen und meine Unterarme. Und ich spüre meine Hände, besonders auch die Handinnenflächen.

Und nun wende ich mich meinem Atem zu und lausche, wie er in seinem eigenen Rhythmus kommt und geht. Ich nehme wahr, wie es in mir atmet, und lasse es so gut sein.

Schriftmeditation inklusive Einführung und Eingangsgebet (siehe separater File)

Abschluss:

Ich habe zu Beginn versuche, Gott meine Zeit zu schenken. Wie ist es mir in dieser Zeit ergangen? Ich schaue zurück und achte auf meine inneren Regungen. Langeweile, Zerstreutheit oder Leere dürfen genauso sein wie Erfüllung, Sehnsucht oder Freude. – Am Ende notiere ich vielleicht einen oder zwei Sätze in mein geistliches Tagebuch.