

Mich einfinden zur Schriftbetrachtung – eine Anleitung

Ich finde mich ein, innerlich und äußerlich, da, wo ich jetzt bin. (Pause)

Wie bin ich jetzt gestimmt, was ist meine Stimmung in diesem Moment? Ich spüre zu spüren, was in mir ist, und es gelten zu lassen.

Dann nehme ich mich wahr von Kopf bis Fuß: Meinen Scheitel, der nach oben weist..., die Halswirbelsäule ... – sie kann sich entspannen ... Auch mein Kiefer kann loslassen ...

Die Schultern lasse ich weit werden ... Ich spüre meinen Rücken abwärts, die Wirbelsäule entlang ...

Dann nehme ich mein Becken wahr, in seiner ganzen Breite... und die Sitzhöcker, auf denen ich sitze, im Kontakt zum Sitz, der mich trägt ...

Ich spüre meine Oberschenkel ... meine Knie ... meine Unterschenkel ... und schließlich die Füße mit den Fußsohlen im Kontakt zum Boden, der mich erdet und trägt ...

Und nun wende ich mich für einen Moment meinem Atem zu und schaue zu, wie es in mir atmet: Ein und aus, ein und aus, in meinem eigenen Rhythmus, einige Atemzüge lang ...

Dann bete ich ein Eingangsgebet, etwa so: So, wie ich jetzt bin, bin ich auch da vor dir, mein Gott und mein Schöpfer. Du liebst mich. Dir schenke ich diese Gebets-Zeit. Mit allem, was darin sein wird. Ich überlasse dir diese Zeit: mein Vermögen und mein Unvermögen; alles, was sein wird. Schenke du mir deinen Geist und Vertrauen zu Dir; rede zu mir und lass mich hören, was Du mir sagen willst. Amen.