

STILLEÜBUNG

Nimm dir Zeit für diese Übung, sie sollte so lange dauern können, wie es dir gut tut.

Schließe dir Tür zu dem Raum, in dem du dich befindest und lass den Lärm draußen.

Setz dich aufrecht und bequem auf deinen Sessel, so, dass du eine Zeit lang auf diese Art und Weise ruhig sitzen kannst.

Schließe die Augen, damit dich die Bilder von außen nicht weiter ablenken können.

Lass dich jetzt für drei Minuten in deine innere Stille führen.

Lege die Hände in deinen Schoß. Am besten mit den Handflächen zueinander, sodass sie einander sanft berühren.

Stelle deine Füße ganz auf dem Boden ab und spüre ihren Kontakt zur Erde.

Nimm wahr, wie du auf dem Sessel sitzt, wo du dich selbst dabei spürst.

Richte den Rücken gerade auf, den Kopf nach vorne, lasse die Schultern locker fallen.

Atme tief durch und lass mit dem Ausatmen alles, was dich belastet, aus dir heraus kommen.

Nimm die Atempause wahr, bevor du den Atem wieder in dich einströmen lässt und mit dem Einatem das Leben in dich aufnimmst.

Atme ruhig und tief weiter, lass die Luft in den Bauchraum hinein und wieder hinaus strömen ohne aktiv mitzuhelfen.

Bleibe so eine Zeit lang in dieser inneren Ruhe sitzen und spüre einfach, was du in dir wahrnimmst.

Du bist jetzt ganz da.

Bei dir.

Bei Gott in dir.