

EINSTIMMENDE ÜBUNG ZUR SAMMLUNG

❖ *Diese Übung steht jeweils am Beginn einer Tagesbesinnung.*

Ankommen

Ich habe jetzt Zeit, Zeit zum Ankommen. Ich setze mich hin, in meiner gewohnten Meditations-Haltung, und komme zur Ruhe.

Den Leib fühlen

Zunächst spüre ich, wie ich sitze. Unter mir nehme ich den Boden wahr, der mich trägt, und ggf. die Sitzfläche des Stuhles.

Ich spüre in meine Leibmitte hinein: in den unteren Bauchraum, unterhalb des Nabels. Von dieser Mitte aus richte ich mich auf. Die Wirbelsäule kommt ins Lot; ich nehme ihre aufrichtende Kraft wahr. Ihr vertraue ich mich an. So sitze ich in einem entspannten Gleichgewicht.

Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln oder schalenförmig im Schoß.

Den Körper entspannen

Ich löse alle Spannungen in meinem Körper: Arme und Hände ... Beine und Füße ... Rücken vom Kreuzbein ausgehend aufwärts, die Wirbelsäule entlang, bis zu den Schultern; dabei gelangt meine Sitzhaltung noch besser ins Gleichgewicht ... Hals und Nacken ...

Besonders aufmerksam entspanne ich mein Gesicht: Stirn, Augen, Wangen, Mundpartie... und spüre, wie das Gesicht frei und heiter wird. ... Ich entspanne die Kopfhaut und spüre, wie Druck vom Gehirn weicht. ...

Schließlich entspanne ich Brust und Bauchdecke und spüre, wie der Atem freieren Raum bekommt.

Mit dem Atem mitschwingen

Nun nehme ich meinen Atem wahr, lasse ihn frei gehen, wie er will, und atme alles Belastende aus. Mit dem Zwerchfell atme ich in die Tiefe des Bauchraumes hinein. Ich schwinde mit der Bewegung des Ein- und Ausatmens mit.

Den Geist zur Ruhe kommen lassen

Alle Anspannung lasse ich abfließen. Auch Druck und geistige Anstrengung lasse ich los. Die Gedanken kommen zur Ruhe. Ich lasse sie vorbeiziehen, wie sie in mir aufsteigen, ohne ihnen nachzugehen. ... Eine innere Stille tritt ein.

Gegenwärtig und offen sein

Der Atem führt mich nach innen und in die Tiefe. Ich komme mir selbst, meiner inneren Mitte nahe. Ich ruhe in mir. So bin ich ganz wach und gegenwärtig. Ich öffne mich für das Geheimnis des Lebens, das in meiner Tiefe anwesend ist – und dafür, dass *Gott* mich berühren und ansprechen kann.

GEBETE ZUR EINSTIMMUNG UND ZUM ABSCHLUSS DER BESINNUNG

Noch bevor wir dich suchen, bist du bei uns.
Bevor wir deinen Namen kennen, bist du schon unser Gott.
Öffne unser Herz für das Geheimnis, in das wir aufgenommen sind:
Dass du uns zuerst geliebt hast
und dass wir glücklich sein dürfen mit dir.
Nicht weil wir gut sind, dürfen wir uns dir nähern,
sondern weil du Gott bist.

F. Cromphout, A. von Laere, L. Geyses, R. Lenaers; GOTTESLOB Nr. 6/1

Du Gott des Aufbruchs,
segne uns, wenn wir dein Rufen vernehmen,
wenn deine Stimme lockt,
wenn dein Geist uns bewegt zum Aufbrechen und Weitergehen.

Du Gott des Aufbruchs,
begleite und behüte uns, wenn wir Abhängigkeiten entfliehen,
wenn wir uns von Gewohnheiten verabschieden,
wenn wir festgetretene Wege verlassen,
wenn wir dankbar zurückschauen und doch neue Wege wagen.

Du Gott des Aufbruchs,
wende uns dein Angesicht zu, wenn wir Irrwege nicht erkennen,
wenn uns Angst befällt, wenn Umwege uns ermüden,
wenn wir Orientierung suchen in den Stürmen der Unsicherheit.

Du Gott des Aufbruchs,
sei mit uns unterwegs zu uns selbst, zu den Menschen, zu dir.

So segne uns mit deiner Güte,
und zeige uns dein freundliches Angesicht.

Begegne uns mit deinem Erbarmen,
und leuchte uns mit dem Licht deines Friedens
auf allen unseren Wegen.

Michael Kessler; GOTTESLOB Nr. 13/5

Wachse, Jesus, wachse in mir:
in meinem Geist, in meinem Herzen,
in meiner Vorstellung, in meinen Sinnen.

Wachse in mir in deiner Milde, in deiner Reinheit,
in deiner Demut, deinem Eifer, deiner Liebe.

Wachse in mir mit deiner Gnade, deinem Licht und deinem Frieden.

Wachse in mir zur Verherrlichung deines Vaters,
zur größeren Ehre Gottes.

Pierre Olivaint; GOTTESLOB Nr. 6/5