

STRUKTUR EINER ÜBUNGSZEIT

- 1. EINEN BEWUSSTEN ANFANG SETZEN**
Ich beginne meine stille Zeit mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung ...
- 2. EINE ÜBUNG ZUM STILLWERDEN VOLLZIEHEN**
Auf der nächsten Seite stehen zwei Vorschläge.
- 3. SICH MIT HILFE EINES GEBETES VOR GOTT EINFINDEN**
Hier bin ich, Gott, vor Dir, so, wie ich bin – mit meiner Sehnsucht, meiner Hoffnung, meiner Freude, meinem Ärger, meiner Müdigkeit ...
Hilf mir zu sehen, was Du mir jetzt zeigen möchtest, zu hören, was Du mir jetzt sagen möchtest, zu spüren, dass Du mit mir gehst und bei mir bleibst. So bin ich jetzt da vor Dir.
- 4. SICH AUF DIE IMPULSE ZUR BETRACHTUNG FÜR DIESEN TAG EINLASSEN**
- 5. MIT JESUS INS GESPRÄCH KOMMEN „WIE UNTER FREUND:INNEN“**
- 6. DIE BETRACHTUNGSZEIT BEWUSST ABSCHLIESSEN**
z. B. mit einem „Ehre sei ...“, einer Geste, einer Verneigung
- 7. SICH MIT DEM IMPULS FÜR DEN TAG AUF DEN WEG MACHEN**

ÜBUNGEN ZUM STILLWERDEN IM ZIMMER

DEN RAUM, DIE UMGEBUNG WAHRNEHMEN

Schau dich um und nimm wahr, was da ist: den Raum ..., die Gegenstände ..., ihre Farben und Formen

Konzentriere dich auf dieses einfache Schauen, ohne dabei etwas zu bewerten oder zu beurteilen. Erlaube deiner Umgebung, dass sie so sein darf, wie sie jetzt gerade ist.

Achte auf die vielfältigen Geräusche, Töne und Klänge, die deine Umgebung für dich bereithält Entscheidend ist, dass du immer wieder jetzt, in diesem Augenblick ganz aufmerksam hörst, ohne etwas zu bewerten. Alles in dir ist Hören. Du bist ganz Ohr.

Spüre den Boden unter dir. Spüre dorthin, wo dein Körper den Boden berührt – die Fußsohlen, das Gesäß,

Du wirst getragen und du lässt dich tragen.

Lasse mit jedem Ausatmen Dein Körpergewicht auf den Boden hinuntersinken, der dich trägt. Mit jedem Ausatmen neu: Ich bin getragen! Ich darf loslassen!

ÜBUNGEN ZUM STILLWERDEN IM FREIEN

Suche dir einen ruhigen Ort (eine Wiese, Wald, ruhige Straße ...).

Atme mehrere Male tief durch und lasse alles los, was dich vorher beschäftigt hat.

Nimm wahr, was um dich ist: Sonne, Wolken, Pflanzen, Weg, Bauwerke.

Achte auf die vielfältigen Geräusche, Töne und Klänge, die es im Freien gibt: Straßenlärm, Vogelstimmen ... Höre auf die Geräusche und sei ganz Ohr

Fühle die Kleidung ..., den Wind ..., berühre einen Stein oder eine Pflanze ..., fühle den Boden unter deinen Füßen.

Wenn du etwas entdeckst, worüber du dich freuen kannst, so lasse diese Freude zu.