

Übungen zum Stillwerden

Eine gute Sitzhaltung einnehmen:

Die Füße sind mit der ganzen Fußfläche am Boden.

Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel.

Ich richte meine Wirbelsäule vom Becken her auf.

Mein Scheitelpunkt zeigt nach oben.

Ich lasse meine Schultern entspannt sinken.

Meine Hände liegen auf den Oberschenkeln auf oder ruhen im Schoß.



Meinen Körper wahrnehmen:

Werde dir nun der Körperempfindungen bewusst:

Deine Fußsohlen spüren die Schuhe innen und den Boden,

deine Unterschenkel spüren die Kleider,

deine Oberschenkel und dein Gesäß spüren die Sitzfläche.

Gehe entlang der Wirbelsäule hoch bis zu den Schultern:

Spüre die Sessellehne, die Kleider,

spüre entlang des Nackens bis zum Scheitel.

Spüre dein Gesicht: Stirn, Augen, Nase, Mund. Entspanne dein Gesicht.

Lass deine Wahrnehmung über den Hals und die Brust zu deinem Schoß wandern.

Dann gehe mit der Aufmerksamkeit noch von den Schultern über deine Ober- und Unterarme zu deinen Händen.

Konzentriere dich nicht länger als ein paar Sekunden auf jeden einzelnen Körperteil. Wichtig ist, dass du von jedem Körperteil, mit dem du dich befasst, ein Gefühl bekommst, eine Empfindung, dass du sie ein paar Sekunden behältst und dann weiterschreitest.

Zum Schluss spüre dich als Ganzes. *(Wenn du es nicht gewohnt bist, zu spüren, kann es sein, dass du am Anfang nichts oder fast nichts wahrnimmst. Hab Geduld! Mit den Wiederholungen wächst deine Aufmerksamkeit.)*

Meinen Atem wahrnehmen:

Ich spüre meinen Atem: beim Ausatmen – Pause – beim Einatmen.

Ich bleibe ganz aufmerksam bei meiner Atembewegung. Es hilft, wenn ich versuche, keinen einzigen Atemzug zu verpassen. Dabei beobachte ich nur, beeinflusse meinen Atem nicht!

Ausatmen – Pause – Einatmen – Ausatmen – Pause – Einatmen - ...

Wo spüre ich den Atem? Vor den Nasenlöchern, in der Nase, im Rachen, im Hals, in der Lunge? Wie spüre ich ihn? Ich kann bei einer Körperstelle bleiben und versuchen, immer feinere Unterschiede wahrzunehmen.

Du kannst die Wahrnehmungsübungen auch weiterführen in die anschließenden Gebetsformen. Wenn du etwas gefunden hast, dass dir entspricht, bleibe den Rest der Exerzitien dabei.

Atemgebet:

Durch deinen Atem kannst du auch Gefühle und Empfindungen ausdrücken. Diese entspringen dann mehr dem Herzen als dem Kopf. Es ist vielleicht ungewohnt, aber versuche es einmal:

Gott ist gegenwärtig, jetzt bei dir. Sein Geist umgibt dich, seinen Lebensatem atmest du. Bleibe in dieser Empfindung.

Nun teile dich Gott mit, ohne Worte: lege in deinen Atem, deine Sehnsucht nach ihm, oder deine Dankbarkeit, oder dein Vertrauen, oder deine Zweifel, ...

Immer wieder. Bleibe eine Weile bei einer dieser Empfindungen.

Wenn du müde wirst, kehre in die Bewusstheit von Gottes liebevoller Gegenwart zurück.

Jesusgebet: (Vgl. dazu auch Anthony de Mello „Meditieren mit Leib und Seele“ Übung 32)

Für manche kann folgende Vorstellung hilfreich sein: Stell dir vor, Jesus wäre in deiner Nähe. In welcher Gestalt, stellst du ihn dir am liebsten vor: als Kind, als Gekreuzigter, als Auferstandener, ...

Wo steht er? Vor dir? Neben dir? In deinem Herzen? ...

Sprich nun den Namen „Jesus“ beim Ausatmen aus (innerlich oder halblaut). Tu das aus ganzem Herzen, mit ganzer Seele. Wenn du nach einer Weile ermüdest, ruhe dich ein wenig aus und beginne wieder mit der Wiederholung des Namens – so wie ein Vogel der zuerst mit den Flügeln schlägt, dann eine Weile segelt und wieder mit den Flügeln schlägt.

Abschluss:

Beende sowohl die Wahrnehmungsübungen als auch die Gebetsübungen mit einer bewussten Geste (tiefes Durchatmen, Kreuzzeichen, Verneigung, ...) und einem Danke an Gott deinen Schöpfer.