

„Das ist unsere einzige moralische Aufgabe: In sich selbst große Flächen urbar zu machen für die Ruhe, für immer mehr Ruhe, sodass man diese Ruhe wieder auf andere ausstrahlen kann. Und je mehr Ruhe in den Menschen ist, desto ruhiger wird es auch in dieser aufgeregten Welt sein.“ *Etty Hillesum*

### Übung für die Kontemplation: Atem

Finde in dieser Woche einen Platz, an dem du dich regelmäßig zu deiner stillen Zeit niederlassen kannst. Vielleicht kannst du die Woche auch nutzen, einen guten Zeitpunkt für die Meditation zu finden. Vielleicht probierst du dazu verschiedenes aus. Verweile mindestens 10 Minuten oder auch länger. Vielleicht hilft es dir, einen Wecker zu stellen. Stelle zu Beginn die kommende stille Zeit in die Gegenwart Gottes – verstehe sie als Geschenk, sei neugierig auf das, was dir begegnet ...

Wende deine Achtsamkeit deinem Atem zu, einatmen-ausatmen – Atempause. Du kannst deinen Atem an verschiedenen Stellen in deinem Körper wahrnehmen: der Nasenspitze, den Nasenflügeln, den Bronchien, der Lunge, dem Heben und Senken der Bauchdecke ...

Beobachte nur, versuche nichts zu verändern ...

Wenn Gedanken und Emotionen kommen, kehre liebevoll und geduldig zur Beobachtung des Atems zurück ...

Wenn es du immer wieder abschweifst, kannst du die Ziehharmonika-Atmung machen: Beim Einatmen die Hände nach rechts und links öffnen, beim Ausatmen den Hände wieder zueinander fließen lassen und die Handflächen aufeinander legen.

Der Atem verbindet uns mit allen Mitgeschöpfen.

Der Atem verbindet uns mit dem Atem Gottes.

Atmen geschieht ...

### Übung für den Alltag

Nimm dir drei Mal am Tag einen Moment Zeit, um in der Situation mitten im Alltag bewusst zu atmen – in der Natur – beim Kochen – mitten in der Arbeit – in einem Gespräch – bei der Hausarbeit – beim Sport – beim Lesen

Wie kannst du deinen Atem wahrnehmen? Welche Qualität hat die Luft?

Wenn du magst, schreibst du dir an einen zentralen Ort eine große 3 hin, um dich zu erinnern ;O)