

Innen und außen – Ich-Erfahrung – Wir-Erfahrung – Gott-Erfahrung

Übung: Gott in meinem Atem

Anthony de Mello (1931–1987), ostindischer Jesuitenpriester, Psychotherapeut, Schriftsteller lädt in dieser Übung dazu ein, ein Bewusstsein für unsere Atmung zu entwickeln, um unsere Verbindung zur Mitwelt und zum Göttlichen zu vertiefen.

Schließen Sie Ihre **Augen** und

üben Sie eine Weile das **Bewusstsein für Körperempfindungen**

Wenden Sie sich **Ihrer Atmung** zu und **fühlen Sie**, wie Ihr Atem ein und ausfließt ...

Bleiben Sie ein paar Minuten **bei diesem Bewusstsein und in dieser Achtsamkeit** ...

Stellen Sie sich die Luft als einen riesigen Ozean **vor**, der Sie umgibt,

einen Ozean, der stark von Gottes Gegenwart und Gottes Sein gefärbt ist

Seien Sie sich **bewusst**, dass mit jedem Einatmen Gottes Geist Sie erfüllt ...

Füllen Sie Ihre **Lungen** mit der göttlichen Energie, die Gott bringt und die Sie belebt

Stellen Sie sich beim **Ausatmen vor**, wie Sie all Ihre Unreinheiten ausatmen,...

Ihre Ängste, Ihre negativen Gefühle,

Stellen Sie **sich vor**, wie Ihr ganzer Körper durch den Prozess des Einatmens

von lebensspendendem Geist Gottes und des Ausatmens all Ihrer Unreinheiten

strahlend und lebendig wird...

Bleiben Sie so lange wie möglich **in diesem Bewusstsein** ...

Achten Sie **auf das, was Sie fühlen**, wenn Sie sich bewusst werden,

dass Sie mit jedem Atemzug mit dem All-Einen, mit dem All und mit Allem verbunden

sind und dass Sie Gott mit jedem Atemzug, den sie machen, in sich aufnehmen.

In der Bibel steht der Atem des Menschen für sein Leben, das ihm - bildlich gesprochen - von Gott, dem Schöpfer eingehaucht wird, so dass er zu einem lebendigen Wesen wird, erfüllt vom schöpferischen, lebendigen Geist. Wenn Menschen sterben, nimmt Gott ihnen den Atem. Alles ist mit allem untrennbar verbunden, alles, was existiert, ist aus der Materie, die sich nach dem Urknall bildete entstanden. **Verbringen Sie** 10 Minuten mit anderen in einem Raum, so atmen Sie alle gegenseitig Ihren Wasserdampf, **Atmen Sie** einmal tief ein, so atmen Sie mindestens eines der Luftmoleküle, das auch Jesus einatmete oder Maria oder Mohammed oder



Innen und außen – Ich-Erfahrung – Wir-Erfahrung – Gott-Erfahrung

Übung: Gott in meinem Atem

Anthony de Mello (1931–1987), ostindischer Jesuitenpriester, Psychotherapeut, Schriftsteller lädt in dieser Übung dazu ein, ein Bewusstsein für unsere Atmung zu entwickeln, um unsere Verbindung zur Mitwelt und zum Göttlichen zu vertiefen.

Schließen Sie Ihre **Augen** und

üben Sie eine Weile das **Bewusstsein für Körperempfindungen**

Wenden Sie sich **Ihrer Atmung** zu und **fühlen Sie**, wie Ihr Atem ein und ausfließt ...

Bleiben Sie ein paar Minuten **bei diesem Bewusstsein und in dieser Achtsamkeit** ...

Stellen Sie sich die Luft als einen riesigen Ozean **vor**, der Sie umgibt,

einen Ozean, der stark von Gottes Gegenwart und Gottes Sein gefärbt ist

Seien Sie sich **bewusst**, dass mit jedem Einatmen Gottes Geist Sie erfüllt ...

Füllen Sie Ihre **Lungen** mit der göttlichen Energie, die Gott bringt und die Sie belebt

Stellen Sie sich beim **Ausatmen vor**, wie Sie all Ihre Unreinheiten ausatmen,...

Ihre Ängste, Ihre negativen Gefühle,

Stellen Sie **sich vor**, wie Ihr ganzer Körper durch den Prozess des Einatmens

von lebensspendendem Geist Gottes und des Ausatmens all Ihrer Unreinheiten

strahlend und lebendig wird...

Bleiben Sie so lange wie möglich **in diesem Bewusstsein** ...

Achten Sie **auf das, was Sie fühlen**, wenn Sie sich bewusst werden,

dass Sie mit jedem Atemzug mit dem All-Einen, mit dem All und mit Allem verbunden

sind und dass Sie Gott mit jedem Atemzug, den sie machen, in sich aufnehmen.

In der Bibel steht der Atem des Menschen für sein Leben, das ihm - bildlich gesprochen - von Gott, dem Schöpfer eingehaucht wird, so dass er zu einem lebendigen Wesen wird, erfüllt vom schöpferischen, lebendigen Geist. Wenn Menschen sterben, nimmt Gott ihnen den Atem. Alles ist mit allem untrennbar verbunden, alles, was existiert, ist aus der Materie, die sich nach dem Urknall bildete entstanden. **Verbringen Sie** 10 Minuten mit anderen in einem Raum, so atmen Sie alle gegenseitig Ihren Wasserdampf, **Atmen Sie** einmal tief ein, so atmen Sie mindestens eines der Luftmoleküle, das auch Jesus einatmete oder Maria oder Mohammed oder

