



Atem-Pause

Description

Weite Wagen . Meditation

[Atempause - Foto: Gisela Glas](#)

Foto: Gisela Glas

*Ich sitze an meinem Schreibtisch
Gedanken gehen mir durch den Kopf
Was ich noch alles bedenken will
Was ich noch alles erledigen will
Wen ich noch unbedingt anrufen will*

*Und dann
nehme ich eine bequeme Sitzhaltung ein
sitze aufrecht
spÃ¼re meine FÃ¼Ã?e im sicheren Stand auf dem Boden
spÃ¼re die stabile Lehne in meinem RÃ¼cken
spÃ¼re im Einatmen
den kalten Atemhauch
in meiner Nase
in meiner Kehle
in meinem Bauch bis unter den Bauchnabel*

Du Gott, begegnest mir in â??ruachâ? , der Geistin
ich spÃ¼re Dich in meinem Atem
Du durchstrÃ¼mst meinen ganzen KÃ¶rper
jede Zelle
Du erfÃ¼llst mich in dieser und jeder Sekunde
beruhigend
beheimatend
beschÃ¼tzend
umarmend
belebend
ermutigend
beglÃ¼ckend
in diesem unendlichen Augenblick
bin ich
ewig geliebt

[Gisela Glas](#)