



Atem-Pause

Description

Weite Wagen . Meditation

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
spüre meine Füße im sicheren Stand auf dem Boden
spüre die stabile Lehne in meinem Rücken
spüre im Einatmen
den kalten Atemhauch
in meiner Nase
in meiner Kehle
in meinem Bauch bis unter den Bauchnabel*

Du Gott, begegnest mir in „ruach“, der Geistin
ich spüre Dich in meinem Atem
Du durchströmst meinen ganzen Körper
jede Zelle
Du erfüllst mich in dieser und jeder Sekunde
beruhigend
beheimatend
beschützend
umarmend
belebend
ermutigend
beglückend
in diesem unendlichen Augenblick
bin ich
ewig geliebt

[Gisela Glas](#)