

18.03.2020

v i e r t e l

A C H T



ACHTsam in den Tag

## Vorbereitung

- » Suche dir einen ruhigen Platz in deiner Wohnung, wo du ungestört bist und dich wohl fühlst und dich auch andere Dinge nicht zu sehr ablenken.
- » Entzünde eine Kerze (gerne darfst du sie mit einem Wunsch für den heutigen Tag entzünden!)
- » Bereite alles so vor, dass du 20 Minuten ruhig für die Meditation sitzen kannst (egal ob am Boden, einem Hocker, Sessel, im Schneidersitz etc.)

## Körperübung

*Vor Beginn der eigentlichen Meditationen, versuchen wir durch bewusste Körperwahrnehmungen alle einzelnen Phasen unseres Körpers wahrzunehmen.*

- » Stelle dich aufrecht hin, so als ob dich ein unsichtbarer Faden am Kopf in die Länge ziehen würde. Spüre, wie sich deine Wirbelsäule langsam aufrichtet, die Muskeln dehnen, du äußerlich und innerlich groß wirst, solange, bis du das Gefühl hast, dass dein Körper, dass du selbst „aufrecht“ da stehst, an „Größe“ gewonnen hast.
- » Als nächstes spüre den Boden unter deinen Fußsohlen. Wie fühlt er sich an? Versuche wie ein Baum mit dem Boden zu verwurzeln. Spüre, wie dein Körper immer sicherer wird, fest verwurzelt.
- » Strecke deine Arme zur Seite, so weit, dass du ein leichtes Ziehen spürst. Mache dich weit, mache deinen Körper weit. Spüre, wie du dich öffnest, für den Tag, für die Welt, für deine Mitmenschen. Halte deine Arme so lange ausgebreitet und gestreckt, bis du spürst, dass du bereit und „geweitet“ bist.
- » Umarme deinen Oberkörper und spüre, wie du in der Bewegung die ganze Welt zu dir an dein Herz holst. Spüre die Verbundenheit mit allen Mitmenschen, mit allen Herzen dieser Welt. Verbleibe eine kurze Weile so.
- » Geh als nächstes langsam auf die Knie, sodass die Schienbeine den Boden ganz berühren, strecke deine Arme nach oben aus und beuge den Oberkörper zum Boden. Bleibe so einen Augenblick und spüre die Dankbarkeit für diesen Tag, diese neue Chance, diese neue Möglichkeit.
- » Richte dich langsam wieder auf, Wirbel für Wirbel und Atemzug für Atemzug, bis du wieder ganz aufrecht stehst. Nimm noch einmal deinen Atem bewusst wahr. Spüre, wie der Sauerstoff deine Lungenflügel durchströmt, deinen Oberkörper füllt und du innerlich ganz frei wirst.
- » Nimm nun deinen Platz für die Meditation ein. Setze dich so hin, dass du gut 20 Minuten ruhig sitzen kannst, ohne dass es dir dabei weh tut. Wenn dich Geräusche, Gedanken etc. ablenken wollen, nimm sie dankbar an und entlasse sie zugleich in die Welt hinaus und kehre zu dir zurück.

*Sprich das folgende Gebet zur Eröffnung, um ganz in der Gegenwart des Moments anzukommen. Wann immer dich ein Geräusch, ein Gedanke etc. während der Meditation ablenkt, nimm alles dankend an, und entlasse es wieder in die Welt hinaus, um zu dir zurück zu kehren.*

## Gebet der Gegenwart

Du  
Name der Offenheit  
Öffnest Dich  
Indem Du Dich  
Aussprichst  
»Ich-bin-der-ich-bin«

Du  
Name der Offenheit  
Öffnest Mich  
Indem Du Mich  
Ansprichst  
»Du bist geliebt«

Du  
Name der Offenheit.  
Öffnest die Welt  
Indem Du Dich  
Zusprichst:  
»Ich bin da«  
Für Dich  
Euch  
Die Welt  
»Bin ich«

So sei es. Amen.

*Lies dir folgenden Impuls in Ruhe durch, Zeile für Zeile, Gedanke für Gedanke. Anschließend gehe für gut 20 Minuten in die Stille. Lasse dich von ihr inspirieren für den Tag. Komme zu dir! Öffne dein Herz! Lerne ein Stück weit mehr Achtsamkeit—dir selbst und der Welt und deinen Mitmenschen gegenüber!*

## Impuls der Achtsamkeit

viertelACHT – ACHTsam durch die Fastenzeit.

Vierzig Tage des ACHTsamen Öffnens.

Vierzig Tage des ACHTsamen Neubeginns.

Vierzig Tage des ACHTsamen Lebens.

»Ist es das, was ich erwählt habe,  
woran du festhältst,  
wenn du, Erdling, deine Seele plagst,  
deinen Blick senkst,  
geknickt wie ein Strohalm?  
Daran hältst du fest,  
gesteckt in Sack und Asche?  
Das soll er sein, der Tag meiner Gegenwart?  
Solltest du nicht vielmehr an dem festhalten, was  
ich mir erwählt habe:  
die Ketten der Unmenschlichkeit  
zu zerschmettern,  
die erdrückenden Lasten hochzuheben,  
die Unterdrückten aufzurichten,  
zerstörende Gewalt zu durchbrechen? ...  
Wie der Morgen erstrahlt, wirst du erstrahlen,  
was dich krank macht, wird heil,  
dann handelst du gerecht  
und meine Gegenwart umgibt dich.«

(frei nach Jesaja 58,5-6.8)

Woran halte ich fest?  
Im Guten wie im Schlechten?  
Ist es ein Fasten der Unterdrückung  
oder ein Fasten der Befreiung?

Fasten.  
Festhalten.  
An der Gerechtigkeit.

- Stille -

*Nach der Zeit der Stille, beschließe die Meditation mit dem Gebet für den Tag. Du kannst es jeden Tag am Morgen und am Abend beten. Es soll dich in dieser Woche begleiten, dich öffnen, im Herzen weiter machen.*

## Gebet für den Tag

Wenn ich mich plage, meine Seele jage,  
den Blick am Boden, nur mit mir selbst verwoben,  
sprich Dein Wort, sei Du hier, halt mich fest,  
dass ich festhalte an Dir:  
Du, Gerechtigkeit.  
Du, Zusage.  
Du, Licht.  
Jeden Tag.  
Fasten—Festhalten an Dir.  
So sei es.  
Amen.

Impuls: © Florian Mayrhofer (18.03.2020)

Quo  
vadis?

Begegnung  
und Berufung  
im Zentrum

Stephansplatz 6 (Hof), 1010 Wien  
+43 1 512 03 85 | [www.quovadis.or.at](http://www.quovadis.or.at)  
[facebook.com/BegegnungundBerufung](https://facebook.com/BegegnungundBerufung)