

25.03.2020

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 Mediationen, 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.
- » Nimm nun deinen Platz ein. Setze dich so hin, dass du ruhig und aufrecht sitzen kannst, ohne dass es dir dabei weh tut. Konzentriere dich auf deinen Atem. Bewege deinen Kopf langsam mit jedem Atemzug zuerst nach links bis es nicht mehr weiter geht. Kehre genauso langsam wieder zur Mitte zurück. Danach mach dasselbe nach rechts und kehre ebenso zur Mitte zurück. Dann hebe deinen Nacken nach hinten und kehre zurück zur Ausgangsposition. Zum Schluss senke deinen Kopf Richtung Brustbein und kehre wieder zurück. Zum Abschluss konzentriere dich wieder auf deinen Atem.
- » 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, Zeile für Zeile, durch. Anschließend gehe für gut 20 Minuten in die Stille. Lasse dich von ihr inspirieren. 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.  
Vierzig Tage des ACHTsamen Festhaltens.  
Vierzig Tage des ACHTsamen Frei-Werdens.

Ich beginne den Tag  
und meine Gedanken schweifen ab,  
unkontrolliert, sprunghaft,  
mal hier, mal dort.  
Gebunden im Trott.  
Geknebelt in alltäglicher Sorge  
Gefesselt und gefangen im »Ich! Ich! Ich!«.  
Doch Du rufst: Werde frei!

»Du, Bruder,  
Du Schwester,  
Kind dieser Erde,  
gerufen bist du zur Freiheit!

...  
Erfüllt vom Odem  
der Gegenwart der Allgegenwart  
kann dich nichts binden, knebeln, fesseln.  
Zerbrochen das Gefängnis »Ich! Ich! Ich!«

(frei nach Galater 5,13.18)

Fasten heißt: Sich öffnen. Neu beginnen. Lebendig werden. Festhalten an Gerechtigkeit. Frei werden.

Entbunden vom Trott.  
Gelöst aus der Sorge des Alltags.  
Befreit aus der Bezogenheit des »Ich! Ich! Ich!«.

Frei für dich.  
Frei für sie, ihn, euch.  
Frei für Deine Gegenwart.

- 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

Zur Freiheit rufst Du.  
Leise, verborgen.  
Im kleinen Moment des Alltags sprichst Du:  
Liebe. Deine Nächsten. Dich.  
Weil Ich dich liebe.  
Dein Ursprung ohne Ursprung: »Ich bin hier.«  
Lass mich hören: »Du bist geliebt!«  
Lass mich sagen: »Du bist geliebt!«  
Lass mich handeln: »Du bist geliebt!«  
Befreit in Liebe.  
So sei es.  
Amen.

Impuls: © Florian Mayrhofer (25.03.2020)

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)