

Berührt

Berühre mich
mit Deinem Wort.
Unausgesprochen,
doch klar.

Berühre mich
mit Deinem Odem.
Befreiend
und sacht.

Berühre mich
mit Deinem zärtlichen Namen:
"Ich bin".
Leben.
Für Dich.

So sei es.
Amen.

Impuls © Florian Mayrhofer



**Quo
vadis?**

Begegnung
und Berufung
im Zentrum
Stephansplatz 6 (Hof)
A-1010 Wien
+43 1 512 03 85

VIERTEL
ACHT
ACHTSAM
DURCH DIE
FASTENZEIT

22.2.2021

MEDITATION
& GEBET

www.quovadis.or.at

Wahrnehmen

- Stelle dich aufrecht hin, lasse deine Arme hängen.
- Spüre, wie die Luft in dich einströmt und deinen Körper wieder verlässt.
- Spüre deine Fußsohlen wie sie den Boden berühren.
- Spüre wie sie das Gewicht deines Körper in den Boden leiten.
- Wandere langsam mit deiner Aufmerksamkeit deinen Körper entlang nach oben: Knie, Oberschenkel, Oberkörper, Brustkorb, Schultern, Kopf.
- Strecke deine Arme langsam zur Seite aus und spüre wie sich dein Körper weitet.
- Lass alle Gedanken in diesem Moment los.
- Atme tief ein – und tief aus.

Du bist ganz da. Hier.
In diesem Moment.

Gebet der Gegenwart

Du,
schweigsame Stille,
er-schweige, was
in stummer Sehnsucht
vor dir.

Du,
hörende Stille,
er-höre, was
in stammelndem Schweigen
zu dir.

Du,
klingende Stille,
er-klinge, was
harrt auf Dein Wort:
"Ich bin".

So sei es.
Amen.

Meditation der ACHTsamkeit

viertelACHT - ACHTsam durch die Fastenzeit.
Vierzig Tage unterwegs. Zum Leben.
In jeder Berührung spüren wir:
Ich lebe. Du lebst.
Deine Berührung vergewissert mich:
Ich bin. Du bist.
Was mich begrenzt,
wird zum Raum
möglicher Begegnung.
Innen und Außen
rücken eng aneinander,
schmiegen sich an.
Und lassen doch Raum zum Atmen,
Ich bleib ich und Du bleibst Du.
So wie Du Ezechiel lehrtest:

Siehe: Ich gebe euch Kraft, ich
gebe euch Menschlichkeit.
Umhüllt seid ihr von Zärtlichkeit.
Der Odem erfülle euch.
Und ihr erkennt:
Der Name aller Namen bin ich.

FREI NACH EZECHIEL 37,6

Zärtlichkeit schafft Begegnung.
Und Leben wird möglich.