

# Atem

Deine Gegenwart  
sei mir Atem in der Atemnot,  
wenn unruhiges Hecheln  
die Kehle zuschnürt.

Deine Gegenwart  
sei mir Atem des Augenblicks,  
wenn ruhig ich verweile  
im Moment mit Dir.

Deine Gegenwart  
sei mir Atem in der Begegnung,  
wenn im Du des Andern  
neue Schöpfung  
möglich werden will.

So sei es.  
Amen.



Quo  
vadis?

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

VIERTEL  
ACHT  
ACHTSAM  
DURCH DIE  
FASTENZEIT

1.3.2021

MEDITATION  
& GEBET

[www.quovadis.or.at](http://www.quovadis.or.at)

# Wahrnehmen

- Setze dich aufrecht hin, legen deine Hände in den Schoß.
- Spüre, wie die Luft in dich einströmt und deinen Körper wieder verlässt.
- Spüre deine Fußsohlen wie sie den Boden berühren.
- Konzentriere dich auf dein Zwerchfell, wie es sich hebt und senkt.
- Achte auf deine Schultern: mit jedem Atemzug werden sie leichter.
- Mit jedem Mal ein- und ausatmen verflüchtigen sich die Gedanken.
- Lass sie 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 neuen Atem schöpfen.  
Wir nennen es Leben, Seele, Odem.  
Jeden Tag, jede Stunde, jede Minute und  
Sekunde.  
Unbewusst, ob wir wachen oder schlafen.  
Unverfügbar, machtlos ist unser Wille.  
Denn nicht wir atmen,  
Du atmest uns.  
So lehren die Psalmen:

Entziehst Du Dich – bloße Unruhe.  
Sammelst Du Deinen Odem – bloßer Hauch.  
Staub sinkt zu Staub.  
Du entsendest Deinen Odem – neue Schöpfung.

FREI NACH PSALM 104, 29-30

Ohne Dich - bloße Unruhe, bloßer Hauch.  
Unverfügbar ist jeder Atemzug.  
Und doch: Du schenkst Odem - unverdient  
als Geschenk.  
Neue Schöpfung. Jeden Tag.  
Dein Atmen in mir bewusst erleben.  
Jeder Atemzug: Dein Angebot des Lebens  
in allem entdecken.  
Atmen. Schöpfung.