

# „Dein Einatmen ist mein Ausatmen!“ Meditation am Montagabend, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

mit Sr. Veronika Görnert, OSF und Sr. Martha Dirr, OSF



„Gottes Ausatmen ist mein Einatmen!“

Ostern – bedeutet in Beziehung bleiben, mich auf Gottes Leben in mir einlassen, berührt werden durch den Lebensatem des Vaters – und darin SEIN immerwährendes Leben aufnehmen. Diesem göttlichen Lebensatem – auch hebr. „ruach“ genannt – wollen wir uns in dieser Meditation einlassen.

Wir sind in unserem Beten nicht allein. Wir verbinden uns, indem wir uns am Montag, 26.04.20 von 18.30 Uhr – 20.00 Uhr an unserem vertrauten Gebetsplatz zu Hause zur Meditation einfinden. Folgende Impulse können uns dabei begleiten.

## Er, der die Knospe öffnen kann

Nein: nicht euch ist es bestimmt,  
die Knospen zu erschließen zu Blüten.

Er, der die Knospe öffnen kann,  
tut es so einfach.

Er schenkt ihr einen Blick,  
und der Lebenssaft strömt durch ihre Adern.

Auf seinen Hauch breitet die Blume  
ihre Flügel und flattert in den Wind.

Farben brechen heraus wie Sehnsüchte,  
der Duft verrät ein süßes Geheimnis.

Er, der die Knospe öffnen kann,  
tut es einfach.

Rabindranath Tagore

# Meditation am Montagabend 27.04.2020

## 1. Vorbereitungen

- Herrichten des Gebetsplatzes/gut lüften
- CD/Musik herrichten
- Decke/Sitzkissen/Stuhl
- Kerze entzünden/ Schale
- für ungestörte Zeit sorgen – Uhr gut sichtbar
- evtl. Klangschale

## 2. Beginn

- 5 Minuten Stille
- Lied hören, Ruach, eloim, Burggrabe Hagios II/ <https://youtu.be/1Tf4ECDPpzc>
- Qi-Gong-Übungen/oder andere Entspannungsübung – Beginn mit einer leichten Lockerungsübung: Abklopfübung/Ende mit einer Verneigung
- evtl. über den link Shibashi Qi – Gong – die 18 Übungen der Harmonie: <https://www.youtube.com/watch?v=xBoCrEswHvQ>

## 3. Pause

5 Minuten – Tee trinken – Fenster öffnen – tief durchatmen

## 4. Meditationseinheit – „Zu mir kommen“ – 25 Minuten

z. B. Anleitung zur Atemmeditation, siehe Audiodatei: Atemübung 1.0.

## 5. Pause

5 Minuten Pause – Fenster öffnen – langsame Bewegungen

## 6. Meditationseinheit - „Dein Ausatmen ist mein Einatmen.“ – 25 Min.

- Evtl. Anleitung zum Jesusgebet Audiodatei
- Im Sitzen ankommen -Spüren – Hände - Atem
- Mich innerlich in die Gegenwart des auferstandenen Herrn stellen, seine Gegenwart wahrnehmen
- Meinen Atem spüren – auf IHN hin ausatmen – von IHM her einatmen
- „Dein Ausatmen ist mein Einatmen...“
- Wenn es mir entspricht: **ausatmend: Hin zu Dir/einatmen: Neu aus Dir**
- Langsam, Atemzug für Atemzug verbinde ich mich mit den Worten und der Gegenwart Jesu, mir Zeit lassen...
- ...

## 7. Abschlussritual

Klangschale - Verneigung – persönliche Gebet z. B. Ehre sei dem Vater.../Dank/Bitte an Gott, Lied: Lied hören, Ruach eloim, Burggrabe Hagios II/ <https://youtu.be/1Tf4ECDPpzc>

## 8. Segen

Ich nehme alle Menschen, die mir am Herzen liegen und alle  
Schwerkranken in den Abendsegen mit hinein:

„Unser Herr sei mit Dir,  
zu allen Zeiten gebe Gott,  
dass Du allezeit, allezeit  
in IHM bleibest!“ (Clara von Assisi)



oder

Lied: Geborgen im Segen, Deiner Gegenwart, ruhen wir in Dir, Du unendliche Liebe.  
Burggrabe, Hagios II/ [https://youtu.be/Q\\_GpjoCYGNk](https://youtu.be/Q_GpjoCYGNk)

Wenn Sie in diesen Tagen mit uns beten wollen, finden Sie dazu Impulse und  
Begleitung auf der Homepage der Barfüßerkirche in Augsburg:

<https://www.barfuesser-augsburg.de/nicht-abgesagt>



Sr. Veronika Görnert, OSF und Sr. Martha Dirr, OSF  
kontakt: [sr.veronika.goernert@regens-wagner.de](mailto:sr.veronika.goernert@regens-wagner.de)