

Das Neue einatmen

Setze dich auf einen bequemen Stuhl oder Sessel.

Schließe die Augen und achte auf den Atem, wie er kommt und geht.

Spüre dem Geheimnis nach, dass in jedem Einatmen Neues in dich einströmt.

Du kannst dir vorstellen, dass in der Luft, die in dich einströmt, der Atem Gottes, der Heilige Geist in dich einströmt und alles in dir durchdringt und erneuert.

Der persische Dichter Rumi nennt den Atem „den Liebesduft Gottes“. Stell dir vor, wie die Liebe Gottes in dich einströmt. Im Ausatmen lässt du dann die Liebe in alle Bereiche deines Leibes strömen, bis in den Beckenraum hinein.

Oder aber du stellst dir vor, dass du im Ausatmen alles aus dir heraus atmest, was dich beschwert: Ängste, Sorgen, Gedanken, Ärger, deine alten Lebensmuster.

Du atmest Altes aus, damit Neues im Einatmen in dich einströmen kann.

Das Neue ist der immer neu machende Geist Gottes, der Heilige Geist. Er ist immer auch der heilende Geist.

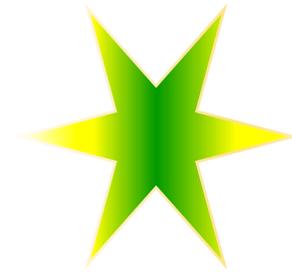
Du kannst dir also vorstellen, wie im Einatmen Gottes heilender Geist in dich einströmt.

Im Ausatmen kannst du dann diesen heilenden Geist Gottes in deine Wunden, in deine Verkrampfungen, in deine schwachen und krankheitsanfälligen Körperbereiche hinein strömen lassen.

Du wirst spüren, dass dir der bewusste Atem gut tut.

Er ist heilsam für dich.

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün



Novo vdihovati

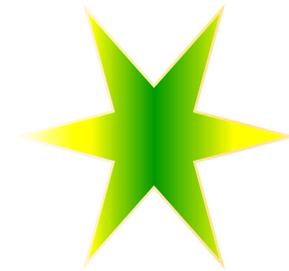
Udobno se usedi na stol. Zapri oči in pazi na dihanje, kako vdihavaš in izdihavaš. Sledi skrivnosti, kako prihaja vate novo z vsakim vdihom. Lahko si predstavljaš, da je v zraku, ki ga vdihavaš, Božja sapa, Sveti Duh te napolnjuje in prenavlja.

Perzijski pesnik Rumi imenuje dihanje ljubezenski vonj Boga. Predstavlaj si, kako lije Božja ljubezen vate. Ko izdihneš, preplavlja ljubezen vse dele tvojega telesa, prav do dna medenice. Ali pa si predstavlaj, da izdihavaš vse, kar te teži: strah, skrbi, misli, jeza, stari življenjski vzorci. Staro izdihavaš, da lahko novo vdihavaš. Novo je vedno obnavljajoči duh Boga, Sveti Duh. Je vedno tudi ozdravljajoči Duh.

Torej si lahko predstavljaš, kako pri vdihu priteka ozdravljajoči Božji duh v tvoje rane, tvoje napetosti ter v šibke in k boleznim nagnjene dele telesa. Čutil/a boš, da ti zavestno dihanje dobro de, ker ozdravlja.

Prevod: Rezka Partl

Das tägliche Ritual von Anselm Grün



einfach leben
Ein Brief von Anselm Grün

