

Mein Weg durch die Fastenzeit



Aufatmen

In stressigen Zeiten, wenn wir angespannt sind, wird unser Atem flach. Wir fühlen uns zunehmend beengt. Wenn wir frei und tief atmen können, schlägt unser Herz ruhiger, unser Inneres und unsere Seele leben auf.

Das hebräische Wort RUACH bedeutet Wind, Hauch und belebender Geist. Es ist das biblische Wort für den Heiligen Geist bez. die Heilige Geistin – RUACH ist ein weiblicher Begriff.

So wie unser Atem lebendig macht, lässt Gottes Geist uns aufleben.

- *Ich unterbreche meinen Alltag immer wieder um meinen Atem bewusst wahrzunehmen...*
- *Bei einem Spaziergang an der frischen Luft atme ich tief durch...*
- *Ich werde mir bewusst, dass Gottes Gegenwart mich immer und überall liebevoll umhüllt und aufatmen lässt.*



Katholische Kirche Kärnten
Referat für Spiritualität

Bischöfliches Seelsorgeamt, Tarviser Straße 30
9020 Klagenfurt am Wörthersee

<http://www.kath-kirche-kaernten.at/spiritualitaet>

Waltraud Kraus-Gallob 0676/8772-2408
spiritualitaet@kath-kirche-kaernten.at