

## **Anleitung zum stillen Gebet: EKHN**

### **Schaffen Sie eine ruhige und angenehme Atmosphäre:**

Wählen Sie einen stillen Ort. Wenn Sie mögen, können Sie eine Kerze anzünden.

### **Bereiten Sie ein Zeitsignal vor:**

Damit Sie während der Meditation nicht durch den Blick durch die Uhr abgelenkt werden, sollte ein angenehmer Ton die Praxis beenden, beispielsweise durch einen angenehmen Handyklingelton oder durch eine Meditationsuhr. Am Anfang kann es durchaus ausreichend sein, 5 Minuten zu meditieren. Es ist empfehlenswert, nicht an die Grenzen der eigenen, vermuteten Aufmerksamkeitsspanne zu gehen.

### **Angenehme Sitzhaltung:**

Setzen Sie sich bequem aufgerichtet hin, so selbst aufgerichtet wie ihnen möglich. Nehmen Sie wahr, auf welche Weise Ihre Füße den Boden berühren. Sind Ihre Beine übereinandergeschlagen? Wie fühlen sich die anderen Regionen Ihres Körpers an? Ändern Sie möglicherweise Ihre Position. Nehmen Sie sich soviel Zeit, bis sie eine beschwerdefreie und eine Stille einladende Sitzhaltung gefunden haben.

Sie können nun die Variante „Atem“ oder „Gebetswort“ wählen.

## **VARIANTE „ATEM“:**

### **Geben Sie sich die Zusage:**

„Ich lasse mich erfüllen mit dem alles verbindenden Odem. Ich lasse mich eins werden mit dem Atem.“

### **Richten sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem:**

Folgen Sie dem Atem, sein Kommen und Gehen. Nehmen Sie wertfrei wahr: Fließt er in den Bauch? Fließt er in den Brustkorb? Ist er tief? Ist er flach? Gibt es eine Pause zwischen dem Ein- und Ausatmen?

### **Kehren Sie immer wieder freundlich zur Übung zurück:**

Wenn Gedanken, Gefühle und Stimmungen kommen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atem zurück.

## **VARIANTE „GEBETSWORT“**

### **Wählen Sie ein Gebetswort:**

Gebetswörter sind Formulierungen mit beruhigendem Klang, die sich gut mit Hingabe füllen lassen. Beispiele sind:

- Ruhe,
- Shalom,
- Du in mir, ich in dir,
- Nimm alles von mir, was mich hindert zu dir,
- Gib alles mir, was mich fördert zu dir.
- Jesu

### **Geben Sie sich die Zusage:**

„Ich lasse mich eins werden mit dem Klang meines Wortes.“

### **Lauschen Sie dem Klang:**

Denken Sie nicht über die Bedeutung des Wort nach, sondern lauschen Sie dem inneren Klang des Wortes.

Das Zeitsignal beendet Ihre Praxis. Es empfiehlt sich, noch einen Moment nachzuspüren und sich evtuell zu verneigen.