In die Stille finden mit den Perlen des Glaubens

Gottesperle Ich bin geborgen in Gottes Raum.

1. Perle der Stille Ich bin nur eine Stille von Gott entfernt – im Hier und Jetzt. Ich nehme meinen Körper wahr: Ich spüre den Kontakt zum Boden, ich richte meine Wirbelsäule auf, meine Hände liegen ruhig, mein Atem fließt.

2. Perle der Stille Ich nehme den Raum wahr, in dem ich sitze, ich lausche auf alle Geräusche von draußen.

3. Perle der Stille Ich nehme meinen Innenraum wahr: Atem, Herzschlag, vielleicht ein anderes Organ.

4. Perle der Stille Gedanken und Gefühle steigen auf – all das gehört zu mir – ich nehme alles wahr ohne zu werten – und löse mich wieder.

5. Perle der Stille Ich nehme meinen Atem wahr: Einatmen – Ausatmen – Atempause. Aufmerksam lausche ich diesem Fluß.

6. Perle der Stille Ich ertaste neben der Stille- die Gottesperle und weiß mich verbunden mit Gott.

Gottesperle „Du bist ewig, Du bist nahe, Du bist Licht und ich bin.“

Autorin: Dr. Kirstin Faupel-Drevs.