Der Segen des Atmens

Gott, du Schöpfer aller Dinge,

manchmal kommt es mir vor, als wäre ich durch eine unsichtbare Mauer getrennt:

Hier bin ich – und dort draußen sind all die anderen.

Hier bin ich – und dort draußen ist deine Schöpfung.

Hier bin ich – und dort draußen bist du, Gott.

Doch mit jedem Atemzug erinnerst du mich,

dass ich irre:

Mit jedem Atemzug bin ich mit der Welt dort draußen verbunden,

mit jedem Atemzug strömt das Außen in mich hinein,

durchbricht meine Mauern,

mit jedem Atemzug durchströmt mich dein Geist,

belebt mich,

verwandelt mich,

geht durch mich hindurch,

um meinen Leib

verwandelt zu verlassen.

In deiner Gegenwart, Gott,

nehmen wir unser Atmen wahr,

das leise Kommen und Gehen

deiner Geisteskraft

unter den suchenden Händen

auf unserer Brust (eine Hand sanft auf den eigenen Brustraum legen),

dein Odem,

der alles belebt

seit dem Anbeginn der Zeit.

*– Moment der Stille und des Nachspürens des eigenen Atems –*

Lebendige Geisteskraft,

wir bitten dich um deinen Segen

für unseren Atem,

der kommt und geht

an jedem Tag unseres Lebens:

Segen des Atmens (langsam und mit Atem-Pausen gesprochen)

Dass der erste Atemzug

kommen möge ohne Angst.

Dass der zweite Atemzug

kommen möge ohne Schmerz.

Dass der dritte Atemzug

kommen möge ohne Verzweiflung.

Und der Vierte:

ohne Sorge.

Dass der fünfte Atemzug

kommen möge ohne Bitterkeit.

Dass der sechste Atemzug

kommen möge für die Freude.

Der siebte Atemzug:

Dass er kommen möge für die Liebe.

Möge der achte Atemzug

kommen für die Freiheit.

Und der Neunte

für die Glückseligkeit.

Wenn der zehnte Atemzug kommt,

möge er für uns alle kommen,

um gemeinsam zu atmen,

und der nächste Atemzug,

und der nächste,

bis unser Atmen

wie ein einziges ist,

bis unser Atmen

nicht mehr ist.

Amen.

Nach einem Segen von © Jan Richardson, janrichardson.com, Übertragung ins Deutsche: Claudia Süssenbach.

Lied aus Taizé: Atme in uns, Heiliger Geist, brenne in uns, Heiliger Geist...

Autorin: Claudia Süssenbach.