



## **Wahrnehmungsgebet. Das Leben in und um uns.**

*A Rocha Freundeskreis Deutschland*

### **Begrüßung zu Beginn**

Geistliche Übungen sollen uns etwas Verborgenes zugänglich machen (bspw. Atmen; wir tun es und nehmen es doch nicht aktiv wahr, bis wir uns drauf konzentrieren).

So sollen auch geistliche Übungen Gottes Lebenskraft ins Bewusstsein holen.

Schöpfungstheologische Grundlagen: Gen 2 (Atem des Lebens) und Ps 104.

### **Übung 1: Reise mit dem Atem durch den Körper**

- Gemütlich und gerade hinsetzen; Augen schließen
- Füße auf dem Boden spüren; stehen sie fest? Oder eher locker?
- Auf den Atem achten; wie strömt die Luft in den Körper? Und wie strömt sie wieder heraus? (Atem nicht anhalten für diese Übung)
- Reise mit dem Atem durch den Körper (deskriptiv); Einatmen, Luft in der Nase spüren; scharfe Kurve in den Rachen, in den Hals; schwerer spürbar, aber Weg in die Bronchen, in die Lungen
- Energie wahrnehmen, Kraft spüren im Körper, in den Beinen, Armen, Fingern, etc.
- Luft → Energie
- Anatomie → Spiritualität
- Gebet (Fokus auf Atem des Lebens und Lebenskraft)
- Langsam wieder zurückkommen, Augen öffnen
- Intensiver Austausch mit Nachbar\*in („Was habe ich erlebt“)



## Übung 2: Verweilen bei einem Geschöpf

- In die Natur gehen; im Kreis aufstellen
- "Bewusstwerdung verschiedener Mikrohabitate (Kleinstlebensräume): Welche Strukturen, Orte, etc. bieten den Tieren hier Nahrung, Schutz, ein "Zuhause"
- Je alleine: im Umfeld einen Ort aufsuchen, an dem man sich wohlfühlt
- Auf Lebewesen und ihre Spuren in der Nähe achten. Nach einiger Zeit die Aufmerksamkeit auf ein Lebewesen richten und bewusst bei ihm verweilen (bei Ablenkung immer wieder zurückkommen).
- Austausch in der Gruppe oder kleinen Gruppen („Was habe ich erlebt?“ Bei welchem Lebewesen habe ich verweilt?“)

### Fazit:

- Dieselbe schöpferische Lebenskraft bewegt uns und die Geschöpfe um uns herum - dadurch sind wir verbunden zur großen Schöpfungsgemeinschaft."