



OASE für zu Hause

MAI 2020

Ich habe einen **Platz vorbereitet** – eine OASE im Alltag:
in der Wohnung, im Haus, im Garten.

Ich nehme mir eine Stunde Zeit. Eine Kerze brennt.

Ich sitze. Andere sitzen vielleicht an anderen Orten.

♪ Ich singe oder summe ein **Lied**

z.B. „Sende deinen Geist aus und alles wird neu.“ oder „Veni Sancte Spiritus“ (Taizé)

Ich atme ein. Ich atme aus. Und **bete**:

Gott.

Ich bin hier.

Und du bist hier.

Ich schweige vor dir.

Und weiß: ich bin verbunden.

Mit dir.

Mit anderen, die vor dir schweigen.

Ich bin hier.

Und Du bist hier.

Das genügt. Amen.

Ich bin ganz aufmerksam, im Sitzen gegenwärtig, hier und jetzt.
Ich nehme den Boden wahr.
Mit den Füßen und Beinen spüre ich die Berührung mit dem Boden.
Ich nehme die Sitzfläche wahr.
Mit den Sitzknochen spüre ich durch Haut und Kleidung zum Sessel.
Ich spüre, ich habe festen Halt.
Ich nehme wahr, wie sich mein Oberkörper vom Becken bis zum Kopf aufbaut –
Wirbel für Wirbel: aufrecht bin ich da.
So kann ich ganz wach da sein.
Die Augen sind etwas geöffnet vor mir auf den Boden gerichtet.
So halte ich gut die Balance.
Behutsam achte ich auf die Bewegungen, die durch das Atmen geschehen.
Ich nehme den Atem wahr – im Einatmen und Ausatmen,
und warte, bis er von selbst wiederkommt.
So bin ich ganz gelassen aufrecht, aufrichtig da.
Aufmerksam nehme ich meine Gedanken wahr, die von selbst kommen.
Ich gehe ihnen nicht nach, ich lasse sie los ohne zu werten.
Meine Gedanken kommen immer mehr zur Ruhe. Ich überlasse mich ganz der Stille.
Ich lausche in die Stille. Ich höre die **Stille**. Für etwa 20 Minuten.

Ich stehe auf und mache eine **Körperübung**.

Ich stelle mich hüftbreit hin; die Arme hängen locker.

Ich hebe die Arme langsam vor mir nach oben bis zur Höhe der Schulter,
die Handflächen weisen nach unten zur Erde, einatmen.

Auf Brusthöhe drehe ich die Handflächen parallel zueinander.

Dann öffne ich die Arme langsam so weit wie möglich nach beiden Seiten hin,
senke sie und atme aus. Danach die Arme wieder langsam
bis zur Mitte vor der Brust zusammenkommen lassen, dabei steigen und einatmen ...

Diese Bewegung wiederhole ich fünf- bis zehnmal.

Ich spüre einen Augenblick in meinem Körper nach.

Ich atme ein. Ich atme aus. Dann setze mich wieder.

Und lese den **Impuls-Satz** von Dorothee Sölle:

Komm, heilige Geistin

erneuere die Gestalt der Erde

versöhn uns mit der Luft die wir verpesten

versöhn uns mit dem Wasser das wir vergiften

versöhn uns mit dem Land das wir zu betonieren

Erneuere unsere Wünsche und das Angesicht der Erde

- ▶ Ich nehme mir fünf Minuten Zeit, dem Satz nachzuspüren:
Was berührt mich? Woran werde ich erinnert?
Welches Bild entsteht in mir? Wohin führen mich meine Gedanken?

Ich atme ein. Ich atme aus. Ich bin im Sitzen ganz aufmerksam da.
Ich lausche in die Stille. Ich bin in der **Stille**. Für etwa 20 Minuten.

Ich sammle ein, was in dieser Stunde gewesen ist:
innere Bilder, Körperempfindungen, Gedanken, ...

Ich sortiere. Ich überlege, was ich in meinen Alltag mitnehme.

Ich atme ein. Ich atme aus.

Ich erde mich und schaue in den Himmel.

„Fürchte Dich nicht!“ steht dort geschrieben.

Ich bin umgeben von Gottes Kraft, die alles schafft.

Ich **bete** mit Dietrich Bonhoeffer:

Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.

Gott ist bei uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Amen.