

Zur Ruhe gekommen

Ich stelle einen Krug mit Wasser bereit, mit dem ich im Lauf der Übung meine Schale mit Wasser füllen werde.



Ich setze meinen Anfang

Ich setze mich bewusst hin und mache eine Anfangsgeste (z.B. zünde eine Kerze an, verneige mich).

Ich komme zur Ruhe

Ich fülle meine Schale mit Wasser und warte, bis das Wasser ruhig wird. Ich darf still werden, wie dieses Wasser.

Ich schließe die Augen und sehe ein solches ruhiges Wasser vor mir. Alles, was mich bewegt, darf ich wahrnehmen und für einige Zeit zurücklassen.

Wenn ich möchte, kann ich mir vorstellen, mein Körper sei ein schweres steinernes Brunnenbecken, in dem Wasser zur Ruhe kommt.

Ich schließe ab

Am Schluss wende ich mich mit wenigen Worten hin zu Gott. Mit einem Dank für die geschenkte Zeit, mit einer Bitte, wo ich Unruhe in mir gespürt habe.

Der Abschluss kann eine Geste (z.B. eine Verneigung) sein.



Anregungen für den Tag

Ich kann immer wieder vor meinem inneren Auge das ruhige Wasser sehen und etwas von dieser Ruhe in mein Tun bringen.

Am Abend kann ich in das Wasser meiner Schale schauen und lasse die Bilder des heutigen Tages in diesem „Spiegel“ auftauchen.