

Spirituelle Gymnastik / Himmlische Dehnungsübungen / Seelen-Raum-Erweiterung

Hans Eidenberger SM

Der Leib ist „Tempel, Wohnort“ des Hl. Geistes!
Der Hl. Geist ist der belebende Atem Gottes, der durch mich weht.

Pilger sein ...

... einatmen und ausatmen
... aus dem Atem kommen und in den Atem kommen
... Gottes Geist als Lebens-Atem in mir fließen lassen

Pilger sein auf Gottes „Atem-Wegen“

Ich trete ein in den Willkommensraum / Atemraum Gottes

(Bewusst einen Schritt machen und beide Füße gut auf dem Vertrauens-Boden stellen; Arme sind locker; Ich bin Freund Gottes! – wie Abraham. Jesus nennt uns Freunde.)
- nachspüren -

Ich öffne das Fenster meiner Seele.

(*Fäuste vor dem Brustkorb; nach vorne hin öffnen, Arme und Finger ausstrecken*)
- nachspüren -

Ich wende mein Gesicht der Ostersonne zu.

(*Nach oben blicken, Arme zu einem Blüten-Kelch formen; Orantenhaltung*)
- nachspüren -

In mir berühren sich Himmel und Erde.

(*Hände auf Herzzentrum übereinander legen*)
- nachspüren -

Ich verneige mich vor Gottes Wunder des Lebens.

(*Tiefe, länger dauernde Verbeugung in Ehrfurcht, Hände vor Brust überkreuzen*)
- nachspüren -

Ich stehe aufrecht unter dem Segen Gottes.

(*In Würde und Gelassenheit als Sohn/Tochter Gottes aufrecht dastehen*)
- nachspüren -

In meinem Atem wohnt Gottes Atem.

(*Hände auf Bauchdecke legen; tief Atmen holen; Atem ist Bild für Geist Gottes, frische Luft*)
- nachspüren -

Ich bin da im „Ich-bin-da“.

(*Hände vor Herzzentrum falten, ineinander legen. Gott offenbart sich als Jahwe = Ich bin [für dich] da.*)
- nachspüren -

Bewusst aus der gesammelten Haltung heraustreten:
(*Einen Schritt zurück machen, tiefer durchatmen*)