

Montag 30.03.2020

Einatmen.
Ausatmen.
Einatmen.
Ausatmen.

Nie würden wir es vergessen. Es geschieht einfach so.
Unbewusst. Es gehört zu uns. Das Atmen.

Die Tradition des Herzensgebets lehrt uns in den Atem
ganz bewusst ein Anliegen mit hinein zu nehmen.
Damit dieses Anliegen so tief in uns verankert wird,
wie das Atmen selbst.

Vielleicht:
Beim Einatmen: *Jesus*
Beim Ausatmen: *Christus*

Oder:
Beim Einatmen: *Mein Gott*
Beim Ausatmen: *Denk an mich*

Einfach mal ausprobieren.

Konstantin Bischoff