**In die Stille finden**

**mit der Gottesperle und den sechs Perlen der Stille**

*Gottesperle Ich bin geborgen im Raum von Gottes Gegenwart*

*1. Perle der Stille Ich bin nur eine Stille von Gott entfernt – Ich nehme meinen Körper wahr im Hier und Jetzt. Ich spüre den Kontakt zum Boden, ich richte meine Wirbelsäule auf, ich weiß mich gehalten vom Himmel. Ich sitze aufrecht und entspannt zugleich. Meine Hände liegen entspannt, mein Atem fließt ruhig.*

*2. Perle der Stille Ich nehme den Raum wahr, in dem ich sitze, ich lausche auf die Geräusche von draußen.*

*3. Perle der Stille Ich nehme meinen Innenraum wahr: Atem, Herzschlag, vielleicht ein anderes Organ.*

*4. Perle der Stille Gedanken, Bilder und Gefühle steigen auf, immer wieder –– ich nehme alles wahr ohne zu werten; all das gehört zu mir – und lasse es wieder los.*

*5. Perle der Stille Ich nehme meinen Atem wahr: Einatmen – Ausatmen – Atempause. Immer wieder vertraue ich mich dem Fluss meines Atems an.*

*6. Perle der Stille Die letzte Perle der Stille berührt die Gottesperle. Ich verbinde das Gebet der Gottesperle mit meinem Atem:*

*Gottesperle „Du bist ewig, Du bist nahe, Du bist Licht und ich bin“*

© *Kirstin Faupel-Drevs* [*www.perlensuche.com*](http://www.perlensuche.com)