

## Vaterunser: Atem-Meditation

Vielleicht kennst du es schon so gut, dass du die Worte und Bitten kaum noch beachtest. Dann lerne es neu kennen, indem du es achtsam sprichst, zum Beispiel so: Probiere es im Stehen. Achte auf dein Einatmen und Ausatmen. Sprich das Vaterunser drei Mal im bewussten Wechsel von Ein- und Ausatmen.

Vater unser	Einatmen
im Himmel	Ausatmen
geheiligt werde	Einatmen
dein Name.	Ausatmen
Dein Reich	Einatmen
komme	Ausatmen
Dein Wille	Einatmen
geschehe	Ausatmen
wie im Himmel	Einatmen
so auf Erden.	Ausatmen
Unser tägliches Brot	Einatmen
gib uns heute	Ausatmen
Und vergib uns	Einatmen
unsere Schuld,	Ausatmen
wie auch wir	Einatmen
vergeben unsern Schuldigern.	Ausatmen
Und führe uns nicht	Einatmen
in Versuchung,	Ausatmen
sondern erlöse uns	Einatmen
von dem Bösen.	Ausatmen
Denn dein ist	Einatmen
das Reich	Ausatmen
und	Einatmen
die Kraft	Ausatmen
und	Einatmen
die Herrlichkeit	Ausatmen
in	Einatmen
Ewigkeit.	Ausatmen
A-	Einatmen
men.	Ausatmen