

Diese E-Mail wird nicht richtig dargestellt? Klicken Sie auf unsere [Web-Version](#).



Samstag 26. September 2026

Geschenkt

Hier anhören.

|

Der Atem ist uns geschenkt. Ich muss nicht bei an jeden Atemzug daran denken. Er geschieht: Mit diesen Worten beginne ich die Einführung zur Meditation. Ich staune immer neu über das Geschenk des Atems und der Luft. Sie ist da, anders als etwa Essen und Trinken, für die ich sorgen muss.

*Gelobt seist du, mein Herr,
für Bruder Wind,
für Luft und Wolken und heiteres und jegliches Wetter,
durch das du deine Geschöpfe am Leben erhältst.*

So klingen Erstaunen und Dankbarkeit bei Franz von Assisi (1181-1226) in seinem Sonnengesang.

Alles ist miteinander verbunden. Elemente, Geschöpfe und ihr Schöpfer, Ursprung allen Lebens.



Spüre dieser Verbundenheit heute nach.

Nimm bewusst Kontakt auf zu dir selbst oder einem Du, einer Pflanze, einem Tier, zum Element Luft, und verweile dabei.

In Verbundenheit wächst Respekt, Mitgefühl, Mitfreude.

Wie ist es bei Dir? Welchen Impuls nimmst du wahr?

Ein Impuls von Dorothea Welle | Leiterin Friedensarbeit und Exerzitien | Haus Maria Lindenberg, St. Peter | dorothea.welle@haus-maria-lindenberg.de

[Datenschutz](#) | [Impressum](#)



Folgt uns gerne auf [Instagram](#)!

© Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg
Haus der Evangelischen Kirche
Schnewlinstraße 2, 79098 Freiburg

Redaktion: Gabriele Hartlieb und Dr. Detlef Lienau
Mail: schoepfungszeit.freiburg@kbz.ekiba.de

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich [hier](#) abmelden.