

# ANHANG D

## PAAR-GEBET UND MEDITATION

20 MINUTEN

1. Setzt euch zusammen an einen ruhigen Ort. Sorgt dafür, dass alle Telefone leise gestellt sind, die Kinder betreut sind und – falls nötig – ein "Bitte nicht stören"-Schild an der Tür hängt.
2. Spielt entweder leise Musik oder eine Klangmeditation oder sitzt einfach in Stille. Setzt euch auf einen Stuhl, mit den Füßen flach auf dem Boden, legt die Hände entspannt in den Schoß und schließt die Augen. Wenn ihr euch gegenüber sitzt, kann dies zusätzliche Energie erzeugen, wenn ihr euch damit wohl fühlt. (Wenn ihr es noch nicht gewohnt seid, zusammen zu beten und zu meditieren, könnt ihr euch das für später aufheben).
3. Nehmt euch 30 Sekunden bis eine Minute Zeit, um euren Geist und Körper zu entspannen.
4. Atmet dreimal langsam und tief ein. Stellt euch mit jedem Atemzug vor, wie ihr euch immer mehr entspannt.
5. Einer von euch kann laut ein einfaches Gebet beten, z. B.: "Gott, offenbare uns Deinen Willen für uns und gib uns die Kraft, ihn auszuführen." Ihr könnt auch gemeinsam ein vorgegebenes Gebet laut beten.
6. Während ihr meditiert werdet ihr feststellen, dass euch viele Gedanken in den Kopf kommen, die nur mit dem Stress des Tages zu tun haben. Wenn diese Gedanken auftauchen, seid euch einfach bewusst, dass sie da sind und lasst sie ziehen. Ihr könnt sie sogar im Stillen auf ihrem Weg "segnen", wenn sie bestehen bleiben. Wenn ihr eine Klangmeditation macht, konzentriert euch erneut auf das, was ihr hört. Wenn ihr in der Stille seid, konzentriert euch erneut auf das Ein- und Ausatmen. Ihr könnt euch dieses Atmen als Gott vorstellen, der euch mit Gottes Welt, Gottes Luft und Gottes Liebe füllt.  
Wir gelangen in einen Zustand der gedankenlosen Stille. Das Empfangen von Inspiration in der Meditation erfordert diesen Zustand der Ruhe. Inspiration zu empfangen ist etwas anderes als "sich etwas auszudenken". In der Meditation versuchen wir, unser Denken und unsere intellektuellen Prozesse auszuschalten und sie durch geistige Ruhe zu ersetzen, die es uns erlaubt, intuitive Gedanken zu empfangen. Dies erfordert Übung. Wenn ihr anfangs "nichts bekommt", übt trotzdem weiter. Am Anfang werdet ihr vielleicht feststellen, dass Entspannung und Stressabbau das Einzige ist, was ihr erreicht. Das allein ist schon die Mühe wert.
7. Wenn sich die Meditation dem Ende zuneigt, gebt euch und eurer Paarbeziehung einige stille Affirmationen wie "Unsere Beziehung wird immer besser" oder "Wir tun Gottes Willen". Ihr werdet wissen, was ihr in diesem Moment betonen müsst.
8. Am Ende des Zeitraums kommt sanft zurück auf die normale Bewusstseinssebene und stellt fest, dass ihr euch wach und erholt fühlt.