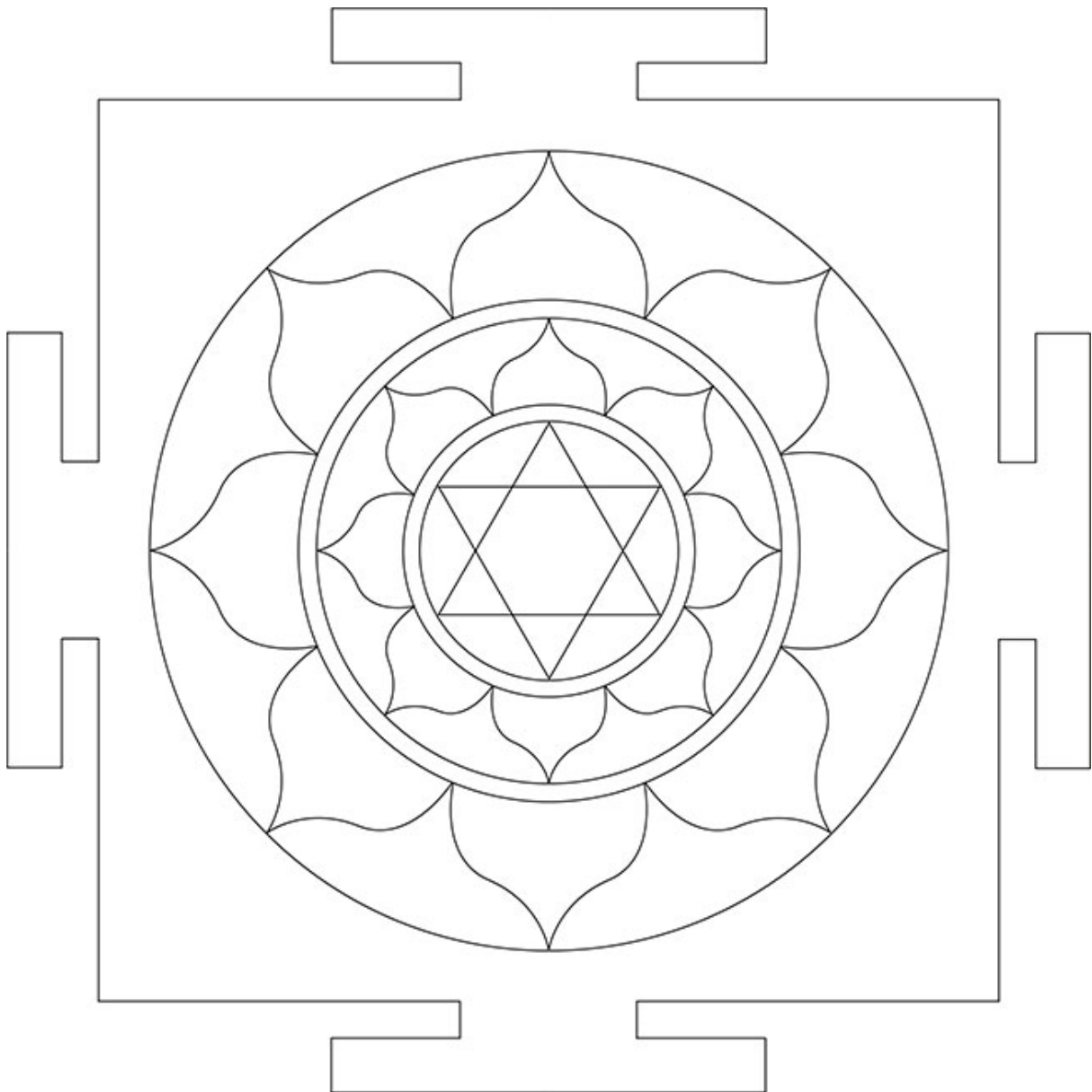




DER  
SCHREIBTEMPEL

## Spirituelles Schreiben

Ein Schreibimpuls für Achtsamkeit, innere Ruhe und Erkenntnis



*Quelle: mandala-bilder.de*



## DER SCHREIBTEMPEL

### Uns so geht es:

1. Betrachte das Yantra (grafische Darstellung/rituelles Diagramm auf der ersten Seite) für etwa drei Minuten.
2. Wenn du magst, dann male es sorgfältig mit Buntstiften aus.
3. Betrachte dein Bild erneut. Verweile für ein paar Minuten.
4. Lese dann das Gedicht von Rainer Maria Rilke (siehe unten).
5. Schreibe einen freien Text oder verfasse ein Gedicht über die Stille.



*Wenn es nur einmal so ganz stille wäre*

*Wenn es nur einmal so ganz stille wäre.  
Wenn das Zufällige und Ungefährere  
verstummte und das nachbarliche Lachen,  
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,  
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen -:*

*Dann könnte ich in einem tausendfachen Gedanken  
bis an deinen Rand dich denken  
und dich besitzen (nur ein Lächeln lang),  
um dich an alles Leben zu verschenken  
wie einen Dank.*

- Rainer Maria Rilke -

