



Atmung

*Wiederhole diese Übung
täglich mehrere Male
nur eine Minute lang.*

*Spüre klar,
wie dein ganzes Leben
am seidenen Faden
eines Atemzuges hängt.*

Halte inne und lasse innerlich
die Ablenkungen des Alltags los.
Vergegenwärtige deinen Atem.
Fühle sein Kommen und Gehen.
Wenn du einatmest,
verweile ganz bei der Einatmung.
Wenn du ausatmest,
verweile ganz bei der Ausatmung.
Halte nach der Ausatmung inne
und fühle, wie dein ganzes Leben
an der nächsten Einatmung hängt.
Es ist jedes Mal ein Wunder,
dass nach der Ausatmung
wieder eine Einatmung kommt.
Öffne dich für dieses Wunder
und staune.