

Mein Atem

Ich sitze entspannt,
die Erde ist meine Mutter,
die mich sicher trägt.
Ich sitze aufrecht und wach
und bin entschlossen,
alle meine gewöhnlichen Wünsche und Sorgen,
zu entlassen.

Ich freue mich über die Begegnung
mit einem lieben Freund,
mit meinem Atem.
Er kommt und bringt mir als Geschenk mein Leben,
er geht und nimmt alles Verbrauchte und Abgestorbene mit.
Mit jedem Einatmen fühle ich mich gestärkt,
mit jedem Ausatmen gereinigt.

Ich freue mich über den Atem,
er ist mir willkommen,
in jeder Form und Gestalt.
Ich bin für den Atem da,
wenn er kommt, während er da ist und
wenn er wieder geht.
Der Atem ist eine Liebkosung
für meinen Körper und
beruhigt, jeden Muskel, jede Faser

Mein Atem macht alles selbst,
ich brauche nichts zu tun.
Wenn ich mich nicht einmische,
wird mein Atem ruhig
und entspannt meinen Körper

Mein Atem zeigt mir den ständigen Wandel im Leben.
Ich verstehe, dass es nichts Bleibendes gibt,
dass auch mein Selbst sich ständig wandelt.
Ich bin nicht der Atem,
er gehört mir nicht,
weder im Atem noch sonst wo, finde ich Sicherheit.
Ich atme und ich bin frei.

Waldhaus 2010