

ATEM UND FREUDE

Geführte Meditation 1 - nach Thich Nhat Hanh

Während mein Atem einströmt weiß ich, dass ich einatme.
Während mein Atem ausströmt, weiß ich, dass ich ausatme.

Ein

Aus

Während mein Atem einströmt, wird der Atem tief.
Während mein Atem ausströmt, wird der Atem langsam.

Tief

langsam

Während mein Atem einströmt, bin ich mir meines Körpers bewusst.
Während mein Atem ausströmt, entspanne ich meinen ganzen Körper.

Körper bewusst

Körper entspannt

Während mein Atem einströmt, Sorge ich für meinen Körper.
Während mein Atem ausströmt, beruhige ich den ganzen Körper.

Für den Körper sorgen

beruhigen

Während mein Atem einströmt, lächle ich meinem Körper zu.
Während mein Atem ausströmt, empfinde ich Freude.

Dem Körper zulächeln

Freude empfinden

Während mein Atem einströmt, bin ich im gegenwärtigen Augenblick.
Während mein Atem ausströmt, genieße ich den gegenwärtigen Augenblick.

Hier und Jetzt sein

Freude empfinden