

Atembetrachtung

Setze dich an einen ruhigen, angenehmen Platz
und nimm dir vor,
während der nächsten Zeit,
all deine Wünsche und Sorgen
nicht zu beachten.
Sei achtsam, sei gesammelt.
Erwecke deine Achtsamkeit und
richte sie auf deinen Atem, ein und aus.
Achte darauf den Atem klar zu sehen
und ihn so zu lassen, wie er eben ist.
Wie ist der Atem?
Kurz oder lang, flach oder tief,
ruhig oder unruhig, gleichmäßig oder wechselhaft.
Schau auf den Atem von außen, wie ein Zeuge
oder verbinde dich und werde eins mit ihm.
Erfahre deinen ganzen Atem,
das Heben und das Senken,
Ausdehnen und Zusammenziehen,
Aufnehmen der Nahrung,
Abgeben der verbrauchten Stoffe.
Gib dem Atem in deinem Körper
soviel Raum und Zeit wie möglich.
Lass' deinen Atem, ganz natürlich,
ruhig, tief und langsam werden.
Bleibe dabei,
weiche nicht ab,
und ruhiger wird der Atem werden.
Wird der Atem ruhiger,
so beruhigt sich auch der ganze Körper.
Atme ein und freu' dich an der Stille,
atme aus, entspanne dich.
Du erkennst im Atmen das ständige
Entstehen und Vergehen
und siehst, dass du nichts halten kannst.
So verstehst du, dich an nichts zu hängen
und bleibst im Inneren frei.

Waldhaus 2008