

Mit dem Atem sein

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

Ich lade meine Achtsamkeit ein,
ich spüre ihre beruhigende Anwesenheit.
Sie ist bereit für die Begegnung
mit meinem lieben Freund, den 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.

Mein Atem ist mir willkommen,
in jeder Form und Gestalt.
Ich bin für den Atem da,
ob er kurz oder lang ist, flach oder tief, ruhig oder unruhig.
Ich betrachte gelassen den Atem,
ich bin mit jeder Atemschiwung in Einheit verbunden.

Ich erfahre den Atem in jeder Zelle meines Körpers,
er nimmt sich soviel Raum und Zeit wie nötig.
Mein Atem macht alles selbst,
ich brauche nichts zu tun.
So wird mein Atem ganz natürlich
langsam und ruhig.
Ich entspanne den ganzen Körper
in der Melodie meines Atems.

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,
Ich atme und ich bin frei.

Waldhaus 2012/13