

**EINE MEDITATION BEGINNEN:
VIER TORE**

Ich sitze aufrecht und wach.
Ich bin entschlossen,
mich nicht mit meinen gewöhnlichen Wünschen und Sorgen
zu beschäftigen.

Ich lade meine Achtsamkeit ein,
ich richte sie auf,
ich spüre ihre besondere Qualität.

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 werde bewusst einatmen und ausatmen
Und so wird mein Atem ganz natürlich
langsam und ruhig.
Im Rhythmus des Atems beruhigt und entspannt sich
der ganze Körper

Ich werde bewusst atmen,
ich werde den Augenblick genießen,
ich werde frei sein.

Bonn 2013