

EINE MEDITATION BEGINNEN: ANKOMMEN

Ich bin mir meines Körpers bewusst,
gerade hier, in diesem Moment.
Ich bin entschlossen nichts zu tun,
alles darf sein,
ich lasse alles geschehen.

Ich komme in Kontakt mit meinem
wunderbaren Körper.
Ich bin bereit,
alle Gefühle meines Körpers
freundlich anzuschauen.

Ich nehme meinen Atem im Körper wahr.
Die Bewegung des Atems im Körper
ist wie eine Welle, die kommt und geht,
die mich versorgt und reinigt.

Ich sammle mich,
indem ich den Atem als Anker für meine Achtsamkeit nehme.
Ich bleibe beim Atem,
ich lasse mich nicht von Gedanken ablenken.

Ich beobachte den Atem,
ohne Bewertung,
an einer Körperstelle.
Ich verbinde mich mit dem Atem,
im ganzen Körper.

Ich atme ein, ich atme aus,
nichts ist beständig.