

Den Atem wahrnehmen

Nimm dir 10 bis 15 Minuten Zeit. Setz dich gerade hin. Achte darauf, dass der Atem frei fließen kann, dich nichts beengt und drückt. Gehe bei den folgenden Worten innerlich mit: Ich bin da ...! – Ich folge meinem Atem ... - Ich achte nur darauf, dass ich den ein- und ausströmenden Atem ganz achtsam wahrnehme ... - Er kommt und geht in seinem eigenen Tempo, ohne dass ich ihn willentlich beeinflusse: ein ... aus ... Pause ... ein ... aus ... Pause ...

Wenn ich abgelenkt werde, kehre ich immer wieder, sobald ich es merke, einfach zum Atmen zurück. Ich beende die Übung behutsam.

Aus: Granda, Anne/ Jaumann, Inge/ Körner, Leonore: Exerzitien im Alltag, Kösel, München 1998, 169.