

Achtsames Atmen

nach Thich Nhat Hanh

Ich atme ein und weiß, dass ich einatme.
Ich atme aus und weiß, dass ich ausatme.

Wenn sich mein Einatmen vertieft,
wird mein Ausatmen langsamer.

Einatmend beruhige ich meinen Körper.
Ausatmend fühle ich mich entspannt.

Einatmend lächle ich.
Ausatmend lasse ich los.

Im gegenwärtigen Moment verweilend,
weiß ich, dies ist ein wundervoller Moment.