



Der Atem bringt mich zu mir zurück

Wie weit war ich von mir entfernt,
diesen ganzen langen Tag,
habe auf alles geachtet, ausser auf mich selbst.

Wie wunderbar, heimzukehren
zu mir selbst.

Meine Aufmerksamkeit
von den Dingen der Welt zu lösen
und nach Hause zu bringen
zu meinem Atem, meinem Körper,
meinen Bedürfnissen,
meinem Herzen.

Wie gut es tut, nichts weiter zu tun als zu atmen
und meinen Atem zu spüren.

Einatmend dehne ich mich wieder aus,
weite alle verengten Räume in meinem Körper.
Ausatmend lasse ich alle Anspannungen fallen.

*Einatmend beginne ich mich selber zu fühlen,
ausatmend befreie ich mein Herz
mit einem tiefen Seufzer.*

So bringt mich der Atem nach Hause zurück.