



Wundervoller Augenblick

Thich Nhat Hanh beschreibt in seinem Buch eine meditative Atemübung, welche – angewendet in schwierigen Augenblicken – in diesen zu Zentrierung und Erleichterung führt.

Während ich einatme, bin ich mir bewusst:
Ich atme ein.
Während ich ausatme, bin ich mir bewusst:
Ich atme aus.

Während ich einatme, spüre ich:
Mein Einatmen wird tiefer.
Während ich ausatme, spüre ich:
Mein Ausatmen wird länger.

Während ich einatme, beruhige ich mich;
Während ich ausatme, fühle ich mich erleichtert.

Während ich einatme, lächle ich,
Während ich ausatme, lasse ich los.

Während ich einatme, verweile ich
im gegenwärtigen Augenblick.
Während ich ausatme, fühle ich:
dies ist ein wundervoller Augenblick.

Zusammenfassen lassen sich diese Verse mit folgenden Schlüsselwörtern:
Ein, Aus; Tiefer, Länger;
Ruhig, Erleichtert; Lächeln, Loslassen;
Gegenwärtiger Augenblick, wundervoller Augenblick.

Unser Atem ist wie eine Brücke, welche Körper und Denken miteinander verbindet.
In unserer täglichen Zerstreutheit sind wir körperlich oft hier, gedanklich jedoch ganz wo anders – in der Zukunft oder der Vergangenheit.
Indem wir beginnen, bewusst ein- und auszuatmen, treffen sich Körper und Gedanken wieder, wir nehmen uns als Einheit, als Eins wahr und erfahren uns gegenwärtig und lebendig im Hier und Jetzt und erleben den Augenblick in seiner ganzen Fülle.