

THICH NHAT HANH
Das Wunder des bewussten Atmens



Thich Nhat Hanh



DAS WUNDER
DES BEWUSSTEN ATMENS

Aus dem Englischen von
Ursula Richard



arkana



A TME! DU BIST LEBENDIG!

Atme, und du weißt: Du bist lebendig.

Atme, und du weißt, dass alles dir zu Hilfe eilt.

Atme, und du weißt: Du bist die Welt.

Atme, und du erkennst, dass auch die Blume atmet.

Atmest du für dich, so atmest du für die Welt.

Atme Mitgefühl ein und Freude aus.

Atme, und sei eins mit der Atemluft.

Atme, und sei eins mit dem dahinströmenden Fluss.

Atme, und sei eins mit der Erde, auf der du wandelst.

Atme, und es schwindet jeder Gedanke an Geburt
und Tod.

Atme, und du erkennst, dass Unbeständigkeit das
Leben ist.

Atme, damit deine Freude stetig ist und ruhig.

Atme, damit deine Sorgen verfliegen.

Atme, damit sich jede Zelle im Blut erneuert.

Atme, damit sich dein Bewusstsein bis in seine
tiefsten Schichten erneuert.

Atme und verweile im Hier und Jetzt.

Atme, und was du berührst, wird neu und wirklich.

Annabel Laity

INHALT

<i>Die sechzehn Übungen des bewussten Atmens</i>	9
<i>Das Sutra des Bewussten Atmens</i>	11
<i>Das achtsame, bewusste Atmen – ein Weg zum Erwachen</i>	23
<i>Einführung in das Sutra des Bewussten Atmens</i>	25
<i>Das Wunder des bewussten Atmens – die sechzehn Übungen</i>	45
<i>Geleitete Meditationen</i>	105
<i>Eine kurze Übersicht über die Geschichte des Sutra</i>	113
<i>Einige weiterführende Aspekte der Übung</i>	117
<i>Anmerkungen</i>	119



DIE SECHZEHN ÜBUNGEN DES BEWUSSTEN ATMENS

1. Bei langem Einatmen weiß ich: »Ich atme lang ein.« Bei langem Ausatmen weiß ich: »Ich atme lang aus.«
2. Bei kurzem Einatmen weiß ich: »Ich atme kurz ein.« Bei kurzem Ausatmen weiß ich: »Ich atme kurz aus.«
3. Ich atme ein und nehme meinen ganzen Körper bewusst wahr. Ich atme aus und nehme meinen ganzen Körper bewusst wahr.
4. Ich atme ein und lasse meinen Körper ruhig und friedvoll werden. Ich atme aus und lasse meinen Körper ruhig und friedvoll werden.
5. Ich atme ein und empfinde ein Gefühl der Freude. Ich atme aus und empfinde ein Gefühl der Freude.
6. Ich atme ein und empfinde ein Gefühl des Glücks. Ich atme aus und empfinde ein Gefühl des Glücks.
7. Ich atme ein und nehme die Aktivitäten des Geistes in mir bewusst wahr. Ich atme aus und nehme die Aktivitäten des Geistes in mir bewusst wahr.
8. Ich atme ein und lasse die Aktivitäten meines Geistes ruhig und friedvoll werden. Ich atme aus und lasse die Aktivitäten meines Geistes ruhig und friedvoll werden.