

## Hinführung

Finde eine entspannte Position im Sitzen oder Liegen und komme mehr und mehr zur Ruhe.

Die Atmung ist ein wunderbares Meditationsobjekt, das immer vorhanden ist.

## Meditation

Nimm deine Atmung wahr, ohne einzugreifen. Nimm wahr:

*Wie tief atmest du?*

*Wie bewegt sich dein Körper mit beim Atmen?*

*Wo spürst du Widerstand im Körper oder vielleicht auch Spannung oder Schmerz?*

Durch dein bewusstes Atmen vertieft sich die Atmung langsam. Du kannst das Vertiefen unterstützen, indem du tief ausatmest.

## Ein einfaches Prinzip

Die Ausatmung unterstützt uns beim Entspannen und Loslassen. Die Einatmung bringt Energie in den Körper und erzeugt ein Gefühl von Weite.

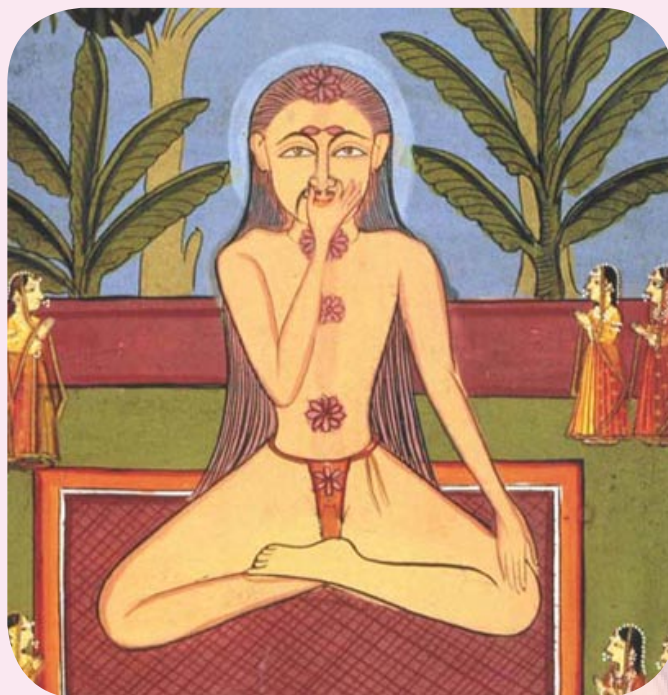
## Varianten

Du kannst die Atmung in bestimmten Bereiche deines Körpers lenken; dort Loslassen mit dem Ausatmen und vermehrt Energie und Weite hinbringen mit dem Einatmen.

Du kannst über die Atmung auch deine Gedanken beruhigen. Mit dem Einatmen wird es weit in deinem Kopf, mit dem Ausatmen lässt du störende Gedanken los.

## Zurückkommen

Komm nun langsam aus deiner Versenkung zurück. Atme noch einmal tief ein und aus und öffne wieder die Augen. Lockere deine Augen, Nacken, Arme, Becken und Beine. Massiere deine Ohren und Augen.



*„Wer ohne Freude meditiert,  
der kommt vom Weg ab.“  
D.T. Suzuki, Der Buddha der Liebe*