

Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart,  
der bedeutendste Mensch ist immer der,  
der dir gerade gegenübersteht,  
das notwendigste Werk ist stets die Liebe zum Mitmenschen.

(Meister Eckhart)

### ***Ihren Atem beobachten***

Diese grundlegende Meditationsübung stammt aus der Bewusstseinsstradition des Buddhismus. Sie entwickelt die Konzentration und benutzt den Atem, um Sie zu lehren, wie Sie von Moment zu Moment gegenwärtig bleiben können, egal wo Sie sind oder was Sie möglicherweise tun.

- 1. Suchen Sie sich eine bequeme Sitzhaltung, die Sie für 10 oder 15 Minuten beibehalten können.**
- 2. Beobachten Sie Ihren Atem, und fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit entweder auf die Empfindungen in Ihren Nasenlöchern, die mit dem Kommen und Gehen Ihres Atems verbunden sind, oder auf das Heben und Senken Ihres Bauches.**
- 3. Richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf das Kommen und Gehen Ihres Atems.**
- 4. Wenn Sie erkennen, dass Ihr Geist abgeschweift ist und Sie gedanklich in Ihre Pläne, Ideen oder Tagträume verwickelt sind, bringen Sie Ihren Geist sanft, aber fest zu Ihrem Atem zurück, ev. indem Sie Ihre Atemzüge zählen.**
- 5. Führen Sie diese einfache Übung während der gesamten Meditation fort.**

Wenn Sie wiederholt üben, werden Sie feststellen, dass sich Ihr Geist schneller beruhigt -und dass Sie auch in anderen Bereichen Ihres Lebens gegenwärtiger und konzentrierter sind.