

der Entschleunigung kultivieren, indem ich mein Aufstehen, mein Duschen, mein Essen, mein Sitzen, mein Gehen, meinen Arbeitsbeginn, meine Pausen mit kurzen Atem- und Körperübungen beginne. Mit wenigen, unscheinbaren Gesten kann ich ausdrücken, was wirklich wesentlich ist im Leben. Ich erinnere mich und andere, dass wir alle viel mehr sind als unsere Leistung und als unser Erfolg. Mein achtsames Atmen wird zur Meditation, die mich erinnert an das tiefe Eingebundensein in den Lebensatem. Unser Leben lebt vom Rhythmus des Tages und der Nacht, des Ruhens und Arbeitens. In der jüdischen Tradition beginnt der Tag am Abend. Im ersten Schöpfungsbericht heißt es „... und es ward Abend und es ward Morgen, erster Tag ...“. Welch ein befreiendes Lebensgefühl, zuerst sein zu dürfen, weil jegliches Wachstum nicht in unserer Hand liegt. Mein dankbares Staunen über dieses Geschenk des Lebens, das sich in jedem Atemzug unserer Existenz erneuert, kann ich durch viele kleine Atempausen vertiefen.

# TAG FÜR TAG

meinen Rhythmus finden  
dem Leben mit Achtsamkeit begegnen

Stunde um Stunde  
die Kraft des Innehaltens feiern  
dem Leben mit Staunen begegnen

Minute um Minute  
liebevoll Widerstand wagen  
für eine Kultur der Langsamkeit

Sekunde um Sekunde  
meinem Atemfluss trauen  
darin das Verbindende mit allem erkennen



# Beim Aufstehen

Schon beim Erwachen können mich verschiedene Gedanken in eine innere Unruhe bringen. Ich bin noch müde, aber mein Kopf ist schon sehr aktiv. Was ich heute nicht alles tun muss! Und erst morgen!! Ein Gedanke hetzt den anderen. Die Gedanken sind frei, sie können weiterbringen, inspirieren – und sie können sehr angstbesetzt sein. Unser Ego will mit immer neuen Gedanken die Kontrolle behalten.

Schon beim Aufstehen kann ich einüben, meinen vielen Gedanken liebevoll-bestimmt Grenzen zu setzen. So gelingt es mir, meinen Tag nicht in einer gedankenzentrierten „Ego-Grundhaltung“ zu gestalten, ich versuche vielmehr, Zugänge zu meinem tieferen Selbst zu eröffnen, zu meiner Mitte, wo ich sein darf und wo Achtsamkeit und Mitgefühl entfaltet werden können.

Darum bleibe ich beim Aufstehen einen

Moment stehen. Ich nehme mein Ein- und Ausatmen wahr, damit ich meinen denkenden Geist beruhigen kann.

# HEUTE

achte ich beim Aufstehen  
auf meinen Atemfluss  
mein wohltuender Rhythmus  
erinnert mich  
an den Geschenkcharakter  
allen Lebens

Heute  
nehme ich beim Duschen  
bei meiner Morgentoilette  
voller Achtsamkeit  
meinen Atem wahr

Heute  
lasse ich mich nicht leben  
sondern lebe aus meiner atmenden Mitte