

## **Begleite deinen Atem**

Wenn Sie eine Glocke bei sich zu Hause haben, sollte jeder sie einladen können, um so allen die Möglichkeit zu geben, zu sich selbst zurückzukehren. Sobald Sie die Glocke hören, halten Sie inne in dem, was Sie gerade sagen, tun oder denken. Gleiten Sie mit dem Klang der Glocke und Ihrem Atem heim zu sich selbst, zum gegenwärtigen Moment, zum Hier und Jetzt. Sie erlernen auf diese Weise die Kunst, lebendig zu sein, die Kunst, gegenwärtig zu sein. Lebendig zu sein bedeutet im Hier und Jetzt zu sein und damit in Berührung mit den Wundern des Lebens in uns und um uns herum. Die Übung ist so einfach. Jedes Mal, wenn Sie die Glocke hören, ist es so, als rief jemand Ihnen zu:

>>Komm nach Hause, mein Kind, renne nicht mehr umher. Komm nach Hause zu dir selbst. Komm nach Hause zum Leben.<<

Aus: Thich Nhat Hanh: Einfach sitzen, S. 58, O.W.Barth, 2016