

ATEMGEDICHT

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen;
jenes bedrängt, dieses erfrischt,
so wundersam ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er dich presst,
und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt.

Einatmend und verharrend in der Fülle
fühl ich: in mir lebt Gottes Wille.
Ausatmend und verharrend in der Leere
löst sich mein Ich von aller Erdschwere.
So atme ich mich wunderbarerweise
hinein in Gottes Schwingungskreise.

Johann W. v. Goethe
Aus: West-östlicher Divan