

Schneeflocken fallen in die Sonne

Man kann sagen, wie es beginnt, aber nicht wie es endet:

Ich atme,
es atmet,
alles atmet,
nichts atmet.

Die Aufmerksamkeit auf den Atem ist nicht Konzentration auf ein Objekt. Die Aufmerksamkeit auf den Atem ist schon Atem. Der Atem selbst ist schon eine so geheimnisreiche Wirklichkeit, dass nur der Atem selbst befähigt ist, den Atem wahrzunehmen und ihn wahrzugeben. Der Atem ist Präsenz und Repräsentanz des Lebens überhaupt. Die Aufmerksamkeit auf den Atem ist schon die Aufmerksamkeit auf das Leben, auf die Situation.

Auszug aus P. Johannes Kopp S.A.C. Hôun-ken Roshi, *Schneeflocken fallen in die Sonne*, Plöger-Verlag

Sich einlesen ...

**Sich hineingeben in diese
Atmosphäre ...**

Johannes Kopp

Schneeflocken fallen in die Sonne

Plöger-Verlag, Buch mit Softcover, 336 S.

Euro 19,80

Bei Interesse bitten wir um

- die Vorauszahlung des entsprechenden Betrages auf folgendes Konto:
Leben aus der Mitte, Sparda-Bank West eG,
IBAN: DE84360605910000524116
BIC: GENODED1SPE
- eine E-Mail mit Ihrer Bestellung und Ihren Adresdaten an folgende Adresse:
freundeskreis@leben-aus-der-mitte.de

Der Versand - nur innerhalb Deutschlands - erfolgt kostenfrei.
Über eine Beteiligung an den Portokosten würden wir uns freuen.

