

ANLEITUNG ZUR MEDITATION

Setze dich bequem und aufrecht hin, eventuell mit einem Polster gegen die Wand gestützt. Atme tief durch und befreie dich mit jeder Ausatmung von den Belastungen des Alltags. Mit jeder Einatmung läßt du dich mehr im Körper nieder, kommst mehr in Kontakt mit deinem Inneren.

□ Vertiefe dann etwas deine Ausatmung und spüre zu dem Punkt hinunter, wo du sitzt; das unterste Ende der Wirbelsäule und die Sitzknorren. Stell dir vor, dass unter dir von dieser Stelle aus Wurzeln bis in den Boden und tief in die Erde hinein reichen.

□ Atme alle verbrauchte Energie über diese Wurzeln in die Erde hinein. Mit dem Einatmen nimmst du von dort neue, frische Energie auf.

Lass diesen Energiestrom nach oben fließen, bis zu deinem Kopf hinauf.

□ Fühle dich wie eine Pflanze oder ein Baum, der über seine Wurzeln die Energie und Kraft der Erde aufnimmt. Von oben her wirst du vom Licht bestrahlt und wächst dem Licht entgegen.

□ Lasse dir Zeit, diese Vorstellung eines Baumes oder einer Pflanze deutlicher werden zu lassen. Spüre dich mehr und mehr als dieser Baum oder diese Pflanze. In welcher Umgebung stehst du? Wie schaut die Landschaft aus? Wie ist das Wetter? Wie schaust du als Baum / als Pflanze aus? Wie dick ist dein Stamm? Trägst du Früchte? Wie ist der Boden unter dir? Bekommst du genug Wasser, genug Licht?

□ Wenn du diesen Baum, diese Pflanze betrachtest:
Was braucht dieser Baum um sich zu entfalten?
Welche Dinge hindern dich, dich zu entfalten?

