

ANLEITUNG ZUR MEDITATION

- Setze oder lege dich bequem und lass deine Atmung zur Ruhe kommen.
- Stelle deine Alltagsgedanken in einen inneren Warteraum und öffne dich für die folgende Meditation.
- Spüre in deine Beine und Füße hinein; nimm dort dein Körpergefühl wahr.
- Lass deine Ausatmung einige male über deine Beine bis in die Fußsohlen hineinfließen und stelle dir dann vor, dass du alle Belastungen über deine Fußsohlen aus deinem Körper entlässt. Alles Verbrauchte darf in die Erde hineinfließen und sich dort regenerieren.
- Nach einiger Zeit stelle dir unter deinen Fußsohlen ein angenehm wärmendes Licht vor und lasse die Energie dieses Lichtes über deine Beine in deinen Bauch- und Beckenraum hineinfließen. Spüre, dass du wärmende, stärkende Erdenergie aufnimmst. Lass diese Energie in deine Mitte fließen.
- Dann spüre in deinen Kopfraum hinein; entspanne deine Stirn und deinen Kieferbereich; lass dein Gesicht weich werden.
- Stelle dir über deinem Kopf ein angenehm kühles Licht vor, das deinen Kopf weit und frei macht. Lasse dich von diesem Licht bestrahlen. Spüre, dass dieses Licht die Energie des Himmels in deinen Körper bringt. Lass diese Energie von oben bis zu deiner Mitte strahlen.
- Spüre, dass sich in deiner Mitte die beiden Kräfte vereinen und dich sowohl mit der Energie der Erde als auch mit der Energie des Himmels verbinden.
- Nimm wahr, welche Energie du zurzeit mehr brauchst. Konzentriere dich dann einige Zeit lang nur auf diese Energie und führe sie deiner Mitte zu.
- Bevor du zurückkommst nimm wahr wie du die beiden Energieströme jetzt erlebst. Strecke dich dann und beende diese Meditation.



*„Zieh dich dann vor allem in dich selbst zurück, wenn du gezwungen bist, unter vielen Menschen zu sein.“
Epikur*