

Geführte Meditation zum Pläneschmieden

Suche Dir einen Ort, an dem Du für die nächsten zehn Minuten ungestört sein kannst. Du kannst stehen, sitzen oder liegen, was auch immer für Dich bequem ist. Erlaube dir, noch einmal deine Position so weit zu ändern, dass du es wirklich bequem hast. Lausche auf Deinen Atem, der wie ganz von alleine in deine Lungen hinein und wieder heraus strömt.

Fühle, wie schwer Dein Körper ist.

Spüre, wie der Boden Deinen Körper trägt.

Wenn Du magst, schließe Deine Augen oder lasse Deinen Blick weich an Deiner Nase entlang in die Ferne laufen.

Mit Deinem nächsten Ausatmen senke Deine Aufmerksamkeit hinab auf den Fußboden.

Mit dem nächsten Ausatmen sinkt Deine Aufmerksamkeit weiter hinab bis ins Fundament deines Hauses.

Und mit dem nächsten Ausatmen sinkt sie hinab vorbei an Pflanzenwurzeln.

Und vorbei an Scherben und Knochen.

Und vorbei an Steinen.

Und vorbei an kühlem Grundwasser.

Und vorbei an tiefen Gesteinsschichten.

Und wenn du magst bis in den Kern der Erde.

Mit Deinem nächsten Eintamen kehrt Deine Aufmerksamkeit zurück in Deinen Körper. Mit Deinem nächsten Ausatmen steigt sie auf bis zur Zimmerdecke.

Und mit dem nächsten Ausatmen weiter hoch bis zum Dach Deines Hauses.

Und vorbei an Baumkronen.

Und vorbei an Vogelscharen.

Und vorbei an den Wolken.

Und vorbei an Flugzeugen.

Und bis zum Rand der Atmosphäre und wenn Du magst, darüber hinaus.

Mit Deinem nächsten Einatmen kehre mit Deiner Aufmerksamkeit zurück in deinen Körper. Fühle, wie Du Dich zwischen Himmel und Erde befindest. Du bist sicher und geborgen. Du bist heilsam verbunden mit der Welt um dich herum. Es gibt nichts zu bedenken und nichts zu tun.

Die Zeit der langen Dunkelheit liegt hinter uns. Es ist vielleicht noch kalt, aber die Natur um dich herum erwacht allmählich und macht sich bereit für den kommenden Frühling. Während du dich umsiehst, stellst Du fest, dass du in einem Garten bist.

Und Dir wird bewusst, dass vor dir unter der Erde eine Zwiebel verborgen ist. Vielleicht bist du selbst überrascht, wie deutlich Du sie wahrnehmen kannst.

Wie sieht sie aus?

Wie fühlt sie sich an?

Hat sie Dir etwas zu sagen?

Wie fühlt es sich für die Zwiebel an, zu warten?

Die Zwiebel spürt, dass es bald Zeit ist.

Wie macht sie es, dass sie weiß, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist?

Wo nimmt sie diese Botschaft wahr?

Wie nimmt sie diese Botschaft wahr?

Du bemerkst den Moment, in dem für die Zwiebel der richtige Moment gekommen ist, sich zu verändern. Wo beginnt sie, sich zu verändern?

Wie beginnt sie, sich zu verändern?

Wie fühlt es sich für sie an, sich zu verändern?

Aus der Zwiebel entsteht eine Pflanze. Und du wunderst Dich, wie deutlich Du sie mit allen Sinnen wahrnehmen kannst. Wie sieht diese Pflanze aus, die aus der Zwiebel unter der Erde entstanden ist?

Kannst Du sie vielleicht riechen oder hören?

Hat sie dir etwas zu sagen?

Wie fühlt sich die Pflanze nach der Veränderung?

Vielleicht gibt es auch etwas, das Du planst oder vorhast. Wie fühlt es sich an, darauf zu warten?

Wie fühlt es sich an, dafür zu planen?

Vielleicht bereitest Du dich, Deine Werkzeuge und Kenntnisse schon darauf vor? Welches Werkzeug wirst Du brauchen?

Wie wirst Du es vorbereiten?

Welche Fähigkeiten und welches Wissen wirst Du brauchen?

Woher bekommst Du die Energie, die du für Deinen Plan brauchst?

Woher bekommst du die Inspiration für Dein Vorhaben?

Wie und wo weißt Du, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist?

Wie fühlt es sich an, auf den richtigen Moment zu warten?

Wie fühlt es sich an, genau zu wissen, wann es Zeit ist?

Wie fühlt es sich an, genau an diesem Zeitpunkt Deine Veränderung beginnen zu lassen?

Genau wie die Zwiebel mit ihrer Veränderung genau zur richtigen Zeit beginnt darfst du darauf vertrauen, dass Du spüren kannst, wann der richtige Moment gekommen ist.

Im Gleichgewicht zwischen Geduld und Bewegung.

Wenn Du magst, verabschiede dich von der Pflanze.

Wende jetzt Deine Aufmerksamkeit nach oben. Genieße noch einmal die Verbindung mit dem Himmel über Dir und allem, was ihr beide gemeinsam habt.

Mit Deinen nächsten Einatemzügen sinkt Deine Aufmerksamkeit herunter vorbei an Flugzeugen, Wolken, Vogelscharen, Baumkronen, dem Dach Deines Hauses, der Zimmerdecke zurück zu Dir.

Wende Deine Aufmerksamkeit nach unten. Genieße noch einmal die Verbindung mit der Erde unter Dir und allem, was ihr beide gemeinsam habt.

Mit Deinen nächsten Einatemzügen ziehe bewusst Deine Aufmerksamkeit vorbei an Gestein, Grundwasser, Steinen, Scherben und Knochen, Pflanzenwurzel, dem Fundament Deines Hauses durch den Fußboden zurück zu Dir.

Wenn Du bereit bist, öffne Deine Augen oder fokussiere Deinen Blick auf den Raum vor Dir. Klopfe Deine Arme und Beine ab und recke und strecke Dich, um wieder ganz aus der Meditation aufzutauchen.

Willkommen zurück und ich wünsche dir gutes Gelingen mit all Deinen Plänen und Vorhaben.