

Frühlingsmeditation

Suche Dir einen Ort, an dem Du für die nächsten 10 bis 15 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 dein Stuhl oder 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 bis ins Fundament deines Hauses.

Und weiter hinab vorbei an Pflanzenwurzeln.

Und vorbei an Scherben und Knochen.

Vorbei an Steinen.

Vorbei an kühlem Grundwasser.

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 bis zum Dach Deines Hauses.

Und vorbei an Baumkronen.

Vorbei an Vogelscharen.

Vorbei an den Wolken.

Vorbei an Flugzeugen.

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.

Du stehst vor einem Tor, verhangen mit Spinnweben, trockenen grauen Blättern und Staub. Du wischst diese beiseite, und kannst in einen Garten eintreten. An den Seiten des Tors ranken kahle Triebe von Kletterpflanzen und Du kannst zusehen, wie aus ihnen neues frisches grünes Laub hervorbricht.

Für einen perfekt ausbalancierten Moment hält die Zeit an.

Und du kannst den Garten genauer betrachten. Die hellen und schattigen Bereiche halten sich genau die Waage. Ebenso die Anteile an ursprünglichen, natürlichen Bereiche einerseits und der von Menschen geschaffenen Strukturen andererseits.

Was siehst Du im Licht, was im Schatten? Was siehst Du in der wilden, was in der strukturierten Hälfte? Wie fühlt sich für Dich diese perfekt ausbalancierte Situation an? Wo befindest Du Dich in diesem Gleichgewicht?

Du siehst genauer hin und entdeckst ein kleines helles Detail im Schatten. Was ist es?

Und Du nimmst einen kleinen Schattenbereich innerhalb der Sonnenstrahlen wahr. Was ist das?

Wie wirken sich diese beiden Details auf das Gesamtgleichgewicht aus?

Und Du siehst noch einmal genauer hin und entdeckst eine menschengemachtes Detail im wilden Bereich des Gartens. Was ist es?

Und im Bereich der künstlichen Strukturen hat sich die Natur ein kleines bisschen breit gemacht. Wie hat sie das gemacht?

Wo in Deinem Leben kannst Du ein kleines bisschen Ordnung in Deine wilden Anteile bringen?

Wo kannst du ein kleines bisschen Chaos in den strukturierten Teil Deines Lebens bringen?

Wie würde sich das auf dein inneres Gleichgewicht auswirken?

Der Moment ist vorbei, die Zeit läuft wieder weiter und mit ihr auch das Gleichgewicht des Gartens sowie auch Deins. Was bedeutet es für Dich, dass der Moment der höchsten Balance immer am vergänglichsten ist?

Was bedeutet dir die Gewissheit, dass du immer wieder hierher zurück kehren kannst, nicht wann Du es beschließt, sondern, wenn es an der Zeit ist?

Verabschiede Dich vom Garten und wende wie Deine Aufmerksamkeit nach oben. 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. Mit Deinen nächsten Einatemzügen ziehe bewusst Deine Aufmerksamkeit vorbei an Gestein, Grundwasser, Steinen, Scherben und Knochen, Pflanzenwurzeln, 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 viel Freude beim Balancieren.