

Meditation zum Herbstanfang

Suche Dir einen Ort, an dem Du für die Zeit dieser Meditation 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 befindest dich auf einem Weg durch einen Obstgarten. Die Luft ist frisch, unter deinen Füßen rascheln die ersten goldbraunen Blätter und du kannst zum ersten Mal in diesem Jahr den Herbst riechen.

Vor dir siehst Du drei kleine Obstbäume, die Du dieses Jahr gehegt und gepflegt hast. Für alle drei ist die Zeit gekommen, dass Du ihre Früchte ernten können solltest.

Du wendest Dich dem ersten Baum zu. Es hängen einige noch nicht ganz reife Früchte daran. Sie sind gerade so weit, dass sie sehr wahrscheinlich mit etwas extra Pflege, vielleicht etwas Wärme, noch vor der dunklen Jahreszeit ausreifen und geerntet werden können. Du verteilst über dem Wurzelbereich noch ein bisschen Mulch und bewässerst den Baum.

Wann in Deinem Leben hat es sich schon einmal gelohnt, ein bisschen extra Zeit und Aufmerksamkeit zu investieren, damit du die Früchte Deines Tuns doch noch genießen konntest? Was in deinem Leben könnte jetzt noch von etwas Extrawärme und etwas mehr Geduld profitieren? Wann hast Du einmal davon profitiert, dass Dir jemand ein bisschen extra Geduld und Aufmerksamkeit entgegen gebracht hat?

Du wendest Dich dem mittleren Baum zu. In diesem Jahr trägt er nur sehr wenige, sehr kleine Früchte, die es nicht mehr in Deine Vorratskammer schaffen werden. Sie werden vielleicht noch Tieren im Winter Nahrung bieten oder auf den Boden fallen und als Kompost Nährstoffe für das nächste Jahr zur Verfügung stellen. Du hast diese Pflanze genauso gepflegt wie andere und sie selbst hat das getan, was sie konnte. Jetzt ist es Zeit für Euch beide, euch gegenseitig dankbar von der Vorstellung reifer Früchte zu verabschieden.

Wann in Deinem Leben hast Du schon einmal Zeit und Aufmerksamkeit in etwas investiert, um festzustellen, dass es nicht die erhofften Früchte ergab? Was in Deinem Leben verbraucht ergebnislos Energie und Zeit? Wie könntest Du davon profitieren, wenn du es einfach und frei loslassen könntest und wenn Du diese Erfahrung als Leichtigkeit für die Zukunft kompostieren könntest?

Der dritte Baum hängt voller unerwartet prächtiger und perfekt gereifter Früchte. Du pflückst zunächst eine davon, fühlst in deiner Hand, wie schwer sie ist. Du kannst ihren Duft einatmen siehst schon deine gut gefüllte Vorratskammer vor dir.

Wann in Deinem Leben folgte schon einmal auf den Einsatz deiner Zeit und Energie eine unerwartet reiche Ernte? Was in deinem Leben erfüllt dich aktuell mit Dankbarkeit für reichere Ergebnisse als Du für möglich gehalten hast? Wie fühlt es sich an, für deinen Einsatz so überreich belohnt zu werden?

Du erntest die Früchte in einen großen Korb und lächelst allen drei Bäumen noch einmal zu. Dann gehst Du zu einer Waage, um Deine Ernte zu wiegen. Die aromatisch duftenden Früchte im Korb, die Vorfreude auf die noch am Strauch hängenden Früchte und genauso die Erleichterung, den fruchtlosen Energieaufwand losgelassen zu haben. Alles wiegt gleich schwer.

Wie fühlt sich für dich das Gleichgewicht zwischen Geduld, Loslassen und der Freude an unerwartet reicher Ernte an? Wie die Klarheit nach der getroffenen Entscheidung?

Verabschiede Dich nun von dem Obstgarten und wende wieder 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 viel Freude bei deiner ausgewogenen Ernte.