

Mediation für den Blick auf das Wesentliche

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 mit einem Kissen unter dem Arm auf einer Lichtung. Es ist merklich Herbst, die Luft ist erfrischend kühl und im Wald hat sich eine angenehme Ruhe ausgebreitet. Ein paar Tiere huschen durch das Unterholz, um ihre Wintervorräte zusammenzusammeln. In der Mitte der Lichtung steht ein sehr alter Baum. Du gehst auf ihn zu, legst das Kissen unter ihm auf den Boden und setzt Dich darauf. Als Du Dich an den dicken Stamm lehnst, merkst Du, wie die uralte

Gelassenheit des Baums sich auf Dich über trägt. Während Du Deine Umgebung beobachtest, kommen Fragen auf, für die du nicht gleich alle Antworten wissen musst. Lass sie einfach in aller Ruhe einsinken. Du weißt, du kannst jederzeit hierher zurückkehren, um ein bisschen mehr Klarheit zu finden. Und Du darfst darauf vertrauen, dass sie auch nach der Meditation in Dir nachwirken.

Du ahnst seine Wurzeln tief in der Erde verankert. Sie stehen in Kontakt mit den Humusschichten, die sich im Laufe der Jahrhunderte gebildet haben. Über diese Verbindung mit dem Boden tauscht er Nährstoffe und Informationen aus.

Welchen Deiner Ahnen, genetisch oder kulturell, verdankst Du Wissen, Bausteine, Traditionen, Techniken, die Deinen Alltag ausmachen? Wie weit kannst Du diese Weitergabe in Deiner Vorstellung zurück verfolgen? Wie stark verwurzelt es Dich, zu wissen, wer vor Dir war?

Der Baum trägt noch viele seiner Blätter. Ganz wenige sind noch grün und zeugen davon, wie leuchtend er war, wie viel er im Frühling in sie investiert hat. Wie perfekt er sie geformt hat und wie wirksam zum Sonnenlicht ausgerichtet. Die meisten Blätter leuchten goldfarben. Aus ihnen hat der Baum schon einen Teil der Bausteine zurück gezogen. Ein Teil der Blätter liegt schon auf dem Boden in diversen Stadien der Zersetzung bis hin zu kleinen braunen Krümeln.

Welche Projekte hast Du dieses Jahr begonnen, Energie und Zeit investiert, um Dich am Ende ihrer Laufzeit daraus wieder zurück zu ziehen? Wie ist es für Dich zu sehen, wie Dinge, die Du liebevoll gestaltet hast, sich wieder auflösen? Was macht die Balance aus zwischen dem investierten Aufwand und dem, was Du am Ende für Dich herausziehen konntest?

Einen Teil der Blätter scheint der Baum selbstbestimmt loszulassen. Sobald er seinen Anteil daraus zurück gezogen hat, lösen sich sie wie von selbst und gleiten elegant zu Boden. Andere Blätter werden von einem Windstoß erwischt und über alle Berge davon getragen.

Wie ist Dein Verhältnis zum Loslassen? Fällt es Dir leicht, den richtigen Zeitpunkt zu bemerken? Wartest Du auf den Herbststurm, der Dir die Entscheidung abnimmt?

Der Baum steht schon viele Jahre auf der Lichtung. Die braunen Krümel werden vom Leben im Erdboden weiter verarbeitet und in ihre kleinsten Bestandteile zerlegt, nur um irgendwann eine neue Reise im Kreislauf anzutreten.

Was gibst Du kommenden Generationen mit auf den Weg? Welches Wissen, welche Traditionen, welche Bausteine? Wie hältst du die Balance zwischen der Hoffnung, dass die, die nach dir kommen werden, sorgsam damit umgehen und dem tiefen Vertrauen ins Loslassen an sich?

Ein paar Meter entfernt steht ein weiterer Baum, ähnlich alt, ähnlich gelassen. Seine Blätter hat der letzte Herbststurm schon vollständig herunter gefegt. Und doch, was hier gestorben ist, ist nur das Laub. Der Baum selbst steht noch gesund und lebendig an seinem Ort, um im nächsten Frühling ein neues grünes Kleid zu schneiden.

Was bleibt von Dir, wenn ein starker Wind das, was nicht wesentlich ist, beiseite weht? Was ist Dein starkes solides Rückgrat, das bleibt, wenn Du Deine Blätter loslässt, die zwar schön waren, deren Zeit aber abgelaufen ist? Was macht Deine starken und soliden Wurzeln aus, die Dich auch im Herbststurm im Boden verankern? Wer bist Du in Deinem widerstandsfähigen Kern?

Du lehnst noch eine Weile am Baumstamm und saugst seine Ruhe und seine Unerschütterlichkeit auf. Hier, in aller Ruhe, in der Zeit des Loslassens und dem, was wirklich wesentlich ist.

Dann ist es Zeit, sich zu verabschieden. Du stehst auf, klopfst die Blätterreste von Deinem Kissen und wendest 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 dir einen klaren Blick auf das Wesentliche.