

Sommermeditation

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 einer baumumstandenen Wiese. Das Gras steht mehr als kniehoch, die Luft ist schwer und weich und duftet nach Blüten. Kannst Du benennen, welche Bäume oder Blumen du riechen kannst? Welche Insekten siehst Du umher schwirren? Welche Tiere kannst Du am Rand der Wiese sehen?

Im Schein der Mittagssonne ist es warm. Zu warm zum Arbeiten oder auch nur zum Planen. Du suchst Dir einen Platz im Schatten unter einem Baum. Hier ist die Temperatur perfekt, um den Sommeranfang zu genießen.

Du hast einen Korb dabei und holst daraus ein Tuch, das du auf dem Boden ausbreitest. In Deinem Korb findet sich auch die erste Ernte. Genau das, was Du jetzt am liebsten essen möchtest. Welche Früchte und welches Gemüse hast du dabei? Welches deiner Lieblingsgetränke hast Du dabei?

Du bemerkst Menschen um Dich herum, die Personen in Deinem Leben, die Du am liebsten um Dich hast. Wer sitzt hier neben Dir? Über welche Dinge spricht ihr, wenn es nichts zu bedenken gibt und es zu warm ist, um viel zu tun.

Du hörst Musik im Hintergrund, die genau die Stimmung von Gelassenheit, Wärme und Kraft tanken ausdrückt. Welche Musik hörst Du?

Was fehlt Dir noch zum perfekten Dasein? Was kannst Du noch zu dieser Situation hinzufügen, damit sie so perfekt wird, dass es fast schon nicht mehr geht? Verändere solange die Details Deiner Umgebung, bis du vollkommen zufrieden bist.

Du lässt Deinen Blick gelassen über die Wiese schweifen und siehst der Natur beim Wachsen zu. Alles findet von alleine statt, Du hast alle Zeit der Welt, es Dir bequem zu machen. Alles scheint sich wie in Zeitlupe zu bewegen. Die Blüten der Bäume werden welk und wandeln sich langsam in Früchte um. Das Gras wiegt sich gemächlich im warmen sanften Wind.

Wie fühlt es sich an, so völlig ohne Auftrag, ohne Plan einfach nur mit den Lieblingsmenschen, den Lieblingsfrüchten und der Lieblingsmusik im Schatten zu sitzen, die Insekten an Dir vorbei fliegen zu lassen, der Natur in ihrem Wachstumspotenzial vollkommen zu vertrauen? Welches Wort fällt Dir ein, um diese Stimmung zu beschreiben? Wo in Deinem Körper fühlst Du dieses Wort?

Du weißt, bald wird sich die Zeit wieder allmählich beschleunigen. Wie kannst Du diese Stimmung von Freiheit, angenehmer Wärme, Versorgtsein und Erholung für dich speichern und als Erinnerung mitnehmen? Wie kannst Du auch dann, wenn wieder mehr Aufgaben anstehen, Pausen einbauen und Kraft tanken?

Verabschiede Dich nun von dem Baum und der Wiese 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 beim Kräftesammeln in guten Zeiten.