

Wintermediation

Ein paar Worte, damit Du entscheiden kannst, ob Du diese Meditation machen möchtest. Das Thema ist das Alleinesein in der Dunkelheit, aber auch die Zuversicht und die Erfahrung, dass wir für uns sorgen können und dass die Dunkelheit wieder vorbei gehen wird.

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 Einatmen 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 alleine auf einer weiten Ebene. Es ist schon dunkel und von der Sonne ist nur noch ein kleines Stück zu sehen. Die Luft ist kalt, die Bäume kahl und in der Ferne hörst du, wie kleine Tiere sich ein Nachtlager suchen und sich dort einkuscheln.

Wie nimmst Du Deine eigenen Bedürfnisse wahr?

Wie sorgst Du für Dich in dieser langen dunklen Nacht?

Was brauchst Du damit du dich sicher und behaglich fühlst? ---
Richte dir alles so ein, dass deine Bedürfnisse erfüllt sind.

Du isst noch etwas. Was hast du aus dem Sommer und dem Herbst haltbar machen können, das dich jetzt nährt?

Die letzten Lichtstrahlen verschwinden und du machst dich bereit für die nacht, legst dich hin und schläfst ein.

Wovon träumst du in dieser langen und stillen Nacht?

Mitten in der Nacht wirst Du wach und blinzelst. Du kannst die Dunkelheit des Himmels sehen. Du erinnerst Dich daran, wie du genau vor einem halben Jahr den Sommer, die Fülle und die Gemeinschaft mit anderen genossen hast. Wie damals die Wärme und Helligkeit unendlich zu sein schienen.

Hast Du dir davon damals ein Stück mitgenommen?

Wie fühlt es sich für Dich an, in kalter dunkler Nacht an diese langen, leuchtenden, warmen Tage zu denken? Gibt es etwas an der Dunkelheit, das sich für dich geborgen anfühlt? Was an der Dunkelheit genießt du, was daran ist dir willkommen?

Du beschließt, wieder einzuschlafen. Als du später noch einmal aufwachst, weißt du, dass der Sonnenaufgang kurz bevor steht. Was lässt dich das erahnen?

Du stehst auf, nimmst Dir ein Kissen mit und alles, was Du brauchst, um draußen warm zu sein. Du setzt Dich auf die Ebene und siehst in die Richtung, in der die Sonne aufgehen wird.

Woher weißt Du, wo die Sonne aufgehen wird? Woher beziehst du die Zuversicht, dass ihr Licht und ihre Wärme wiederkommen werden? Worin gründet deine Hoffnung? Wo in dir? Und wo außerhalb von Dir?

Du wartest. Der tiefschwarze Himmel wandelt sich und färbt sich zuerst indigo, dann dunkelblau, mittelblau, dann fast schon hellblau.

Du wartest. In aller Zuversicht, die du gerade hier und jetzt hast.

Du wartest. Und dann siehst du sie. Zuerst nur einen ganz kleinen funkelnden Schimmer. Allmählich wird die sichtbare Sonnenscheibe aber immer größer. Und es wird heller sodass du die ebene um dich herum wieder ganz deutlich sehen kannst.

Wie ist es für Dich, von Der Natur für Deine Zuversicht beschenkt zu werden? Wie kannst Du dieses Geschenk für Dich sicher verwahren?

An wen denkst du jetzt? Wem möchtest du von deiner Erfahrung erzählen? Mit wem möchtest du deine Gedanken über die Zuversicht teilen? Wem möchtest du Licht und Wärme schenken?

Du sitzt noch eine Weile gemütlich eingekuschelt auf der Ebene. Dann ist es Zeit sich von ihr zu verabschieden.

Du 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 tiefes Vertrauen in dunkler Nacht.