Frühlingsmeditation

Lege dich bequem und entspannt hin… die Beine ausgestreckt… die Arme liegen neben dem Körper…nimm dir diesen Augenblick Zeit hier anzukommen, auf deinem Platz … spüre die Unterlage unter dir und nimm deinen Atem wahr... während deine Atemzüge dich sanft wiegen hebt sich dein Bauch wie die Wellen des Meeres… sinkt wieder nieder… und jedes Ausatmen erleichtert dir das Loslassen…

…nimm ein Mantra dazu, beim Einatmen sage leise mit deiner inneren Stimme- „LASS“ – und beim Ausatmen „LOS“…vertraue dich ganz diesem Augenblick an--- geschehen lassen… alles Überflüssige kannst du jetzt loslassen und dich dieser Situation voller Geborgenheit hingeben…

Der Raum zwischen deinen Augenbrauen wird weit und du sinkst noch ein wenig tiefer in deine Unterlage… loslassen gelingt jetzt so leicht… während du dich auf deinen nächsten Atemzug freust, indem du das Gewicht deines Kopfes der Unterlage anvertraust… gleichzeitig spürst du wie dein Rücken breiter wird und tiefer in die Unterlage sinkt…

…während die Töne der Musik die Worte begleiten, die dich noch tiefer in die Entspannung führen… Raum und Zeit werden immer unwichtiger und gleichgültig wie tief du nun schon gesunken bist, kannst du mit dem nächstem Ausatemzug auch das Gewicht deines Beckens abgeben… und noch tiefer in den Untergrund sinken… und während du so entspannt von deinem Atem gewiegt hier liegst, stell dir vor du machst einen Spaziergang…

…es ist Frühlingsbeginn, du hörst die Vögelchen zwitschern… ein Schmetterling begleitet dich, du siehst die Knospen auf den Bäumen und ein paar grüne Spitzen von den Wildkräutern… der Boden fühlt sich weicher an als vor ein paar Wochen… unter der Erde wartet bereits das neue Leben, um wieder geboren zu werden…

…während du über diese Wiese spazierst, erblickst du vor dir einen Baum der dich anspricht… nimm Kontakt mit ihm auf… sieh ihn dazu vielleicht einfach einmal an … wie sieht seine Rinde aus? Wie seine Äste? Wie sieht der Boden rund um ihn aus, indem er verwurzelt ist? …

Wenn du spürst, dass es sich für dich und den Baum gut anfühlt, dann berühre ihn sacht... was kannst du in seiner Nähe fühlen? Welche Energie, welcher Geruch geht von ihm aus? ... bleibe eine Weile still bei dem Baum stehen oder sitzen und achte darauf was in dir vorgeht… welche Gedanken oder Gefühle tauchen in dir auf? Beobachte und nimm wahr, ohne zu beurteilen…

Während du mit dem Baum in Kontakt bist, wird dir bewusst, dass du auf der Erde lebst, die dich wie alle andern Lebewesen dich trägt und erhält und du mit ihr tief verbunden bist… und du spürst dieses Gefühl in dir, das sich nach und nach ausbreitet…

…verbunden mit der Erde, der großen Mutter des Lebens… und in deiner Vorstellung legst du dich nun in die Erde, neben den Baum… du legst dich auf deinen Rücken und du öffnest dich der Erfahrung von ihr getragen zu werden und spürst sie im Rücken, der breit auf ihr aufliegt und sich auf ihr ausruhen kann… dir ist als würdest du tiefer sinken- tiefer und immer tiefer… verbunden mit der Erde…

…und so spürst du ganz klar das neue Leben um dich, das nun erwacht nach den kalten Monaten des Winters… überall regt sich neues Leben… emporsteigen- die Kraft der Sonne wahrnehmen und spüren… und so spürest du auch am Boden liegend, einladend die warmen Sonnenstrahlen… diese Sonnenstrahlen wärmen deine Haut und erreichen jede Zelle deines Körpers… wecken sie sanft und erinnern sie daran aufzuwachen, bereit zu machen für die neue Energie des Frühlings…

…genieße diese angenehme, ruhige und doch so kräftige Aufbruchs- Energie in dir… atme die Sonnenstrahlen regelrecht ein über die Poren deiner Haut… fülle dich mit diesem neuen Licht…die die Kälte des Winters aus deinen Gliedern vertreibt… du erinnerst dich an deinen Baum der neben dir steht, berührst seine Rinde und stehst langsam von Mutter Erde auf… du blickst dich um und erkennst: der Frühling ist da… und somit in dir eine neue Kraft die in das Leben gehen möchte… gestärkt von Mutter Natur und der Sonne…

…und so nimmst du ein paar tiefe Atemzüge und weißt dass deine Reise nun zu Ende geht… langsam ganz langsam kommst du mit jedem Einatemzug ein Stückchen weiter zurück in diesen Raum, auf deinen Platz, auf deine Unterlage…

…nimmst deinen Körper wieder wahr… wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt… nimmst diese kraftvolle Energie des Frühlings mit in deinen Tag oder in die nächsten Wochen, die jetzt kommen mögen… und erinnerst dich daran wieder ganz ins Hier und Jetzt zu kommen und mit drei kräftigen Atemzügen kommst du wieder ganz zurück… reckst und streckst dich ein wenig, öffnest deine Augen- voller Energie und voller Kraft…