

(Diese Meditation kannst Du mit jedem teilen. Bitte beachte das Copyright!)



Rutsche auf deinem Sitz nach vorne bis zur Kante. Solltest Du auf einem Stuhl mit Rollen sitzen, achte darauf, dass er unter Dir nicht wegrollen kann.

Stelle beide Füße flach auf den Boden, etwa schulterbreit auseinander.

Lege die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Schenkel.

Richte Wirbelsäule, Nacken und Kopf gerade auf.

Schließe die Augen.

Spüre, den Boden unter deinen Füßen. Er gibt Dir Halt.

Dein Po sitzt auf einem festen Untergrund, der Dich sicher trägt.

Entspanne deine Schultern. Lasse sie ganz nach unten sinken.

Atme tief ein, spüre wie der Atem durch deine Nase strömt. Atme tiefer aus.

Atme tief ein, spüre, wie dein Brustkorb sich dehnt. Atme tiefer wieder aus.

Atme tief ein, spüre wie dein Bauch sich vorwölbt. Atme tiefer wieder aus.

Nun stelle Dir vor, Du sitzt am Grund eines schlammigen Sees. Das Wasser ist trübe und aufgewühlt. Lasse Wurzeln aus deinen Füßen und deinem Po in den Schlamm wachsen. Spüre, wie Du Dich in der feuchten Erde verankerst.

Nun richte die Wirbelsäule noch etwas weiter auf. Wachse nach oben zur hellen Seeoberfläche, wie eine geschlossene Lotusblume. Immer näher wächst du der lichtgesprenkelten Oberfläche entgegen, bis Du durch sie hindurch brichst— ans Licht.

Warme Sonnenstrahlen empfangen Dich. Das schlammige Wasser perlt einfach von Dir ab. Wachse noch ein wenig weiter, so dass Du weit über dem aufgewühlten Wasser stehst.

Öffne jetzt langsam deine Blütenblätter. Öffne sie ganz weit. Bade Dich im warmen Licht der Sonne. Nimm das Licht ganz in Dich auf und sende es bis hinunter zu deinen Wurzeln im schlammigen Grund.

Erkenne, dass das trübe, aufgewühlte Wasser Dir nichts anhaben konnte. Du bist frei, makellos, frisch, flexibel und kraftvoll.

Atme tief ein, spüre wie der Atem durch deine Nase strömt. Atme tiefer aus.

Atme tief ein, spüre wie dein Brustkorb sich dehnt. Atme tiefer wieder aus.

Atme tief ein, spüre wie dein Bauch sich vorwölbt. Atme tiefer wieder aus.

Öffne deine Augen. Spüre in den Körper hinein. Wie fühlst Du Dich jetzt? Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? Beachte die kleinste Veränderung.

Kehre nun zu deinen Aufgaben zurück und erinnere Dich in Stress-Situationen daran, dass Du wie eine Lotusblume weit über aufgewühlte Wasser hinaus wachsen kannst und Du trotzdem unberührt und makellos bleibst.