

Meditation

Eine Meditation hilft, sich mit einem Text insofern auseinanderzusetzen, dass seine Inhalte im Körper verortet werden. Die Konzentration auf den Atem beruhigt und gibt Raum, neuen Gedanken zu begegnen.

Setze dich gleichzeitig bequem und aufrecht hin. Bequem sitzen ist wichtig, damit dich nichts stört. Aufrecht ist wichtig, damit du gut atmen kannst. Wenn du magst, schließ die Augen.

Atme nun bewusst: ein und aus, ein und aus. Tue das in dem Rhythmus, den dein Körper dir vorgibt. Lass deinen Atem in dich einströmen und wieder hinausströmen. Ein, aus, ein, aus, ein ...

Frischer Sauerstoff strömt nun in deine Lunge. Und mit jedem Atemzug wirst du ruhiger und entspannter

Atme einfach weiter: ein, aus, ein, aus, ...

In der Lunge gelangt der frische Sauerstoff in dein Blut.

Und mit jedem Herzschlag breitet sich der Sauerstoff im ganzen Körper aus: erst in deinem Oberkörper, dort wo dein Herz klopft, in deinen Armen und Beinen, sie entspannen – und auch in deinem Kopf. Dein Kopf wird frei – neue Gedanken haben Raum.

Du atmest weiter: ein, aus, ein aus, ... und spürst parallel dazu deinen Herzschlag.

Dein Herz schlägt gleichmäßig. Dein Herz hält dich lebendig. Jeder Pulsschlag zeigt dir, dass du lebst. Du spürst, die dein Herz schlägt. Du spürst, dass du lebst.

Im Herzen wohnt die Liebe, sagt man.

Das Blut darin sei rot – so rot wie die Liebe.

Wenn man etwas liebt, dann malt man ein Herz dazu.

Es gibt Vieles, das man lieben kann:

Gottes Schöpfung: den Sonnenaufgang, das Zwitschern der Vögel, das Grün der Pflanzen, die sternenklare Nacht, gute Bücher, schöne Musik, ...

WAS liebst DU?

Du empfindest auch Liebe für Menschen:

deine Eltern oder Großeltern, Geschwister, beste Freundinnen*Freunde, ...

WEN liebst DU?

Lieben, kann dein Herz. Fast unerschöpflich liebt es Greifbares und nicht Greifbares, Menschliches und Göttliches, Dinge und Menschen...

WAS liebst du? WEN liebst du?

Und was liebst du AM MEISTEN? Wofür schlägt DEIN Herz? Woran HÄNGT dein Herz?

Lass deinem Herzen und deinen Gedanken Raum, darüber nachzudenken.

- - -

Komm nun langsam zurück in unseren Raum, öffne die Augen und strecke dich.