

Kurze Atem-Herz-Licht Meditation

Setze dich bequem aber aufrecht hin, so das die Energien gut fließen können. Achte darauf das beide Füße fest auf dem Boden stehen.

Wenn du magst, schließe sanft die Augen.

Spüre, deine Körperhaltung. Wie du vom Boden getragen wirst.

Wir sitzen heute draußen, unter dem weiten Himmel. Geräusche, ein Windhauch, vielleicht Stimmen oder Schritte werden dir begegnen.

Du musst sie nicht wegschieben.

Nimm sie einfach wahr, so wie den Atem, sie kommen, sie gehen.

So erinnert uns die Umgebung daran, dass alles in Bewegung ist.

Nimm einen Atemzug bewusst wahr.

Der Atem kommt von selbst.

Er geht von selbst.

Du musst nichts tun.

Mit jedem Atemzug kannst du etwas mehr loslassen.

Anspannung in den Schultern,

die Sorgen im Kopf,

sie dürfen für einen Moment beiseite treten.

Stell dir nun vor, dass du im Herzen ein Licht trägst.

Klein, sanft, wie eine Kerze.

Dieses Licht ist immer da.

Es fühlt sich angenehm warm an, es beruhigt.

Sieh, wie dieses Licht sich mit den vielen anderen Lichtern hier verbindet.

Zusammen entsteht ein großes Leuchten, das den Raum erfüllt.

Jeder trägt dazu bei, ohne dass einer mehr oder weniger wichtig wäre.

In diesem Licht gibt es nur dieses einfache Empfinden:

wir sind gemeinsam hier,

wir atmen gemeinsam,

wir wünschen einander Frieden.

Verweile noch einen Augenblick in dieser Stille, in diesem Leuchten.

