

Meditation: Der Himmel über dir

Draußen unterwegs zu sein, in der Natur unterwegs zu sein, reduziert die Produktion von Stresshormonen, stärkt deine Gesundheit und macht dich glücklicher. Und das wünschen wir dir: ein glückliches Leben.

Nimm eine für dich angenehme Position ein, im Sitzen oder Liegen. Deine Hände liegen locker neben deinem Körper und du schließt deine Augen.

Du nimmst einen tiefen Atemzug, ein und aus. Und nochmal einen tiefen Atemzug ein und aus. Du spürst deinen Atemzug, du spürst deinen Körper.

Du bist ganz bei dir und deinem Körper. Höre tief in dich hinein. Und vergiß nicht tief zu atmen. Einatme und ausatmen, entspannen.

Du widmest dich jetzt deiner inneren Welt. Du kannst dich nämlich auch von innen wahrnehmen, fühlen und erleben. Deine innere Welt ist einzigartig, vielschichtig und wichtig, weil du dich dort selbst spüren kannst und lernst dir nah zu sein.

Du siehst, wie sich vor deinem geistigen Auge langsam eine Landschaft bildet. Es ist eine Sommerlandschaft, es ist warm, die Sonne scheint, der Himmel über dir ist tiefblau. Es weht ein leichter Wind. Was kannst du alles mit deinen Sinnen wahrnehmen?

Was siehst du?

Was fühlst du?

Was kannst du hören?

Was kannst du riechen?

Lass dir Zeit dabei und empfinde intensiv dieses Erleben.

Nimm diese schönen Empfindungen ganz tief in dir auf.

Du atmest dabei tief ein und aus. Dabei löst sich deine innere Sommerlandschaft langsam wieder auf. Du spürst wieder deinen Körper und deinen Atem. Du nimmst einen tiefen Atemzug ein und aus. Du bewegst nun ganz langsam deine Finger, deine Zehen und deinen Körper. Öffne deine Augen.

Wieder im hier und jetzt, räkle dich ein wenig. Schau dich um, schau deine Freundin an und schenke ihr – wenn du magst - ein Lächeln.

(Birgit)