

HERBST MEDITATION

Was brauchst du für die Meditation:

- Aus der bunten Naturwelt ein bereits verfärbtes leuchtendes Blatt einer Pflanze / eines Baumes.
- Ein Meditationskissen, Polster oder Stuhl.
- 10 Minuten deiner wertvollen Zeit

Komm in eine AUFRECHTE bequeme Position im Sitzen. Das kann am Boden, auf einem Polster oder auf einen Stuhl sein. Wo du dich in diesem Augenblick am wohlsten fühlst. Bilde mit deinen Händen ein Schale die in deinem Schoß liegt und lasse dein Blatt darin Platz finden.

Schließe deine Augen und atme bewusst vom Steißbein deines Körpers, entlang deiner Wirbelsäule ein bis du am Scheitelpunkt mit deiner Aufmerksamkeit gelandet bist und atme aus über die Mittellinie der Vorderseite deines Körpers.

Zähle deine Atemzüge und wenn du das ZEHNTE Mal ausgeatmet hast lässt du anschließend deinen Atem wieder ganz natürlich kommen und gehen, ohne ihn zu beeinflussen.

Öffne nun leicht deine Augen. Nur so weit als würdest du durch einen Schleier blicken. Nimm nun dein Blatt in deinen Händen bewusst wahr und schenke ihm all deine Aufmerksamkeit.

Betrachte dieses liebevolle Geschenk der Natur, die dir vor macht, wie einfach loslassen sein kann. Die Blätter zeigen voller Farbenbracht ihre Veränderung, lassen los und geben sich vertrauensvoll an Mutter Erde zurück. Ohne Angst ist der Natur bewusst, dass das Neue bereits wartet.

Nimm die Farbschattierungen deines Blattes wahr. Vielleicht kannst du ein Gelb finden, das für die Fröhlichkeit und Fantasie steht und möglicherweise zaubert dir die Farbe ein Lächeln in dein Gesicht.

Orange steht für pure Lebensfreude und Optimismus und dein Herz kann sich öffnen. Vorfreude auf schöne Begegnungen mit liebenswerten Menschen steigt in dir empor.

Ein Rot stärkt deine Lebensenergie und deine Ausstrahlung und ein Braun führt dich zu deiner inneren Kraft. Es hilft dir dich wieder zu erden und in deine Ruhe zu kommen. Nimm all diese Qualitäten in dich auf und atme pure Lebenskraft ein und aus. Bleib hier noch eine kleine Weile.

Genieße die Farben der Natur, während die Meditation dir hilft, altes hinter dir zu lassen und neue Energie zu tanken.

Namaste

