

## Meditation - Wurzeln, um zu wachsen

Lasse Füße, Beine sowie Sitzbeinhöcker sinken und entspannt auf der Matte ruhen. Erde Knochen und Muskeln. Erlaube Dir eine gewisse Schwere zu spüren. Lenke deine Aufmerksamkeit zu all den Bereichen Deines Körpers, die Dir für Deine gewählte Sitzposition Deine notwendige Basis schenken. [Pause zum Spüren]

Stelle Dir vor, wie aus Deinem Fundament kleinen Wurzeln sprießen; sie graben sich über die Matte bis in den Boden hinein und breiten sich in alle Richtungen aus bis tief in die Erde. Je großflächiger und tiefer sich die Wurzeln in den Boden arbeiten, um so mehr Halt kannst Du erfahren. Spüre die Stabilität in Deinem Körper. [Pause zum Spüren]

Aus diesem Gefühl des Verankertseins richte Dich auf. Strecke Dich über Deine Wirbelsäule, die Dir zugleich eine aufrechte Haltung als auch freie Bewegungen in viele verschiedene Richtungen schenkt. Wachse mehr und mehr und strecke Dich bis zum Scheitel empor.

Nimm Dir für einige Momente Zeit, gleichzeitig Deine Basis sowie Größe und Weite in Deinem Körper wahrzunehmen, indem Du mit Deinen Atemzügen vom Scheitel bis zur Basis hin und her fließt. [Pause zum Atmen und Spüren]

Nun gehst Du sogar noch etwas weiter: Vergrößere Deinen Raum: Stelle Dir über Deinem Scheitel den Himmel, eventuell sogar das Weltall vor – in seiner ganzen Weite und Unendlichkeit. Vielleicht magst Du Dir eine Farbe vorstellen, die diese Weite unterstützt: hellblau oder einen anderen Pastellton.

Basierend auf Deinem Fundament entfalte Dich frei in alle Himmelsrichtungen unterstützt von Deinem Atem: jede Einatmung schenkt Dir mehr Freiraum und Weite, jede Ausatmung führt Dich zu Deinem Fundament zurück ohne das Gefühl der Freiheit zu verlieren; spüre beide Pole: Halt und die Möglichkeit, Freiheit und Leichtigkeit zu erfahren. [Pause/Zeit zum Atmen]

Behalte beide Qualitäten, die der Stabilität und der Leichtigkeit bei, auch wenn Du Deine Aufmerksamkeit nun aus einem inneren Raum mehr in den äußeren Raum lenkst. Nimm Geräusche, Gerüche wahr und erinnere Dich an die Tageszeit. Bleibe bei einer bewussten tiefen und Ein- und Ausatmung. Nimm Dir ausreichend Zeit. Wenn Du soweit bist, bringe die Hände gefaltet vor Deinem Herzen zusammen, senke den Blick. Zwinkere sanft mit den Augen, um Dich wieder an das Tageslicht zu gewöhnen und hebe dabei langsam Deinen Kopf.