

MEDITATION

SONNENMEDITATION

Such dir einen schönen Platz in der sommerlichen Natur, wo du dich sicher und wohl genug fühlst, um die Augen zu schließen, und dich niemand stört. Du kannst auch ein inspirierendes Sommerbild hervorholen und dich einige Minuten lang hineindenken, bevor du die Augen schließt.

Stelle dich an einem glücklichen Ort vor, an dem du verweilen kannst. Entspanne deinen Körper, indem du ein paar kühlende Atemzüge machst, wenn dir besonders warm ist, oder konzentriere dich einfach auf jeden Atemzug, auf die Luft, die in deinen Körper ein- und ausströmt. Stelle dir vor, dass du bei jedem Einatmen deinen ganzen Körper ausfüllst, und spüre nach, wie sich dein Körper bei jedem Ausatmen entspannt.

Öffne nun die Augen und sieh dich um. Worauf fällt dein Blick als Erstes? Was erfreut dich besonders? Was würdest du gerne berühren? Achte darauf, wie du dich beim Berühren fühlst. Schließe die Augen. Welche Geräusche hörst du? Was riechst du? Atme in vollen Zügen ein und genieße.

Fahre für eine Weile so fort und frage dich dann, welche der aufkommenden Gefühle und Gedanken besonders beglückend sind. An welcher Stelle im Körper spürst du es? Richte deine Aufmerksamkeit darauf. Halte die Augen geschlossen und lege eine Hand sanft auf diese Stelle. Versuche, dir dieses Gefühl selbst zu beschreiben und genieße es.

Entscheide nun, dass du in die vollkommene Entspannung übergehen willst. Spüre beim Einatmen, wie sich deine Muskeln zu entspannen beginnen, und beim Ausatmen, wie dein Körper mit der Oberfläche verschmilzt, auf der du liegst.

Nichts ist anstrengend, alles fühlt sich ruhig und entspannt an.

Genieße die Wärme in deinem Körper; spüre, wie sie immer weiter vordringt und dich noch mehr entspannen lässt.

Bleibe so lange wie möglich so und lasse die Gedanken und Bilder kommen und gehen. Versuche nicht, sie zu kontrollieren. Genieße das Loslassen und den freien Fluss der Energie.

Richte dann deine Aufmerksamkeit wieder auf den Ort, an dem du dich befindest. Öffne langsam die Augen und dehne deinen Körper achtsam. Stelle sicher, dass du dich geerdet und ausgeglichen fühlst, bevor du aufstehst und deinen Tag fortsetzt.





THE HAPPINESS



YEAR

FREUDE UND GLÜCK
IN JEDER JAHRESZEIT



TARA WARD

GR
OH