

ANLEITUNG

Morgendliche Winterblues-Meditation

Willkommen zu deiner Morgen-Meditation für innere Wärme in der herbstlich-winterlichen Stille.

Finde zunächst eine bequeme und entspannte Position. Vielleicht liegst du gerade noch im Bett oder du hast es dir auf dem Sofa oder auf dem Boden mit einer Decke gemütlich gemacht.

Egal, wo du gerade bist. Schliesse jetzt sanft deine Augen und nimm einen ersten tiefen Atemzug. Atme tief in deinen Bauch ein, halte kurz und lass mit der Ausatmung alle Spannungen los, die du gerade in deinem Körper spürst.

Stell dir nun vor, du sitzt an einem warmen, ruhigen Ort. Um dich herum ist eine wohlige Dunkelheit – so wie die Erde im Winter ruht, in einer Zeit des Stillstands und der Erneuerung.

Atme weiterhin ruhig und tief ein ... und aus.

Mit jedem Atemzug fühlst du eine sanfte Wärme in deinem Inneren aufsteigen. Diese Wärme breitet sich langsam aus – von deiner Brust über die Arme bis in deine Fingerspitzen ... und von der Brust aus auch weiter hinab in dein Becken, über deine Oberschenkel und Waden bis in die Füße und Zehen.

Spüre, wie dich diese Wärme umhüllt. Wie sie dir Geborgenheit bringt und dich schützt.

Lass nun weitere Bilder in deinem Geist entstehen, die dir Freude und Geborgenheit schenken. Vielleicht siehst du dich in der Nähe eines knisternden Feuers, während draussen sanft die ersten Schneeflocken fallen.





Oder du erinnerst dich an die vergangenen, wärmenden Sonnenstrahlen auf deiner Haut im Sommer und an die Ruhe und das Licht, die tief in dir schlummern.

Jeder Atemzug erfüllt dich mit einem Gefühl von innerer Stärke und schenkt dir Vertrauen. Die Kälte und die Dunkelheit verlieren dagegen mehr und mehr ihre Schwere, während du die Wärme und das Licht in dir nährst.

Spüre, wie die Dunkelheit des Winters eine Zeit der Heilung und des Wachstums ist – deines ganz persönlichen Wachstums!

So wie die Natur sich jetzt ausruhen und erneuern darf, erlaubst auch du dir, neue Kraft und Energie zu sammeln.

Mit jedem Atemzug sinkst du tiefer in diese wohlthuende Stille.

In dir sind nun Licht und Wärme. Spüre, wie sich diese Wärme wie ein Schutzschild um dich legt, dich durch den Winter trägt und dich in die Schönheiten dieser Jahreszeit eintauchen lässt.

Nimm dir nun zwei Minuten Zeit in absoluter Stille und beobachte dabei weiter deinen Atem.

Dann komm allmählich zurück. Atme tiefer ein ... und aus.

Und wenn du soweit bist, bringe deine Aufmerksamkeit langsam mehr und mehr zurück ins Hier und Jetzt. Öffne sanft deine Augen und spüre noch einmal die Wärme, die in dir geblieben ist. Nimm sie mit und starte voller Motivation und Energie in deinen Tag.

