



## Zimt - der Stärkende

**Ich ruhe wohlig warm in mir selbst.**

### **Meditation**

Kuscheln Sie sich gemütlich in einen Sessel, neben sich eine Tasse Zimt Tee oder die Duftlampe, und schließen Sie die Augen. Von jetzt an gehört alle Zeit der Welt Ihnen allein. Ganz entspannt spüren Sie, wie Ihr Atem aus Ihnen herausströmt, wie frische Luft in Ihren Lungen sich ausbreitet, den Bauchraum füllt und schließlich bis ins Becken sinkt. Sie wollen gar nichts, nur in Ihrem Stuhl sitzen und Ihrem Atem zuhören. Sie können darauf vertrauen, dass Sie es einfach geschehen lassen können: Ihr Körper weiß von selbst, was Ihnen guttut. Wenn Sie spüren, dass Sie sich dem Atem noch nicht ganz öffnen können, nehmen Sie dies ruhig zur Kenntnis und warten Sie, bis es soweit sein wird.

Stellen Sie sich dann vor, wie Sie gegen Abend durch den Wald gehen, die Luft ist frostig, und dicke Schneeflocken wirbeln durch die Luft. Sie sind erschöpft und wünschen sich so sehr einen Ort zum Ausruhen. Kaum haben Sie diesen Wunsch gespürt, sehen Sie sich plötzlich einer kleinen Holzhütte gegenüber, aus deren Kamin Rauch steigt. Über der Türe steht Ihr Name geschrieben: Es ist Ihre Hütte! Sie öffnen die Türe und stehen in einem behaglich warmen Raum. Im Ofen knistert ein Feuer, daneben steht ein bequemer Sessel, und auf dem Tischehen stehen eine Kanne Tee und ein Schälchen mit Pralinen. Sie schließen die Türe, lassen sich in den Sessel fallen und genießen das Gefühl der Wärme, die in Ihren Körper kriecht und Sie ganz wohlig und ein wenig schläfrig werden lässt. Sie sind daheim, angekommen bei sich selbst. Wie von allein erscheint ein Schriftzug im Raum, auf dem steht:  
*Ich ruhe wohlig warm in mir selbst.*



Bleiben Sie in Ihrer Hütte, solange es Ihnen wohltut. Trinken Sie etwas warmen Tee, lassen Sie eine Praline in Ihrem Mund zerfließen, und geben Sie Ihren Gedanken Urlaub. Spüren Sie, wie wunderbar es ist, einfach mit sich selbst zu sein und Zeit zu haben. Bevor Sie sich entschließen, sich wieder auf den Weg zu machen, legen Sie einige Scheite Holz nach, damit das Feuer im Ofen weiterbrennt. Ziehen Sie sich dann warm an, bevor Sie in die frische Waldluft treten, und schließen Sie die Tür hinter sich. Sie wissen, dass diese kleine Hütte mit dem warmen Ofen in Ihrer Phantasie immer vorhanden ist und Sie herzlich willkommen heißt, wann immer Sie Lust verspüren, sich ruhig hinzusetzen und aufzuwärmen.

### **Anmerkung zur Meditation**

Diese Visualisation hilft Ihnen, Ihre innere Anspannung loszulassen, sich tief zu entspannen und Kraft zu tanken. Wenn Sie anschließend gleich in den Schlaf gleiten wollen, brauchen Sie Ihre imaginäre Hütte gar nicht mehr zu verlassen



## Kamille (römische)

### die Heilende Alle meine Verletzungen dürfen heilen

#### **Meditation**

Setzen oder legen Sie sich in einem gut gelüfteten Raum bequem hin. Wenn Sie mögen, legen Sie Ihre Hände auf Ihr Sonnengeflecht und spüren, wie sich Ihr Oberbauch beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen in sich zusammensinkt. Verweilen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit einige Minuten bei Ihrem Atem, ohne ihn zu verändern. Lassen Sie ihn in seinem eigenen Rhythmus fließen und öffnen Sie sich für die Dankbarkeit, dass er Sie mit frischer Luft versorgt und Sie nährt. Nach einigen Atemzügen werden Sie spüren, dass der Raum in Ihrem Inneren größer wird und Ihr Atem tiefer in Ihr Becken sinkt.

In Gedanken begeben Sie sich nun in einen sonnigen Garten, der gegen die offenen Felder ringsum mit einem kleinen Mäuerchen geschützt ist. Es ist ein wilder, schöner Garten, in dem Blumen und Kräuter nebeneinander wachsen, ein Baum Schatten spendet und kleine Eidechsen durch die Mauerritzen huschen und sich mit schnell pulsierendem Bäuchlein genussvoll in die Sonne legen. In einem Teil des Gartens breitet sich ein ganzer Teppich aus Kamille aus. Die kleinen Blumen mit ihrem gelben Herzen und dem weißen Blütenkranz winken Sie zu sich heran und bieten Ihnen einen wunderschönen Platz in ihrer Mitte an.

Legen Sie sich mitten in die vielen Blüten und atmen Sie den frischen, lieblichen Duft ein, den die Blumen für Sie verströmen. Die Luft ist warm und zärtlich, und Sie können sich ganz der heilenden Kraft dieses Gartens und der Kamillenblumen überlassen. Mit jedem Einatmen fließt der feine Duft vollständig durch Sie hindurch. überall, wo eine Verletzung noch nicht verheilt



i

ist - sei sie in Ihrem Körper oder in der Seele - kommt die kleine Duftwolke vorbei und streichelt die Wunde liebevoll, bis sie sich schließt. Auch alte Narben werden berührt, öffnen sich vielleicht noch einmal kurz, bis sie sich dann still und endgültig schließen. Lassen Sie die heilende Duftwolke so lange durch Ihren Leib spazieren, bis Sie das Gefühl haben, weniger verletzlich und „heiler“ zu sein.

Bedanken Sie sich bei der Duftwolke und den vielen kleinen Kamillengesichtern für ihre heilende Liebe, und genießen Sie nochmals die Sonnenwärme, bevor Ihre Gedanken zurückkommen in den Raum, in dem Sie sich bequem eingerichtet haben. Wenn Sie Lust haben auf einen Tee aus offenen Kamillenblüten, bereiten Sie sich diesen zu und genießen Sie ihn in Erinnerung daran, dass die vielen Blumen alle Ihr Bestes wollen.

### **Anmerkung zur Meditation**

Die Forschung zeigt, dass durch entsprechende Visualisationen nicht nur seelische, sondern auch körperliche Verletzungen sehr viel schneller und besser heilen können. Die Vorstellungskraft setzt chemische Substanzen und Botenstoffe frei, die einen heilenden Einfluss haben.

Dies wird durch den Duft der Kamille nachhaltig unterstützt. Die Kamillen Meditation kann und soll häufig durchgeführt werden, insbesondere um alte Verletzungen zu heilen.



## Myrte

### Die Reine Mein Geist ist klar und hell.

#### Meditation

Setzen oder legen Sie sich bequem hin und sorgen Sie dafür, dass Ihre Kleidung sie nicht einengt. Erlauben sie dem ganzen Körper und vor allem Ihrem Gesicht, sich ganz zu entspannen und jeden Muskel auch den kleinsten, loszulassen. Genießen Sie die Weite, die sich in Ihnen ausbreitet, und hören sie Ihrem Atem zu, der rhythmisch in Sie hinein - und aus Ihnen herausfließt.

In Gedanken sehen Sie sich nun an einer Steilküste Korsikas stehen: Der Tag ist hell und warm, und tief unter Ihnen sehen Sie, wie das tiefblaue Meer die Felsen umspült und seine weiße Gischt weit in die Luft schleudert.

Da, wo sie jetzt stehen, duftet es nach Salz Pinien und Macchia, dem dichten, grünen Gestrüpp, das die Felsen bedeckt. Sie tragen leichte, weiße Kleidung und gehen oben auf die Klippe mit freiem Blick über das Meer, das sich am Horizont fast übergangslos mit dem Blau des Himmels vereint. Die Luft ist erfüllt vom frischen Duft der wilden Natur, die sich wuchernd neben Ihnen ausbreitet.

Ihr Pfad führt nun weg von der Küste, ins Innere der Insel. Sonne und feiner Wind röten Ihre Wangen und lassen Ihre Haut pulsieren; Sie fühlen sich beschwingt und unbefangen und summen ein Lied, das sich den Weg tief aus Ihrem Innern bahnt. leichtfüßig steigen sie über Brombeerranken, die ihre Fühler bis in den weg hineinstrecken, und folgen dem Pfad, der Sie in ein lichtiges Pinienwäldchen führt.



Nach einigen Minuten kommen Sie an einen Felsen, von dem sich ein munterer Wasserfall in ein natürliches Becken ergießt. Das klare Wasser verspritzt sich in Tropfen und kleine Fontänen und das Rauschen des Wasserfalls erfüllt den Wald. Sie legen Ihr Kleid auf einen mit Moos bewachsenen Baumstrunk und stellen sich unter das kühle Nass, das herrlich erfrischend durch Ihre Haare und über Ihren Körper sprudelt. Die Kraft des spritzenden Wassers bereitet Ihnen Genuss, und Sie spüren, wie Ihre Haut zu prickeln beginnt; Sie fühlen sich herrlich lebendig und verspielt.

Nachdem alles Alte und Überflüssige von Ihnen abgespült worden ist, stellen sie sich in die Sonne und lassen sich von ihren Strahlen trocknen. Erfrischt und vergnügt ziehen Sie Ihre weiße Kleidung über und machen sich auf den Weg, der sie durch den Pinienwald und der Steilküste entlang ganz gemächlich wieder in Ihr momentanes Zimmer führt. Kreisen Sie Hände und Füße, strecken und dehnen Sie sich, bevor Sie die Augen öffnen und sich mit neuem Elan Ihrem Vorhaben widmen.

### **Anmerkung zur Meditation**

Der Duft der Myrte hat wirklich etwas Jungfräuliches. Lassen Sie sich anstecken von seiner frischen Fröhlichkeit und erleben Sie sich selbst in Ihrer ganzen Unbefangenheit, sie seit Ihrer Kindheit in Ihnen lebendig ist, sich aber vielleicht nur selten ausdrücken darf. Geben Sie Ihrer sorglosen und heiteren Seite genügend Platz in Ihrem Alltag.



## **Zeder - die Zentrierende**

**Ich stehe mit beiden Beinen auf dem Boden.**

### **Meditation**

Setzen Sie sich breitbeinig und mit geradem Rücken auf einen Stuhl; die Fußsohlen sollen gut auf dem Boden aufliegen. Schultern und Arme sind entspannt, der Kopf ruht in gerader, lockerer Haltung auf Hals und Schultern. Schließen Sie die Augen und verfolgen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit den Atem, der durch die Nase in Sie hinein- und durch Sie hindurchfließt, bis Sie ihn wieder entweichen lassen.

Seien Sie sich beim Atem Ihres Rückgrats bewusst, dass sie die Verbindung zwischen Becken und Kopf bildet und Sie zuverlässig stützt. Verweilen Sie einige Momente beim Bild Ihrer Wirbelsäule, die kräftig und doch beweglich von Ihrem Becken aufsteigt und Ihnen Halt verleiht. Lenken Sie Ihren Atem bewusst ins Steißbein und spüren Sie, wie sich diese Region ganz unten an Ihrem Rücken belegt. Die Kraft, die Sie dort spüren, steht Ihrem Rückgrat - dem körperlichen wie dem seelischen - zur Verfügung.

Stellen Sie sich nun vor, Sie seien in einem weiten, lichtdurchfluteten Zedernwald. Damit Sie die Wipfel sehen können, müssen Sie den Kopf zurücklegen - so weit in den Himmel streckt der Baum seine Äste! Suchen Sie sich einen Besonderen starken, schönen Baum mit geradem Stamm aus, gehen Sie auf ihn zu und lehnen sie sich mit dem Rücken an seinen Stamm. Sie spüren die Beschaffenheit seiner Rinde, atmen seinen erdigen, holzigen Duft, und über Ihr Rückgrat empfinden Sie die Kraft dieses uralten, riesigen Baumes, dessen Wurzeln gut in der Erde verankert sind und dessen Krone hoch in den Himmel ragt.



Mit geschlossenen Augen nehmen Sie die tiefe, langsame und zuverlässige Schwingung der Zeder in sich auf, bis Sie ganz mit ihr verschmelzen und das Gefühl haben, Sie selbst seien dieser Baum.

Spüren Sie wie wichtig es ist, gut im Boden verankert zu sein, damit man sich sanft im Winde wiegen und sich mit dem Himmel unterhalten kann. Nehmen Sie den Schutz, die Zuverlässigkeit und die Kraft, die dieser Baum aussendet, ganz in sich auf. Es ist ein Geschenk, das Sie annehmen und für sich brauchen dürfen; der Baum gibt es Ihnen freiwillig.

Bevor Sie in Ihrem Raum zurückkehren bedanken Sie sich bei der Zeder für ihre Hilfsbereitschaft, spüren nochmals bewusst Ihre Füße auf dem Boden und Ihre kräftige Wirbelsäule.

### **Anmerkung zur Meditation**

Diese Visualisation ist besonders hilfreich, wenn Sie sich mutlos oder ohnmächtig fühlen, wenn Sie zerstreut sind oder auf „rosa Wölkchen“ schweben. Die Zeder festigt den Boden unter Ihren Füßen. Bei gewissen Formen der Depression ist die Zeder der richtige Baum bzw. Duft, um zur eigenen lebensbejahenden Kraft zurückzufinden. Wenn Sie die Gelegenheit haben, verlegen Sie diese Übung in den Wald und übernehmen Sie die Kraft einer Eiche, Buche oder Kiefer - irgendeines alten, großen Baumes, von dem Sie sich angezogen fühlen.



## **Basilikum - der Muntermacher**

**Ich fühle mich entspannt, gut gelaunt und vital.**

### **Meditation**

Setzen Sie sich in einem Sessel bequem hin, lockern Sie den Gürtel und gegebenenfalls den Kragen; Sie sollten sich durch nichts eingeengt fühlen. Verweilen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Atem und spüren Sie, wie die Luft regelmäßig in Sie hinein- und aus Ihnen herausfließt - ohne Ihr aktives Zutun. Lassen Sie Ihrem Atem seinen eigenen Rhythmus und genießen Sie es, dass das Atmen von selbst geschieht. Wenn die Zeit dafür reif ist, wird sich Ihr Atem immer mehr ausdehnen und tief in Sie hinein sinken, so dass Sie sich immer mehr entspannen können. Nehmen sie den frischen, grünen, krautigen Duft des Basilikums wahr und versetzen Sie sich in Gedanken nach Griechenland, wo Sie soeben durch ein kleines Dorf gestreift sind und den Geruch nach Holzfeuer, Ziegen, Meer und Kräutern eingeatmet haben.

Nun sitzen Sie am Hafen in einer kleinen Taverne und sehen den Fischern beim Flickern der Netze zu. Die Sonne scheint heiß vom tiefblauen Himmel, und Sie sind froh um die verschlungenen Reben der Pergola, die Ihnen Schatten bieten und den Wind dennoch durchlassen. Sie haben Urlaub und Zeit, so viel Sie wollen. Am Tisch nebenan sitzen einige Männer aus dem Dorf - einen Ouzo vor sich - und unterhalten sich über das Leben auf der Insel. Aus einem nicht mehr ganz neuen Lautsprecher dringen Bouzouki-Klänge, die sich an den weißen Hauswänden und den leuchtenden Bougainvillea entlang in den Äther verströmen. Ihr hellblau gestrichener, mit Stroh bespannter Stuhl wackelt ein bisschen, trägt Sie aber zuverlässig und vertieft noch das Gefühl des herrlichen Nichtstuns, dem Sie sich soeben aus tiefstem Herzen hingeben.



Eine dünne Katze streicht um Ihre Beine, bittelt um den Rest der Fischgräten auf Ihrem Teller und miaut ein bisschen vorwurfsvoll. Das kümmert die wettergegerbten Gesichter der Männer wenig; die einen diskutieren lauthals, die anderen dösen ein wenig vor sich hin.

Auch Sie lassen Ihren Blick aus halb geschlossenen Augen gemächlich über das stille Blau des Meeres wandern, das sich in dieser Unendlichkeit am Horizont verliert. Die Stimmen um Sie herum werden leiser, und schließlich hören Sie gar nicht mehr, sondern genießen die kleine Siesta, die Ihnen zusteht. Verweilen Sie in Ruhe solange Sie mögen, bevor Sie, mit frisch gestärkten Kräften, die Augen aufschlagen und sich Ihren Aufgaben zuwenden.

