

## Ein spiritueller Begleiter

Schließe die Augen.  
Wende dein Gesicht der Sonne zu,  
auch wenn sie von Wolken verdeckt ist.  
Spüre das Licht auf den Augenlidern.  
Auf der Haut.  
Lass das Licht in dein Herz.  
Spüre, wie es da heller wird.

Bleibe stehen, wo du gerade bist.  
Spüre durch deine Schuhe hindurch  
den Boden unter deinen Füßen.  
Welche Oberfläche hat er?  
Was ist darunter?  
Nimm wahr: Der Boden trägt dich.  
Du bist getragen.  
Spüre deinen Herzensgrund.

Bleib bei einem Baum stehen.  
Lehne dich an seinen Stamm.  
Fühle mit den Händen seine Rinde.  
Stell dir sein Inneres vor.  
Werde ein Teil von ihm.  
Nimm deine Wurzeln wahr und deine Krone.  
Strecke dich zum Himmel über dir.

Lausche den Geräuschen um dich her.  
Welche sind ganz nahe?  
Welche dahinter?  
Was hörst du, wenn du in die Ferne lauschst?  
Auf einen Berggipfel.  
Ans Ufer des Meeres.  
Ins All.  
Singe leise eine Melodie, die in dir ist.

Nimm deinen Atem wahr.  
Atme ein. Atme aus.  
Nimm die Pausen wahr.  
Im Einatmen empfängst du.  
Im Ausatmen lässt du los.  
Das ist dein Leben:  
empfangen und loslassen.

Schließ den Mund.  
Lass deine Zunge  
sich an die letzte Mahlzeit erinnern.  
Wonach schmeckt es?  
Lass sie sich an Himbeeren erinnern.  
An eine Bratwurst. An frisches Brot.  
Was schmeckt dir gerade  
an deinem Dasein, was nicht?

Lass deinen Blick  
einen Schmetterling finden.  
Oder eine Biene. Folge ihrem Flug.  
Auch wenn du sie nicht mehr siehst.  
Ruhe. Bewegung. Starts und Landungen.  
Schau zurück auf deine Lebensbahn.  
Was erkennst du wieder?  
Was nicht?

Nimm einen Stein in die Hand.  
Lass ihn warm werden.  
Spüre seine Oberfläche, sein Gewicht.  
Leg in den Stein hinein,  
was gerade schwer ist für dich.  
Nach einer Weile leg ihn ab.  
Wie schwer oder leicht ist jetzt dein Herz.

Geh langsam. Schritt für Schritt.  
Stell dir vor: Jemand geht neben dir.  
Ein Freund, der zuhört.  
Sag ihm, was du auf dem Herzen hast.  
Was dir heute Freude macht.  
Worum du dich sorgst.  
Wozu du ihn brauchst.

Such dir aus allem, was um dich her blüht,  
eine einzige Blüte aus.  
Schau, wie sie aufgebaut ist.  
Welche Farben siehst du?  
Wie riecht sie?  
Was flüstert sie dir zu?  
Was antwortest du?

Schau den Menschen ins Gesicht,  
die dir begegnen.  
Grüße sie ohne Worte.  
Mit einem Blick, einem Lächeln.  
Mit dem Herzen.  
Lass dich zurück grüßen.  
Lass einen Gruß in dein Herz fallen.

Stell dir vor: Dein Herz ist ein Sender.  
Sende ein Lebenszeichen  
zu einem Menschen, der dir lieb ist.  
Sende dasselbe Zeichen  
zu einer Person,  
die du nicht ausstehen kannst.  
Vergleiche die Antworten.

Dein spiritueller Wegbegleiter  
Nimm dir einen oder zwei Impulse  
für einen Spaziergang.  
Besser Weniges intensiv.

