

KRÄUTERKRAM UND NACHHALTIGES LEBEN

DAS GROSSE GANZE ... VERSTEHEN WAS WIRKLICH WICHTIG IST

Sylvia Böddener, Vorm Dorfe 20, 30966 Hemmingen

Sich verbinden ...

Um Dich wieder mit Dir und damit auch mit Deiner Umwelt verbinden zu können, suche Dir einen für Dich schönen Platz.

Gerade bei dem aktuell winterlichen und einen wie ein Wattebausch umgebenden nebligem Wetter kannst Du Dir auch einen Platz suchen der draußen in der Natur liegt.

Sei warm angezogen und finde das Plätzchen für Dich, an dem Du Dich für ein paar Minuten ungestört fühlst.



Vielleicht einfach unter dieser wundervoll winterlichen Atmosphäre die unsere Erde zur Zeit umgibt. Feuchtigkeit in der Luft, Schatten und Silhouetten von Bäumen in der Nähe und wenn möglich mit so wenigen Zivilisationsgeräuschen wie geht ...

Stelle Dich dann still hin. Deine Füße sollten etwa schulterbreit auseinanderstehen und Du solltest einen festen Stand haben.



Lass Deine Arme einfach baumeln.

Richte Deinen Körper auf bis Dein Hals gestreckt ist und Dein Kopf wie eine Krone entspannt oben auf Deinem Körper weilt.

Nun atme langsam tief ein und stell Dir vor, wie die Luft langsam in all den kleinen Verästelungen Deiner Lunge ankommt und der Sauerstoff in Dein Blut transportiert wird.



Spüre, wie Du Dich mit Deiner Umwelt verbindest. Spüre wie Du es tust, indem Du das auf die natürlichste Weise der Welt tust und sie ganz einfach einatmest.



Der Rhythmus ist dabei egal.

Lass es einfach atmen ... Langsam ... Ein- ... und Aus- ... Probiere einfach wie es für Dich am angenehmsten ist.

Hebe dann langsam vor Deinem Körper seitlich die Arme bis etwas über Kopfhöhe und öffne sie dort nach rechts und links, verweile dort kurz und lass sie dann langsam an der Seite Deines Körpers wieder sinken. Ob Du dabei mit der Aufwärts-Bewegung einatmest und beim Runterlassen aus, oder mehrmals ein- und aus, ist nicht wichtig. Lass es einfach atmen und werde Dir gewahr, dass unser Atem hier die Verbindung zu dem „Allem“ ist, was uns umgibt und wir selbst in jedem Moment einfach ein Teil dieses großen Ganzen sind welches wir als Umwelt oder Umfeld wahrnehmen.

Die Handflächen dürfen ruhig geöffnet sein, sodass Du das Gefühl hast, dabei die universelle Energie der Umgebung aufnehmen zu können.



Stelle Dir vor, dass Du Dich nun verbunden hast mit der Welt um Dich herum und tief verbunden bist mit Dir selbst.

Mit Dir, mit der Welt und mit all dem was diese wundervolle Erde zu bieten hat.

Wir sind ein Teil davon.

Stehe nun ganz still und wenn Du es fühlst, genieße einen Moment die Gedanken die Du dabei empfindest.

Ist Dein Kopf zu voll und Du schaffst es nicht gleich, einen vollkommenen Augenblick zu finden, bei dem Du wohligh frei innehalten kannst, atme einfach noch ein paar mal tief ein- und aus und sei Dir gewiss: Gedanken kommen und Gedanken gehen auch wieder.

So wie der Atem kommt und geht, so kommen und gehen auch Gedanken.

Gib Dir einfach noch einen Moment und lass alles fließen wie es kommt.

Wenn Du magst und Dich sicher genug fühlst, kannst Du auch die Augen dabei schließen.

Dann komme langsam zurück zu Dir, empfinde das freudige Gefühl nun wieder eines mit Deiner Umwelt zu sein und werde Dir bewusst darüber, dass Du diesen Zustand jederzeit wieder hervorrufen kannst indem Du einfach wieder Teil des Ganzen wirst indem Du es einfach nur fühlst.

So einfach ist es.

Speichere Dir die Bilder gedanklich ab, die Du während der Übung siehst, so ist es etwas einfacher im Alltag das Verbundenheitsgefühl immer wieder aufrufen und spüren zu können.



Ich wünsche Euch eine schöne und besinnliche Zeit zwischen den Tagen.

Solltet Ihr Euch – vielleicht wie immer um die Weihnachtszeit – gestresst fühlen oder wie so viele durch die derzeitige Situation zusätzlich belastet; nutzt die Situation einfach um sie ins Umgekehrte zu wenden und macht Euch klar, was wirklich wichtig ist.

Gesundheit, ein klarer Geist und die Erkenntnis.

Man muss verzeihen können, auch wenn man verletzt wurde von Menschen, die man für Freunde gehalten hat oder die sogar zur eigenen Familie gehören. Vielleicht lösen sich einige Bünde, vielleicht muss man sein altes Leben aufgeben, vielleicht kann man auch nicht mehr im derzeitigen Job arbeiten, und vielleicht wird auch das Geld knapp ... Aber es gibt immer Lösungen. Für alles!

Man muss nur bereit sein für Veränderungen und offen bleiben für andere Wege die sich bieten werden. Alles wird gut, wenn wir gut sind!

Machts gut, werdet heil und bleibt gesund, offen und neugierig!

Eure

Im Dezember 2021
in der Zweiten der diesjährigen Raunächte