21. Dezember 2015 – Los-Lass-Meditation

Dieses Jahr ist die Wintersonnwende am 22. Dezember. Deshalb werde ich morgen über unser Wintersonnwendritual berichten. Heute ist der letzte Tag im Herbst. Ich schaue auf einen warmen, bewegten, intensiven und bunten Herbst zurück. Die Laubbäume haben ihre Blätter verloren. Ihr geäste ist sichtbar. Mich berühren die nackten Bäume. Ich nehme heute bewusst Abschied vom Herbst. Dies mache ich mit einer Los-Lass-Meditation. Gerne gebe ich diese hier weiter. Ich wähle dafür die Du-Form.

Los-Lass-Meditation

- Stell dich hin und spüre die Füsse fest auf dem Boden.
- Schliesse die Augen.
- Beobachte deinen Atem, wie er ein- und ausströmt.
- Lasse gedanklich aus deinen Füssen Wurzeln in die Erde wachsen.
- Strecke deine Arme in die Höhe, als ob sie Äste wären.
- Bewege dich im Wind, der sanft deine Äste bewegt. Spüre dabei deine Wurzeln.
- Stell dir noch einige Blätter an deinen Ästen vor. Auf jedes Blatt schreibst du gedanklich einen Lebensumstand, ein Gedanke, eine Sorge, einen Menschen, eine Situation oder ein Gefühl, das du loslassen möchtest.
- Bedank dich bei den Blättern. Ohne Blätter wäre ein Baum nicht lebensfähig. Für den Winter lässt der Laubbaum jedoch seine Blätter los. Er braucht sie nicht mehr.
- Schüttle dich und lass dankend deine Blätter los. Die Mutter Erde wird sie transformieren.
- Spüre, dass der Baum ganz nackt ist und bereit für den Winter.
- Lass deine Arme nach unten hängen.

- Beobachte deinen Atem, wie er ein- und ausströmt.
- Kehre ganz in deinen Körper zurück.
- Öffne deine Augen.

Die Weide ist nun 14-jährig. An meinem 30. Geburtstagsfest schlug sie Wurzeln. Sie zügelte mit uns mit als wir den

> Wohnort wechselten. Unsere Nachbarn erlaubten uns, sie stehen zu lassen, obwohl sie zu nahe an ihrem Grundstück steht. Seit 14 Jahren beobachte ich jeden Herbst wie sie ihre Blätter loslässt.

Los-Lass-Rituale gehören für mich zum Herbst. Hier beschreibe ich eine weiter Möglichkeit für ein Los-Lass-Ritual.

Heute verlor meine Tochter ihren 8. Milchzahn. Ganz einfach liess ihr Körper den Milchzahn, den sie nun nicht mehr braucht, los.

Heute erscheint auf dem Blog von Marys Freie Bildung mein Gastbeitrag mit dem Titel Geweihte Zeit. Viel Spass beim Lesen.

Dieser Artikel wurde am 21.12.2015 veröffentlicht.