

Schossreinigung

Meditationsanleitung

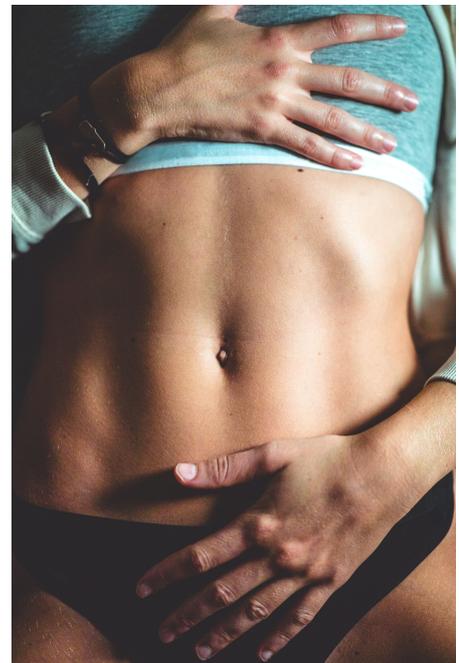
Hier stelle ich euch eine Möglichkeit vor, selber eine Schossreinigung zu Hause zu machen. Sie kommt aus der taoistischen Tradition und bietet einen sanften Weg, Altlasten loszulassen und in eine erste Berührung mit dem Schossraum zu kommen.

Setze dich in Yogi-Pose hin, deine Hände liegen entspannt auf deinen Knien. Vor dir, in der Verlängerung deiner Mittellinie, steht eine kleine Schale mit Salzwasser. Salz hat die Kraft zu klären und abzuleiten, Wasser steht für die Emotionen.

Komme in deinem Körper an, beobachte deinen Atem, entspanne deine Augen, deine Zunge, deinen Bauch. Nimm dir Zeit, entspannt zu werden und gib deinem Körper und deinem Geist das, was er gerade braucht.

Wenn du in deiner Mitte angekommen bist, kannst du dich Folgendes fragen: Welche Situation hat Spuren in meinem Schossraum hinterlassen? Was möchte ich heute aus meinem Schossraum loslassen? Wenn Bilder oder Emotionen in dir hochkommen, nimm sie einfach mit einem tiefen Atemzug an.

Richte dann deine Aufmerksamkeit auf den Herzraum. Stell dir vor, dass mit jedem Einatmen goldenes Licht in deinen Herzraum strömt. Im Herzraum liegt eine Schale. Deine Schale kann gross oder klein sein, tief oder flach, aus Porzellan oder schöpfenden Händen, das ist völlig dir überlassen. Fülle diese Schale mit goldenem Licht.



Wenn die Schale voll ist, dann lass das goldene Licht langsam in deinen Schossraum strömen. Stell dir vor, wie die Bilder und Emotionen, die du loslassen möchtest vom goldenen Licht aus deiner Yoni rausgespült werden, in die Schale mit Salzwasser vor dir.

Wiederhole diesen Vorgang so oft bist du dich leicht und entlastet fühlst. Bedanke dich dann bei allen, die dir geholfen haben.

Zum Abschluss kannst du die kleine Schale mit Salzwasser, die nun deine Altlasten enthält, nach draussen bringen und der Natur zurückgeben. Wenn du in der Stadt wohnst reicht auch ein Balkon oder du kehrt das Zeugs dankend ins Klo ;-)