

Zwischen Erde und Himmel

Eine Meditation über die Füße - getragen, bei dir, verbunden



UNTEN - Ich bin getragen.
MITTE - Ich bin bei mir.
OBEN - Ich bin verbunden.

Dauer: ca. 15-20 Minuten | Sitzend beginnen, zum Abschluss im Stand

Bevor du beginnst

Hinweis zur Einordnung: Diese Meditation arbeitet bewusst mit spiritueller Bildsprache. Fußchakren, goldenes Licht und die Verbindung zwischen Erde und Himmel werden als Imaginations- und Wahrnehmungsbilder verwendet, nicht als anatomisch oder naturwissenschaftlich nachgewiesene Strukturen. Der körperliche Anker bleibt während der gesamten Meditation real und konkret: Füße, Bodenkontakt, Atem, Körperempfindung und Stand.

Vorbereitung

Setz dich so hin, dass beide Füße vollständig Kontakt zum Boden haben.

Lass die Hände locker auf den Oberschenkeln liegen.

Wenn es für dich angenehm ist, schließe die Augen.

Du musst nichts herstellen. Nimm zunächst nur wahr, wie du jetzt hier sitzt.

1 · Ankommen - Ich bin hier

Atme ruhig ein.

Und wieder aus.

Noch einmal ein.

Und aus.

Lass mit jedem Ausatmen ein wenig mehr von dem los, was gerade nicht wichtig ist.

Du musst nirgendwohin.

Du musst nichts erreichen.

Spüre den Stuhl unter dir.

Spüre deinen Körper.

Und dann wandere mit deiner Aufmerksamkeit langsam nach unten.

Zu deinen Beinen.

Zu deinen Knöcheln.

Zu deinen Füßen.

Nimm wahr, wie deine Füße den Boden berühren.

Vielleicht spürst du Druck.

Vielleicht Wärme oder Kühle.

Vielleicht einzelne Stellen sehr deutlich und andere kaum.

Nichts davon muss anders sein.

**Ich bin hier.
Ich bin da.**

2 · UNTEN - Ich bin getragen

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt ganz auf deine Fußsohlen.

Spüre die Fersen.

Die Außenkanten.

Die Fußballen.

Die Zehen.

Und stell dir vor, unter deinen Füßen beginnt die Erde.

Nicht irgendwo weit entfernt.

Direkt hier.

Der Boden trägt dich bereits.

Du musst dich nicht festhalten, um getragen zu sein.

Mit dem nächsten Einatmen stell dir vor, dass aus der Erde ein warmes goldenes Licht zu deinen Füßen kommt.

Es berührt deine Fußsohlen.

Vielleicht entsteht ein Bild.

Vielleicht eine Farbe.

Vielleicht nur eine Empfindung.

Lass das goldene Licht langsam in deine Füße einströmen.

In die Fußsohlen.

In die Fersen.

In die Zehen.

Und dann weiter nach oben.

Durch deine Knöchel.

Durch deine Unterschenkel.

Durch deine Knie.

Durch deine Oberschenkel.

Bis in dein Becken.

Nichts muss schnell gehen.

Lass dir Zeit.

**Ich bin getragen.
Ich darf Gewicht abgeben.
Ich muss nicht alles allein halten.**

3 · Von den Füßen zum Herzen

Lass das goldene Licht nun vom Becken weiter nach oben steigen.

Durch deinen Bauch.

Durch deinen Rücken.

Durch deinen Brustkorb.

Bis in die Mitte deines Herzens.

Bleib einen Moment dort.

Du musst dein Herz nicht öffnen.

Du musst nichts Besonderes fühlen.

Nimm einfach wahr, dass zwischen deinen Füßen und deinem Herzen eine Verbindung entstanden ist.

Unten die Erde.

Hier deine Mitte.

Atme ein.

Und mit dem Ausatmen lass Schultern, Kiefer und Bauch etwas weicher werden.

**Ich bin getragen.
Ich bin bei mir.**

4 · MITTE - Ich bin bei mir

Spüre nun den Raum deines Körpers.

Wo beginnst du?

Wo endest du?

Nimm deine Haut wahr.

Deine Vorderseite.

Deine Rückseite.

Deine Seiten.

Und stell dir vor, um dich herum entsteht ein heller, goldener Raum.

Kein Panzer.

Keine Mauer.

Ein Raum.

Du kannst offen sein und trotzdem bei dir bleiben.

Du kannst wahrnehmen, was um dich herum geschieht, ohne alles aufnehmen zu müssen.

Frag dich still:

Was gehört gerade zu mir?

Und:

Was darf außerhalb meines Raumes bleiben?

Du musst keine Antwort finden.

Vielleicht reagiert dein Körper früher als dein Kopf.

Spüre wieder deine Füße.

Sie erinnern dich daran, wo du bist.

Hier.

In deinem Körper.

In deinem eigenen Raum.

**Ich bin bei mir.
Ich darf offen sein und eine Grenze haben.**

5 · OBEN - Ich bin verbunden

Lass deine Aufmerksamkeit nun vom Herzen weiter nach oben wandern.

Durch den Hals.

Durch den Kopf.

Bis zum Scheitel.

Stell dir über dir Weite vor.

Himmel.

Licht.

Raum.

Du musst diesen Raum nicht benennen.

Vielleicht bedeutet er für dich Universum.

Vielleicht Bewusstsein.

Vielleicht etwas Göttliches.

Vielleicht einfach Weite.

Stell dir vor, das goldene Licht steigt vom Herzen bis zum Scheitel und weiter in diese Weite.

Nicht, um dich von der Erde zu lösen.

Sondern weil du gleichzeitig unten und oben verbunden sein kannst.

Spüre:

Unter dir Erde.

Über dir Weite.

Dazwischen dein Körper.

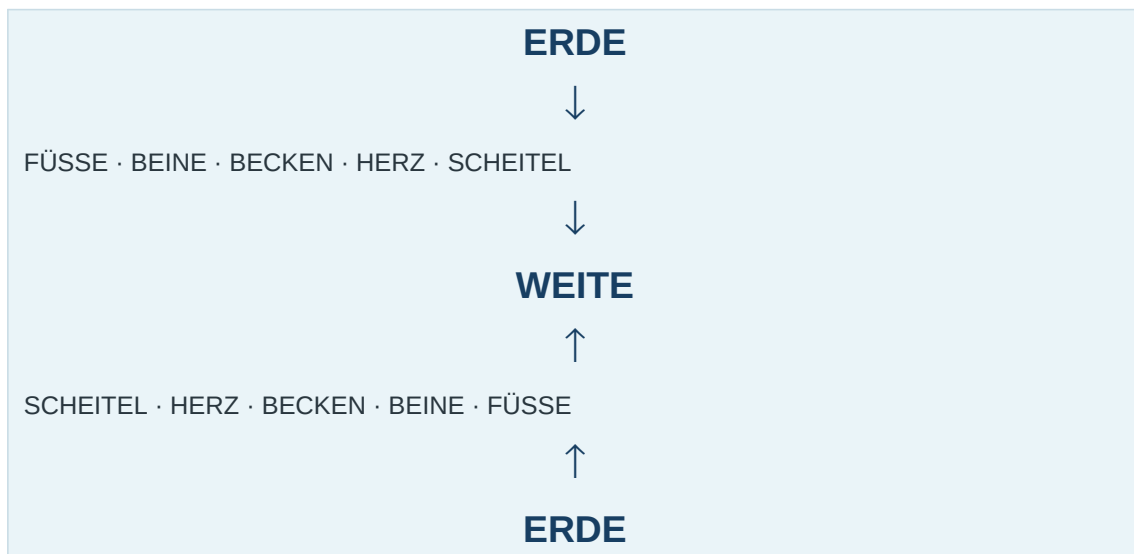
Und dein Herz in der Mitte.

**Ich bin verbunden.
Ich darf mich öffnen, ohne mich zu verlieren.**

6 · Der Kreislauf

Nun stell dir die Verbindung nicht mehr als zwei getrennte Richtungen vor.

Lass sie zu einem Kreislauf werden.



Vielleicht folgt die Bewegung deinem Atem.

Beim Einatmen steigt die Wahrnehmung auf.

Beim Ausatmen sinkt sie zurück.

Oder genau andersherum.

Es gibt nichts, was du richtig machen musst.

Lass den Kreislauf einige Atemzüge lang entstehen.

**Aufnehmen.
Durchleiten.
Zurückgeben.
Empfangen.
Fließen lassen.
Verkörpern.**

7 · Zurück ins Herz - und in die Füße

Komm nun noch einmal mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Herzen.

Spüre deine Mitte.

Und von dort langsam wieder nach unten.

Durch den Bauch.

Durch das Becken.

Durch die Beine.

Bis in deine Füße.

Spüre jetzt sehr deutlich den Boden.

Vielleicht drückst du die Füße für einen Moment sanft in den Boden.

Nicht stark.

Nur so, dass du merkst:

Hier bin ich.

Bewege langsam deine Zehen.

Vielleicht auch deine Finger.

Atme etwas tiefer ein.

Und vollständig aus.

8 · Verkörpern - Drei bewusste Schritte

Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen.

Bleib noch einen Moment sitzen.

Dann komm in deinem Tempo zum Stehen.

Spüre beide Füße.

Lass deinen Blick weich werden.

Und geh drei bewusste Schritte.

1	Ich bin getragen.
2	Ich bin bei mir.
3	Ich bin verbunden.

Bleib danach stehen.

Spüre nach.

Nicht nur in deinen Füßen.

Im ganzen Körper.

9 · Abschluss

Frag dich zum Abschluss:

Wie stehe ich jetzt hier?

Was ist anders als vor der Meditation?

Und vielleicht noch wichtiger:

Was möchte ich aus diesem Stand heraus mit in meinen nächsten Schritt nehmen?

Atme noch einmal tief ein.

Und aus.

Spüre deine Füße.

Die Erde unter dir.

Deine Mitte.

Den Raum über dir.

**Und dann:
Geh deinen Weg.**

Kurzform für den Abschluss

**UNTEN - Ich bin getragen.
MITTE - Ich bin bei mir.
OBEN - Ich bin verbunden.
FÜSSE - Ich gehe meinen Weg.**

Für die Anleitung

- Langsam sprechen und zwischen den Bildern echte Pausen lassen.
- Die Bilder als Einladung formulieren. Wer kein goldenes Licht sieht, kann mit Wärme, Atem oder reinem Bodenkontakt arbeiten.
- Die Grenze nicht als Schutzmauer inszenieren. Die Leitidee lautet: Offen sein und gleichzeitig bei sich bleiben.
- Zum Abschluss immer wieder in Füße, Stand und Bewegung zurückführen. Die Meditation endet in Verkörperung, nicht in der Vorstellung.
- Bei Unsicherheit, Schwindel oder starkem Unwohlsein die Visualisierung verlassen, Augen öffnen und den realen Bodenkontakt sowie den Raum orientierend wahrnehmen.