

## Die Zwei-Kräfte-Meditation für Kinder

Stell dich bequem hin und schließe die Augen. Atme ganz ruhig ein und aus. Du brauchst nicht absichtlich tief atmen, dein Atem macht das schon von alleine. Wir zählen jetzt drei Atemzüge. Mit jedem Atemzug rutschst du tiefer in die Entspannung: Ein..... aus.....ein ..... aus .....ein.... und aus.....

Beobachte in Gedanken deine Füße: Sie stehen fest auf dem Boden. Zeichne ihre Umrisse nach und fühle, wo sie die Erde berühren. Deine Fußsohlen kribbeln ganz leicht. Wurzeln kommen aus ihnen hervor und dringen tief in die Erde ein. Sie halten und stützen dich, so dass du nicht umfällst. Unter der Erde bilden sie ein dichtes Netzwerk mit anderen Wurzeln. Alle sind auf der Suche nach Wasser. Und schließlich finden deine Wurzeln das Grundwasser: Es ist eine Art Fluss, der unter der Erde fließt. Alles Süßwasser ist so miteinander verbunden, alle Quellen und Seen, Bäche und Flüsse, die du über der Erde siehst. Deine Wurzeln tauchen in das Wasser ein und beginnen zu trinken. Das Wasser steigt auf wie in einem Strohhalm, es fließt in deinen Körper und spült ihn gründlich durch. Dein Kopf wird kühl, deine Gedanken werden ganz klar. Kleine Wellen bilden Muster. Dein Atem geht im gleichen Rhythmus wie die Wellen: Hin... her... hin....her ....

Langsam fällt dir noch etwas anderes auf: Ein warmes Licht fällt vom Himmel herab und hüllt dich ein. Es ist, als ob die Sonnenstrahlen dich streicheln. Ihr Licht tröstet dich und bringt dich zum Leuchten. Es glänzt und funkelt auf dem Wasser. Die Wärme durchdringt dich und ist wie eine kuschelige Decke.

Du genießt es, wie dich Licht, Wärme und Wasser durchströmen. Deine Wurzeln halten dich sicher am Boden, aber deine Arme recken sich zum Himmel, der Sonne entgegen. Licht vom Himmel, Wasser aus den Tiefen der Erde – beide treffen sich in dir und halten dort das Gleichgewicht.

*(Pause)*

Behalte dieses Gefühl in Erinnerung, wenn du gleich die Augen wieder öffnest:

Langsam ziehst du deine Wurzeln zurück aus dem Erdreich, wirst dir deiner Umgebung wieder bewusst: Du merkst wieder, dass du stehst und dir fällt ein, wo du gerade bist und wer du bist. Atme ein paar Mal ruhig ein und aus, bevor du die Augen aufmachst und stell dir deine Umgebung vor. Du bist im Zentrum der Welt.