



Wurzelmeditation

Ich stehe auf dem Boden (oder bleibe sitzen und spüre meine Füße auf dem Boden) und schließe unsere Augen.

Ich verteile mein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße.

Ich spüre meine Füße auf dem Boden. Der Boden trägt mich.

Ich lenke meine Aufmerksamkeit in die Fußsohlen.

Ich spüre den Kontakt zwischen meinen Füßen und dem Boden.

Ich konzentriere mich ganz auf meine Füße.

Ich stehe immer fester.

Ich schlage Wurzeln.

Meine Wurzeln wachsen tiefer und tiefer in den Boden.

Sie breiten sich nach allen Seiten aus.. Sie verankern mich. Sie geben mir Halt.

Durch meine Wurzeln strömt Kraft, Kraft und Energie aus der Tiefe des Bodens.

Ich spüre das Strömen, es steigt aufwärts in meinem Körper.

Es richtet mich auf, es macht mich stark.

Ich strecke mich hoch und richte mich auf.

Ich atme tief ein.

Die Wurzeln halten mich.

Fest und ruhig stehe ich da.

Gehalten von meinen Wurzeln

Ich spüre nochmals bewusst meine Füße auf dem Boden.

Ich atme etwas tiefer, balle die Hände zur Faust, recke und strecke mich – und öffne langsam wieder die Augen.

Ich bin da.



Eine Wurzel erzählt

**Gestatten Sie, dass ich mich vorstelle:
Mein Name ist Wurzel.**

Ich möchte Ihnen etwas erzählen.

Es begab sich an einem Ort, wo sich Wurzeln für gewöhnlich aufhalten, unter der Erde.

Es war immer recht dunkel, pechdreckige Nacht, leicht modrig, eher kalt und nass als behaglich.

Dort beobachtete ich neulich zwei meiner Kolleginnen, etwa 10 Zentimeter lange Ausläufer einer dicken Stammwurzel. Diese waren tagaus tagein damit beschäftigt, winzige Wasser- und Nährstoffteilchen aus dem Boden zu ziehen, um sie dem Baum weiterzuleiten.

Es war Frühling – also Hochsaison! Eigentlich keine Zeit für ernste Überlegungen.

Und da sah ich es: eine kleine Wurzel lächelte, während die anderen vor lauter Arbeit fast im Schmutz erstickten und verbittert dreinsahen.

Ich dachte bei mir, warum die beiden so verschieden waren, obwohl sie doch nebeneinander lagen, als mir eine kleine Wurzel die Antwort gab:

„Du musst immer daran denken“, so begann sie die andere Wurzel zu trösten, „dass du wer bist, auch wenn dich keiner sieht und beachtet. Du musst immer daran denken!

Du bist nun mal so; eine kleine Wurzel – und unter der Erde. Aber doch gehören wir alle zusammen. – Du zu mir, zur Stammwurzel, zum Stamm – ja sogar die leuchtenden Früchte gehören zu uns.

Miteinander verbunden sind wir wichtig – jede und jeder an seinem Platz.

Wer weiß – vielleicht wird aus dir noch eine kräftige Wurzel.

Vielleicht kannst du mithelfen, dass ein neuer Trieb wachsen kann. Du darfst die Hoffnung nicht aufgeben!

Eine wäre ohne die anderen nichts.

Allein wären wir oft hoffnungslos im Dunkeln.

– Gemeinsam aber sind wir der Baum, der Wald, unser Wald!“

Ich hatte der kleinen Wurzel lange zugehört.

Jetzt schwieg ich und dachte nach...

Quelle unbekannt



Adventsbrief 2020

Fachstelle
Frauenseelsorge
Regensburg