

Der innere Garten

Stelle dir jetzt bitte ein Stück Land mit frischer kraftvoller Erde vor...Dabei kann es sich auch um einen Balkonkasten, ein Gewächshaus, ein Blumenbeet oder auch um großes weites Gelände in einem Park oder Ähnliches handeln.

Gestalte jetzt die Grenzen deines Gartens wie immer du magst, mit Hecken, Büschen, Zäunen, Mauern oder wie auch immer.

Pflanze jetzt deinen Garten und lasse wachsen, was immer du dort wachsen lassen möchtest.

Wenn du etwas verändern oder umgestalten willst, lege bitte einen Komposthaufen an. Dort kommt alles hin, was nicht mehr im Garten wachsen soll. So wird es zu nützlichem Kompost...

In deinem Garten können schnell wachsende Pflanzen gesät werden und gedeihen, aber auch Gewächse, die eine längere Entwicklungs- und Wachstumszeit benötigen...

Nehme dir also vor, so oft wie möglich deinen Garten aufzusuchen und ihn immer so zu gestalten, wie du es möchtest...

Während die heute gesetzten Pflänzchen sich zu entwickeln und zu wachsen beginnen, kommst du in deiner Zeit mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück in diesen Raum. Du nimmst die Umgebungsgeräusche wieder wahr, nimmst wieder Spannung in deiner Muskulatur auf, indem du die Fäuste ein paar Mal ballst, ein paar Mal kräftig ein und ausatmest, dich streckst und erst dann die Augen öffnest, um wieder ganz hier zu sein.

Angepasste Variante basierend auf Michaela Huber, Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung.

Paderborn: Junfermann 2005, S. 65-67.