

ICH-BIN-Meditation am Morgen (nach Gernot Candolini, ergänzt von Martina Schüßler)

(fester, bequemer Stand, hüftbreit oder im Yoga-Tadasana, Handflächen vor der Brust an einander gelegt)

Ich bin bei mir.

(rechte Hand über linke Schulter, Blick geht mit,
die Hand und der Blick beschreiben in Schulterhöhe einen vollen Kreis)

Dies ist der Kreis der Stunden, die vor mir liegen. Dies ist mein Tag.

(Arme lang nach oben gestreckt, im Bewusstsein das All(-Eine))

Ich strecke mich aus zum Himmel und bitte um den Segen von oben.

(Hände so weit wie möglich nach unten fallen lassen, Knie und Ellbogen gestreckt,
im Bewusstsein die Erde in ihrer Wurzeltiefe)

Ich neige mich tief und bitte um den Segen der Erde, auf der ich stehe.

(Rücken wieder aufrichten, Hände aufs Herz)

Ich nehme beide Gaben dankbar an.

(Arme auf Schulterhöhe ausbreiten)

Und öffne mein Herz.

(Arme in gestreckter Haltung vor dem Körper zusammenführen,
Ellbogen abknicken und Hände nach hinten werfen)

Was gestern war, liegt hinter mir.

(Hände und Arme wieder nach vorne ausstrecken)

Was heute kommt, liegt vor mir.

(beide Arme nach einer Seite hin ausstrecken, ohne den Körper mitzudrehen)

Ich wende mich dem zu, auf das ich mich freue.

(beide Arme nach der anderen Seite hin ausstrecken, ohne Körperdrehung)

--- mit welcher Seite begonnen wird, ist nicht wichtig,

aber wenn man im Kreis steht, entsteht dadurch ein schönes Überraschungsmoment:
Schaut mich dort jemand an oder wendet sich jemand ab?)

Und auch dem, was mich überraschen wird.

(der „obere“ Arm streckt sich so weit über den „unteren“,
dass die „obere“ Hand die Handfläche der „unteren“ Hand kurz berührt;
von dort aus beschreibt der „obere“ Arm einen weiten Halbkreis,
bis der Mensch wieder in „Kreuzeshaltung“ steht)

Möge mein Tag gelingen in Schönheit.

(die Handflächen finden sich wieder vor der Brust, der Mensch verneigt sich –
vor der Schönheit, die ihn umgibt und die er aufnimmt und spiegelt)

In Schönheit.

ICH-BIN-Meditation am Abend (nach Candolini-Morgenmeditation, abgewandelt von Martina Schüßler)

(fester, bequemer Stand, hüftbreit oder im Yoga-Tadasana, Handflächen vor der Brust an einander gelegt)

HIER bin ICH.

(rechte Hand über linke Schulter, Blick geht mit, die Hand und der Blick beschreiben in Schulterhöhe einen vollen Kreis)

Dies ist der Kreis der Stunden, die jetzt hinter mir liegen.

Dies war mein Tag.

(Arme lang nach oben gestreckt, im Bewusstsein das All(-Eine))

Ich strecke mich aus zum Himmel und bitte um den Segen von oben für alle Menschen, denen ich heute begegnet bin in Gedanken, Worten und Werken.

(Hände so weit wie möglich nach unten fallen lassen, Knie und Ellbogen gestreckt, im Bewusstsein die Erde in ihrer Wurzeltiefe)

Ich neige mich tief und bitte um den Segen der Erde, in die ich eines Tages gelegt werde.

(Rücken wieder aufrichten, Hände aufs Herz)

Ich nehme beide Gaben dankbar an.

(Arme auf Schulterhöhe ausbreiten)

Und öffne mein Herz.

(Arme in gestreckter Haltung vor dem Körper zusammenführen, Ellbogen abknicken und Hände nach hinten werfen)

Was diesen Tag ausgemacht hat, liegt hinter mir.

(Hände und Arme wieder nach vorne ausstrecken)

Was in dieser Nacht auf mich zukommt, liegt vor mir.

(beide Arme nach einer Seite hin ausstrecken, ohne den Körper mitzudrehen)

Ich wende mich dem zu, auf das ich mich freue – nämlich meinem Bett.

(beide Arme nach der anderen Seite hin ausstrecken, ohne Körperdrehung)

--- mit welcher Seite begonnen wird, ist nicht wichtig, aber wenn man im Kreis steht, entsteht dadurch ein schönes Überraschungsmoment: Schaut mich dort jemand an oder wendet sich jemand ab?)

Und auch dem, was mich überraschen wird – an Träumen und Wachheiten.

(der „obere“ Arm streckt sich so weit über den „unteren“, dass die „obere“ Hand die Handfläche der „unteren“ Hand kurz berührt; von dort aus beschreibt der „obere“ Arm einen weiten Halbkreis, bis der Mensch wieder in „Kreuzeshaltung“ steht)

Möge meine Nacht gelingen in Ruhe.

(die Handflächen finden sich wieder vor der Brust, der Mensch verneigt sich – vor der Ruhe und dem Frieden, die ihn umgeben und die er aufnimmt und spiegelt)

Und Frieden.