

# Meditation: Die Brücke der Zartheit

## Vorbereitung

- Finde einen Ort, an dem du für 10–15 Minuten ungestört bist.
- Setze oder lege dich bequem hin. Wenn du sitzt, spüre den Kontakt deiner Sitzhöcker mit der Unterlage.
- Lege eine Hand auf deinen tiefen Unterbauch und die andere Hand auf dein Herz.

## Schritt 1: Die Landung im Becken (Wurzel & Sicherheit)

*Schließe die Augen. Atme tief in die Hand auf deinem Unterbauch. „Ich lenke meine Aufmerksamkeit tief in mein Becken. Ich spüre die Schwere und die Kraft, die hier ruht. Mein Becken ist der Kelch, der mein Leben trägt. Ich erlaube diesem Bereich, weit zu werden, ohne etwas leisten zu müssen. Ich atme Gold in diesen Raum. Ich bin sicher in meinem Körper.“*

## Schritt 2: Die Reinigung des Bauchraums (Grenzen & Klarheit)

*Atme nun in den Raum zwischen deinen Händen – den Solarplexus. „Hier sitzt mein inneres Feuer, meine Klarheit. Ich lasse alle fremden Bilder und Erwartungen los. Ich reinige meinen Bauch von den harten Bildern der Außenwelt (Pornografie, Leistungsdruck). Mein Bauch ist weich und wach zugleich. Ich darf 'Nein' sagen, damit mein 'Ja' heilig werden kann.“*

## Schritt 3: Die Öffnung des Herzens (Zartheit & Verletzlichkeit)

*Spüre nun die Wärme unter der Hand auf deinem Brustkorb. „Ich atme in mein Herz. Ich erkenne an, dass mein Herz zart ist. Diese Zartheit ist keine Schwäche, sondern meine größte Weisheit. Ich erlaube meinem Herzen, sich in seinem eigenen Tempo zu öffnen – wie eine Blüte, die nicht gezwungen wird.“*

## Schritt 4: Das Weben der vertikalen Achse (Die Integration)

*Stelle dir nun einen sanften Lichtstrom vor, der beim Einatmen und Ausatmen fließt.*

1. **Einatmen:** Ziehe die Energie aus deinem Becken, durch den weichen Bauch, hoch in dein Herz. Spüre, wie die vitale Lebenskraft dein Herz wärmt.
2. **Ausatmen:** Lass die Liebe deines Herzens hinunterfließen in dein Becken. Spüre, wie die Liebe deine Sexualität segnet und heilt. „Lust und Liebe sind eins. Kraft und Zartheit sind eins. Ich bin ein integriertes Wesen.“

## Abschluss

*„Ich danke meinem Körper für seine Geduld. Ich achte meine Grenzen. Ich vertraue dem Fluss des Lebens.“ Bewege deine Finger und Zehen, recke dich sanft und öffne die Augen erst, wenn du dich ganz im Hier und Jetzt fühlst.*

## **Ein kleiner Tipp für die Praxis**

Wenn du merkst, dass während der Meditation alte Bilder oder unangenehme Gefühle aufsteigen (aus dem Trauma-Gedächtnis oder durch Pornografie-Konditionierung): **Kämpfe nicht dagegen an.** Sag dir einfach: „*Das ist nur eine alte Information. Ich kehre jetzt zurück zu meinem Atem und meiner Hand auf meinem Körper.*“ Das stärkt deine „allumfassende Zuversicht“ im gegenwärtigen Moment.