

Ich bin die Erde, die sich vor der Sonne dreht oder: Eine kleine Sonnen"meditation"

Die Sprache soll langsam sein und die Pausen haben, jeweils am Ende einer Aussage. Im Text wird diese Pause mit einem Gedankenstrich gekennzeichnet. Man muss sich entscheiden, wie man die Gruppe anspricht, entweder ich spreche von mir: "ich ...", oder ich verwende das "Du" oder "Sie". Die erste Möglichkeit ist insofern gut, als ich mich in das Geschehen einbinde. Es ist sinnvoll, sich nach dieser gemeinsamen Erfahrung auszutauschen, um die Beobachtungen mit der Sonne auf dem eigenen Körper mitzuteilen.



Und hier der zu sprechende Text:

„Ich lade euch ein, die Sonne auf eine besondere Weise kennen zu lernen.

Ich stelle mich so in die Sonne, dass ich nicht im Schatten eines anderen stehe.
-Ich lasse rechts und links meine Arme hängen und Sorge dafür, dass die Hände frei sind. -

Ich schließe die Augen und öffne sie erst wieder nach Aufforderung.
- Ich stelle mich so hin, dass ich mit den geschlossenen Augen direkt in die Sonne schaue.

Ich nehme die Helligkeit und die Wärme wahr auf meinem Gesicht, auf meinem Vorderkörper. -
Ich vergleiche die Temperaturen von Bauch und Rücken. -

Ich drehe mich langsam nun eine viertel Drehung nach links, so dass die Sonne von rechts scheint. -
Ich nehme den Unterschied wahr zwischen dem rechten und dem linken Auge... -

zwischen der rechten und der linken Gesichtshälfte... -

zwischen der rechten Körperseite und der linken Körperseite... -

(li + re Handrücken, Oberschenkel, ...) -

Ich drehe mich langsam um eine viertel Drehung nach links, so dass die Sonne von hinten scheint.
- Ich nehme den Unterschied wahr zwischen meinem Hinterkopf und meinem Gesicht... -

zwischen meinem Rücken und meinem Bauch... -
(hintere und vordere Seite der Oberschenkel, hintere und vordere Kante der Hände...).

Ich drehe mich langsam um eine viertel Drehung nach links, so dass die Sonne von links scheint. -
Ich nehme den Unterschied wahr zwischen dem linken und dem rechten Auge ...

zwischen der rechten und der linken Gesichtshälfte... -
zwischen der rechten Körperseite und der linken Körperseite... -

(li + re Handrücken, Oberschenkel, ...) -

Ich drehe mich langsam um eine viertel Drehung nach links, so dass die Sonne wieder voll auf mein Gesicht scheint. -

Ich nehme die Helligkeit und die Wärme wahr auf meinem Gesicht, auf meinem Vorderkörper. -

Ich vergleiche die Temperaturen von Bauch und Rücken. -

Ich erinnere mich an die verschiedenen Unterschiede, die ich erfahren habe.
-Ich verbeuge mich vor der Sonne und werde mir bewusst, dass es ihre Energie ist, die das Leben auf der Erde hat entstehen lassen und weiter möglich macht. -

Ich neige meinen Kopf so weit runter, als ob ich meine Schuhe betrachten will. -

Jetzt öffne ich die Augen und schaue mich um.“