



LUNGEN MERIDIAN

MIT OFFENER BEREITSCHAFT ATME ICH DAS LEBEN EIN.

Das Leben ist ständig in einer rhythmischen Bewegung. Tag und Nacht, die Mondphasen, die Jahreszeiten, Ebbe und Flut, so ist auch unser Körper immer in einer lebenserhaltenden, gesetzmässigen Bewegung.

Kann ich die Ereignisse meines Lebens nicht annehmen, ausgelöst durch Angst, Wut, Hass und Schmerz, verursache ich Störungen in meinem Lebensrhythmus. Durch das Festhalten entsteht chronischer Kummer, Traurigkeit, Mangel an Lebensfreude, Arroganz und das Gefühl: «ich gehöre nicht hierher». Ich kontrolliere mein Leben, in der Hoffnung, diesen schmerzerfüllten Ereignissen zu entkommen.

Das Leben voll einzuatmen, wird zu einer Bedrohung. Mein Atem wird oberflächlich, unregelmässig und mühsam.

Ich nehme das Leben an, so wie es mir begegnet. Von meiner Quelle erhalte ich die Kraft und den Mut, jedes Ereignis, das mich schmerzt, mich wütend oder mir Angst macht, mit Offenheit anzunehmen.

Ich verstehe, dass mir auf meinem Lebensweg immer wieder Prüfungen auferlegt werden, die für mein Wachstum notwendig sind.



