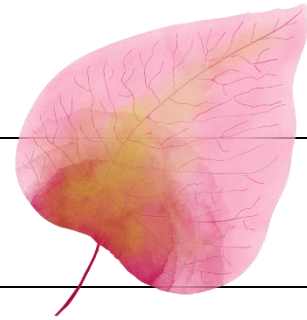




# Verbinde dich mit der Energie der Pflanzen

## Eine Meditations-Übung



**Wähle für diese Übung eine Pflanze aus,  
die du mit Sicherheit als in all ihren Teilen ungiftig identifizieren kannst!**

### Vorbereitungen

- Begib dich in einem ruhigen Moment an einen Ort in der Natur, wo die Pflanze deiner Wahl wächst und wo du deine Meditation ungestört durchführen kannst.
- Nimm Papier und Schreibzeug mit.

### Schritt 1 – Erfahre den Lebensraum der Pflanze

*Pflanzen sind lebende Wesen. Du bist im Begriff, ganz in die Privatsphäre der Pflanze einzutauchen und viel von ihr zu lernen. Auch wenn du dir vielleicht ein wenig albern dabei vorkommst, bitte begrüße sie und stelle dich ihr vor.*

Versuche zunächst den Lebensraum der Pflanze zu erfahren.

- Wächst sie an einer sonnigen oder schattigen Lage?
- Ist der Boden eher nass oder eher trocken?
- Hat es viele derselben Pflanzen oder nur vereinzelte?
- Welche anderen Pflanzen wachsen in der Nähe?
- Wird die Pflanze von Bienen, Schmetterlingen oder anderen Tieren besucht?
- Welche anderen Fragen könntest du stellen?

### Schritt 2 – Erfahre die Pflanze mit deinen Sinnen

Versuche nun die Pflanze nun mit all deinen Sinnen zu erfahren. Vielleicht stellst du dir vor, du bist ein kleines Alien auf einem fremden Planeten. Nichts von dem, was dir begegnet, hast du jemals zuvor gesehen. Du hast den Auftrag, alles ganz genau zu erforschen.

Schliesse deine Augen, atme mehrmals tief ein und aus. Sobald du merkst, dass du ruhig wirst und dein Herzschlag langsamer wird, öffne die Augen.



Erfahre die Pflanze mit deinen Augen

- Ist die Pflanze eher gross oder eher klein?
- Wächst sie eher in die Höhe oder in die Breite?
- Ist sie schmal oder buschig?
- Welche Farbe und Form haben die Blätter?
- Hat die Pflanze Blüten, Früchte oder Samen?
- Hat die Pflanze Dornen, Stacheln oder andere auffällige Merkmale?
- Welche anderen Fragen könntest du stellen?

**Stelle sicher, dass die Pflanze mit Sicherheit in all ihren Teilen ungiftig ist bevor du weitermachst!**

Erfahre die Pflanze mit deinen Händen

- Ist die Pflanze eher weich oder eher hart?
- Ist sie eher warm oder kalt?
- Ist sie stachelig?
- Welche anderen Fragen könntest du stellen?

Erfahre die Pflanze mit deiner Nase

- Verströmt die Pflanze einen Duft?
- Nur die Blüten oder auch die Blätter?
- Welche anderen Fragen könntest du stellen?

Erfahre die Pflanze mit deinem Geschmackssinn

- Wie schmecken die Blüten? Wie die Blätter?
- Schmeckt es eher süss? Oder sauer, bitter, salzig, erdig etc.?
- Welche anderen Fragen könntest du stellen?

Erfahre die Pflanze mit deinen Ohren

- Gibt die Pflanze oder Teile davon einen Ton von sich?
- Raschelt oder knistert es irgendwo?
- Welche anderen Fragen könntest du stellen?



### Schritt 3 – Erfahre dich selbst

---

Diesen Teil der Übung machst du am besten mit geschlossenen Augen. Atme dabei tief ein und aus. Fühle dich mit der Pflanze verbunden. Dazu kannst du z.B. deine Hand zur Pflanze hin ausstrecken, sie in der Hand halten oder sie dir vor deinem geistigen Auge vorstellen.

- Spürst du einen Energiefluss in deinem Körper?
- Fließt Energie zu einem bestimmten Organ oder einer bestimmten Stelle in deinem Körper?
- Wird dein Körper leichter oder schwerer?
- Welche Gefühle und Emotionen nimmst du wahr?
- Welche Gedanken, Wörter oder Bilder erscheinen in deinem Kopf?
- Denkst du an eine Melodie oder ein Lied?
- Welche anderen Fragen könntest du stellen?

### Schritt 4 – Abschluss

---

Notiere dein Erlebnis ausführlich. Vielleicht hast du später Lust, die Pflanze im Internet oder in Büchern ausführlicher zu recherchieren und die Aussagen mit deinen eigenen Erfahrungen zu vergleichen.

*Pflanzen sind lebende Wesen. Bestimmt hast du im Verlauf der Übung viel über die Pflanze und / oder dich selbst gelernt. Bitte bedanke und verabschiede dich bei und von ihr.*

### Schritt 5 – Schlussfolgerungen und Recherche

---

Besonders wenn du die Pflanze in der Küche verwenden oder zu einem Hausmittel verarbeiten möchtest, empfiehlt sich eine ausführliche Recherche oder fachkundiger Rat immer.

Je öfter du diese Übung machst und je mehr Pflanzenfreunde du kennlernst, desto mehr wirst du merken, dass du auch ohne Internet oder Ratgeber oft ziemlich gut herausfinden kannst, welchen Nutzen eine Pflanze für dich haben könnte.

Vielleicht hast du Lust, ein klassisches Herbarium anzulegen. Oder wie wäre es mit einem ganz persönlichen Kunstwerk, in dem du deine Begegnungen mit deinen Pflanzenfreunden dokumentierst? In jedem Fall empfehlen wir dir, ein System wie beispielsweise einen Ordner zu wählen, in dem du später ganz einfach die Möglichkeit hast, weitere Erkenntnisse zu ergänzen. Denn Freundschaften entwickeln sich weiter und können sich verändern sich.