

# Fastenbrechen

## Die Apfelmeditation

Sitze bequem und schließe deine Augen. Spüre die Sitzfläche unter dir, nimm wahr, wie du sitzt und wie sich dein Körper anfühlt. Nimm einen tiefen Atemzug ein und wieder aus. Fühle die Ruhe in dir und lass deinen Atem ganz ruhig und gleichmäßig fließen.

Stell dir vor deinem inneren Auge und mit geschlossenen Augen vor, wie du über eine wunderschöne Obstwiese spazierst. Die Sonne scheint, der Himmel ist blau. Sieh das hellgrüne, saftige Gras und höre das Rauschen einer leichten Brise, das Gras und die Äste bewegen sich sanft im Wind. Du atmest frische, gute Luft. Du spürst die Sonnenstrahlen auf deiner Haut und dein Körper leuchtet von innen und außen. Dein Körper ist wach und vital und alles fühlt sich warm und weich an. Du wanderst auf eine kleine Anhöhe, in deren Mitte ein wunderschöner, alter Apfelbaum seine Äste in die Weite und Höhe streckt.

Du siehst dir diesen Apfelbaum an und hörst ihm zu. Es erscheint dir, als würde er dir seine Geschichte erzählen. Du näherst dich dem Baum, berührst die Rinde, die grünen Blätter und die saftigen, rotbackigen Äpfel. Ein Apfel fällt dir besonders ins Auge und du fühlst dich von ihm magisch angezogen. Du streckst eine Hand nach ihm aus und weißt: das ist mein Apfel. In dem Moment, in dem du ihn berührst, fällt er dir in die Hand. Du umschließt ihn mit beiden Händen und bedankst dich bei diesem schönen Baum für das wundervolle Geschenk.

Du fühlst die Schale, du riechst den süßlichen Duft, du reibst deine Wange an der Frucht und fragst dich jetzt schon, wie dieser Apfel wohl schmecken wird.

Genau dieser Apfel liegt nun vor dir auf deinem Teller. Dieser Apfel ist voller Kraft und Energie, die er dir nun schenken wird. Er hat die Kraft von der Sonne und der Erde aufgenommen und gibt sie nun an dich weiter. Dieser Apfel steht symbolisch für deinen Neuanfang. Genieße seinen Geschmack, sein Aroma, seinen Saft und seinen Duft und nimm ihn mit jedem Bissen und bei jeder Kaubewegung bewusst wahr. Öffne nun sanft deine Augen.  
Ich bin stolz auf dich - du hast es geschafft.

