



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

- Horizonte öffnen -

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf oeins, UKW 106,5 MHz am 2.Montag des Monats

Tipp des Monats Januar 2010: „Das Trageholz auf den Schultern“ von Ulrich Martitz

(Heilpraktiker für Psychotherapie, Reiki-Lehrer, Oldenburg)

Stellen sie sich vor, sie haben ein Trageholz auf den Schultern; das ist ein etwa zwei Meter langes Holzstück, an dessen beiden Seiten ein Gewicht dran hängt. Normalerweise wird dieses Gewicht als Wassereimer dargestellt. Wir kennen das von dem Tierkreiszeichen Wassermann. Der Mann wird dargestellt mit dem Trageholz auf den Schultern und rechts und links hat er jeweils einen Wassereimer. Stellen sie sich vor, diese Wassereimer sind ganz schwer, es sind einfach Gewichte. Jedes Gewicht wiegt ungefähr 30 Kilo und lastet schwer auf den Schultern; das Gewicht auf der linken Schulter stellt die Vergangenheit dar – ihre eigene Vergangenheit; das Gewicht auf der rechten Seite ist die Zukunft – ihre eigene Zukunft. Sie schleppen mit diesen Gewichten herum. Stellen sie sich jetzt vor, dass sie dieses Gewicht einfach ablegen und so in der Mitte ankommen; weder links noch rechts, sondern in der Mitte. Sie sind der Träger dieser Gewichte **gewesen**. Sie sind **jetzt** da, außer Atem, sehen rechts und links die Gewichte und können diese Schwere noch nachspüren, die Schwere des Lebens. Mit dem Trageholz und den Gewichten haben sie diese Schwere abgelegt und der Atmen kann wieder kommen. Dann können sie bei diesem Atem bleiben – ein- und ausatmen – den Atmen beobachten und in der Gegenwart, im **Jetzt**, sein.

Dann können sie prüfen, ob sie weitergehen möchten und diese Gewichte mitnehmen wollen - links das Gewicht der Vergangenheit und rechts das Gewicht der Zukunft. Sie prüfen das für sich, sie atmen und können frei entscheiden, ob sie mit der neu gewonnenen Energie und der Kraft, die sie im **Jetzt** gefunden haben, weiter diese Gewichte mitschleppen wollen.

Das ist mein Tipp des Monats angelehnt an die ersten Lebensregeln: „**Gerade heute** ärger dich nicht“ und „**Gerade heute** Sorge dich nicht“.

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion: horizonte@wissensimpulse.de
Studiogast: Ulrich Martitz, 0441 - 50 10 79,
Am Schloßgarten 23, 26122 Oldenburg
e-mail: post@lebe-dich-ganz.de