

## Naturmeditation – Kiefernzapfen



Bildquelle: Pexels.com

### Freudenbote und Weisheitslehrer

Wir alle kennen sie – die hübschen Kiefernzapfen, die vor allem in der Weihnachtszeit die Dekosaison eröffnen. Regelrechte Suchtrupps strömen aus, um eine bunte Sammlung unterschiedlicher Zapfen zu finden: Große und kleine, dicke und dünne, offene und geschlossene ... Um dann mit den gesammelten Schätzen eine Girlande oder Gesteck zu basteln oder die schönsten Exemplare als Einzelstück zu bewundern. Wieder andere werden verfeuert und wir freuen uns über das knisternde Geräusch und die duftende Wärme.

### Ein kleiner Steckbrief

- Kiefernzapfen gelten als Fruchtbarkeitssymbol.
- Während der Zeit der Blüte öffnen sie sich, um bestäubt werden zu können.
- Gleich darauf schließen sie sich, um den kostbaren Samen zu verbergen.
- In den geschlossenen Schuppen wachsen die Samen geschützt vor äußerem Einfluss heran.
- An einem trockenen Tag öffnen sich die holzigen Schuppen und geben die Samen frei.

### Anregungen zur Meditation

1. Wann und wo ... oder bei wem öffnen Sie sich besonders gut?  
Wer oder was bringt Sie zum Blühen?
2. Was haben Sie in Ihrer letzten Blütezeit empfangen? Eine gute Idee?  
Eine liebevolle Begegnung? Anregungen, die Sie im Stillen weiterverfolgen wollen?
3. Ist es Ihnen gelungen, den Samen zu schützen? Wie haben Sie das gemacht?  
Oder auch: Was ist Ihr Geborgenheitsraum in den Stürmen des Lebens und im Alltag?
4. Was ist aus dem Samen geworden? Ist er schon reif? Möchten Sie ihn schon teilen  
und in die Welt hinaus-/hineintragen? Ist das „Wetter“ günstig?
5. Oder stehen Sie ganz am Anfang des „Kiefernzapfen-Lebenszyklus“ und möchten sich  
öffnen, um Neues zu empfangen? Wer oder was könnte Ihnen dabei helfen?

### Die Weisheit des Kiefernzapfens

Öffnen und schließen – Leben empfangen, schützen und weitergeben.  
Im Verborgenen wachsen, um sich zur rechten Zeit am rechten Ort zu öffnen.