

Aus: Kräuter für Körper und Seele, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg, 2003

ROSMARIN – FEUER DER BEGEISTERUNG

Rosmarinus officinalis

Ros marinus heißt diese Pflanze, weil sie „an den Meeresküsten Südeuropas wächst und durch Einwirkung des Meertaues gut gedeiht“.



DIE BOTSCHAFT DES ROSMARINS

Rosmarin hat eine reinigende Wirkung. Nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Aura. Er reinigt von überflüssigen Gedanken und fördert Gehirnintegration, Konzentration und Lernfähigkeit. Er macht Lust auf Leistung!

Rosmarin heilt auch alte emotionale Wunden, indem er eine andere, energetischere Perspektive in Bezug auf Eifersucht, Trauer und Hass vermittelt. Er hilft, die Welt und sich selbst aus einer Perspektive des Herzens zu sehen und aus der Liebe heraus zu handeln. Und er spendet Trost, jenen Trost, den man braucht, um sich mit sich selbst zu versöhnen. Rosmarin hilft, den eigenen Rhythmus zu finden und zu leben. Und er zeigt den Weg zum inneren Gleichgewicht – zu jenem Punkt, an dem man nach allen Turbulenzen immer wieder sich selbst liebevoll begegnet, sich selbst würdigt und das Geleistete schätzt. Das stärkt das Selbstbewusstsein und lässt das Selbstwertgefühl wachsen.

Rosmarin liebt und lebt den Augenblick und vermittelt die Fähigkeit, die Realität mit den Augen der Liebe zu sehen und zu erleben – das bringt Lebensfreude und als Folge davon: Erfolg!

AFFIRMATIONEN DES ROSMARINS

- Ich habe genügend Schwung und Begeisterung in mir, um Herausforderungen anzunehmen.
- Ich lerne, die Sonne zu sehen, auch wenn sie nicht scheint.
- Ich entdecke das Licht in allem.
- Ich bejahe meine eigene Kraft.
- Ich erkenne die Begrenzungen und hebe sie auf.
- Ich bin voll jugendlicher Leichtigkeit.
- Ich lebe und liebe den Augenblick.
- Ich bin das und das bin ich.
- Sommer, Begeisterung und Freude sind in mir.
- Ich erfreue mich am Spiel des Lebens.

DIE FANTASIEREISE ZUM ROSMARIN

Machen Sie es sich bequem und lassen Sie sich von einer vertrauten Person durch diese Fantasiereise begleiten. Lassen Sie sich den Text vorlesen oder sprechen Sie ihn langsam und mit Zeit zum Verweilen bei den einzelnen Punkten auf einen Tonträger auf. Stimmen Sie sich ein auf die Botschaft, die Rosmarin für Sie bereit hält:

Es ist ein lauer Sommerabend. Die Hitze des Tages ist verfliegen – du willst noch ein bisschen an den Strand hinuntergehen, um die kühle Abendluft zu genießen. An dem Hang, auf den während des ganzen Tages die Sonne geschienen hat, umfängt dich ein aromatischer Duft. Du bleibst stehen, atmest automatisch tiefer ein und fühlst die Mattigkeit des Tages von dir abfallen. Du setzt dich neben diesen Rosmarinbusch und schaust auf das Meer hinunter. Erinnerungen an alten Schmerz steigen in dir auf – ein bisschen Wehmut ist damit verbunden – du atmest diesen heilenden Duft etwas tiefer durch deine Lungen, deinen ganzen Körper, deine Gefühle und fühlst diesen Schmerz verblassen, sich auflösen. Auch wenn die Sonne im Meer schon längst versunken ist, hast du das Gefühl, als würde sie in deinem Inneren gerade wieder aufgehen und dir deine Lebensfreude zurückbringen. Sonne und Rosmarin lösen deine so oft wiederholten Selbstvorwürfe auf und wandeln sie um in Verständnis für dich und dein Handeln. In einer ruhigen Selbstverständlichkeit bemerkst du ein neues inneres Gleichgewicht – und das hilft dir, dich so anzunehmen wie du bist, und dich mit dir selbst zu versöhnen. Du beschließt, in den nächsten Tagen wieder an diesen Platz zu kommen, um dich hier immer intensiver zu spüren, dein Wesen, deine Einzigartigkeit – und kehrst immer wieder hierhin zurück, damit deine Zuversicht stets stärker wird.



**Mit freundlicher Genehmigung von
Dr. Ursula Stumpf**

www.kraeuterweisheiten.de

**Ein Service von
Berres – Strategie & Kinesiologie**
Kniebisweg 5 – 76337 Waldbronn-Reichenbach
Telefon 0 72 43 / 2 16 66