

# Treffpunkt Lichtschaukel

## Meditation

### Bergwanderung



Mache des dir ganz bequem. Ob du dich hinlegst, oder ob du im Sitzen meditieren möchtest, bleibt dir überlassen; wichtig ist nur, daß es für dich ganz entspannend ist.

Du lauscht der Musik und atmest drei mal tief in deinen Bauch hinein. Beim Einatmen atmest du Leichtigkeit ein, und beim Ausatmen kannst du ruhig lautstark alles Negative und Belastenede aus dir herauslassen.

Du achtest danach auf deinen Atem, so dass für dich ganz ruhig und entspannt ist. Gedanken, die kommen, schickst du wie Wolken weiter, nur dein Atem ist im Moment wichtig.

Gehe in dein Zentrum in dein Innerstes. Immer tiefer und tiefer, bis du zu deinem sicheren Raum kommst. Dort ist deine wunderschöne Türe; deine Türe die du gestalten kannst, so wie sie für dich am schönsten ist.

Du öffnest die Tür und bist in einem Tal vor einem großen Berg. Es ist früh am Morgen, die Sonne ist noch nicht aufgegangen und du machst dich auf den Weg zum Gipfel. In der Morgendämmerung siehst du nur schwach den Weg zu deinen Füßen. Ein schmaler Pfad windet sich mit einer sanften Steigung durch Felder und Wiesen. Du spürst den Tau, und der Weg ist weich und angenehm.

Die ersten Vögel sind schon erwacht und begrüßen dich mit einem herrlichen munteren Zwitschern. Ein paar freche Spatzen balgen sich schon um die ersten Körner, die sie aus einem Feld auf deinem Weg gefunden haben. Sie sind sehr lustig anzusehen, wie sie sich um die Körner streiten.

Ganz langsam steigt nun ein rötlicher Schimmer am Horizont auf, und taucht den fröhlichen Waldrand, der vor dir liegt, in ein sanftes warmes Licht. Nur wenige Meter vor dir siehst du eine Hirschkuh mit ihrem Jungen auf der Wiese stehen und äsen. Sie schaut sich regelmäßig um und hebt ihre Nase in den Wind, um eine Gefahr früh genug wittern zu können. Der Wind weht günstig für dich: Die Hirschkuh kann dich nicht wittern. So hast du Zeit, sie zu beobachten.

Es ist ein wundervoll friedliches Bild, das sich dir bietet. In diesem Moment dreht sich die Hirschkuh herum und nimmt dich hinter sich wahr. Mit einem Satz springt sie in Richtung Wald und ihr Kitz hinter ihr her.

Du wanderst weiter, in den Wald hinein. Die Sonne ist jetzt vollständig aufgegangen und der Wald empfängt dich in einem wundervollen Licht. Sanft spürst du den Wind in den Zweigen, und eine wunderbare Geräuschkulisse von sanften Tönen umgibt dich. Kleinere Tiere kreuzen deinen Weg, und die Sonne wirft spielerische Schatten auf den Boden. Dein Weg führt dich weiter und der Wald wechselt vom Laub- zum Nadelwald. Es wird schattiger, und es riecht nach Tannennadeln. Es ist ein schwerer harziger Geruch. Überall funkelt es an den Bäumen wo sich die Sonne auf den Harzkristallen spiegelt. Auch siehst du vereinzelt Ameisenhögel im Wald und erkennst das emsige Treiben und die Lebendigkeit von diesen wunderbar fleißigen Tieren.

Die Luft wird jetzt frischer und der Wald lichtet sich. Du merkst, wie die Vegetation spärlicher wird, bis du den Waldrand ganz hinter dich gelassen hast. Der Weg wird jetzt steiniger, doch der Aufstieg ist für dich leicht und angenehm. Aber du verspürst jetzt ein leichtes Hungergefühl und entschließt dich zu einer Rast.

Den Platz dafür suchst du besonders aus. Die Aussicht ist atemberaubend. Du schaust über die Wipfel der Tannen hinunter ins Tal. Die Lebendigkeit im Tal erinnert dich ein bisschen an den Ameisenhaufen. Alles ist von hier oben winzig und weit weg. Ein Lächeln spielt um deine Lippen, denn du bist hier oben in der Natur mit all ihrer Ruhe und Kraft.

Auf einer Kiefer, nicht weit von dir, erkennst du einen großen Greifvogel. Mit seinen scharfen Augen beobachtet er dich. Es ist, als ob er dich prüft. Er öffnet seine Schwingen, und mit einem lang gezogenen Schrei fliegt er über dir hoch in die Lüfte, bis du ihn nicht mehr siehst.

Nach der Rast fühlst du dich ausgeruht genug, um den letzten Abschnitt des Weges zum Gipfel zu schaffen. Du siehst ihn schon vor dir, und dein Herz macht einen Freudensprung. Denn der Weg ist zwar felsig, doch leicht zu laufen. Meter um Meter kommst du dem Gipfelkreuz näher. Bis du davor stehst und es mit deinen Händen berühren kannst.

## Treffpunkt Lichtschaukel



Der Blick ins Tal war jede Anstrengung wert. Hier, am höchsten Punkt des Berges, spürst du die Kraft der Natur, den Wind, der dich umweht und du tankst all das in dich hinein. Eine Stärke erfüllt dich mit Befriedigung. Denn du hast es geschafft!

Du drehst dich in alle Himmelsrichtungen und dein Blick schweift über das Land. Nichts stellt sich deinem Blick in den Weg, und schränkt ihn ein.

Ein paar Dolen streiten sich unterhalb des Gipfels und ziehen dann ihre Kreise am Himmel unterhalb von Dir.

Du schaust von oben herab auf die dahin

gleitenden Körper (Vögel). Noch einmal fliegt dein Blick mit ihnen über das weite Land und du nimmst mit jeder Faser deines Körpers die unendliche Ruhe des Ortes auf. Du spürst unter deinen Füßen die nicht enden wollende Kraft des Felsens, der den Berg ausmacht, und nimmst auch diese Kraft in dich auf.

Nun machst du dich auf den Heimweg. Voller Kraft ist es für dich jetzt ganz leicht. Immer weiter entfernst du dich wieder vom Gipfel. Du spürst, wie die Steine unter deinen Füßen knirschend zur Seite gedrückt werden. Die Sonne steht am Himmel, und sendet wohltuende Wärme aus. In der Ferne kannst du den Wald erkennen, Schritt für Schritt kommst du ihm näher. Der Pflanzenwuchs wird wieder dichter, und schließlich erreichst du den Waldrand.

Im Wald angekommen, umweht dich der Duft des Waldes. Auch am Ameisenhaufen kommst du wieder vorbei. Dein Weg führt dich an den Stämmen des Nadelwaldes vorbei, und du erreichst wieder den Laubwald. Bei ein paar Waldlichtungen, durch die dich dein Weg führt, spürst du wieder das wärmende Licht der Sonne. Nun verlässt du den Wald, und gehst wieder zwischen den Feldern hindurch, weiter ins Tal. Die Sonne steht nun schon sehr schräg, und wird bald untergehen. Nicht weit weg, kannst Du schon „deine Türe“ erkennen. Du gehst darauf zu, und gehst hindurch.

Danach schließt du die Türe wieder sorgfältig, und bist in Deinem Raum. Du atmest einmal ganz tief in Dich hinein, und bist wieder ganz im Hier und Jetzt, Du spürst mit Deinem ganzen Körper die wunderbaren Energien, und die Schöpferkraft in Dir. Du spürst, wie angenehm weich und warm es ist. Und wie dein Körper die volle Kraft des Berges und die wundervolle Ruhe der Natur gespeichert hat.

Entspanne noch ein Weilchen und wenn Du so weit bist, kannst Du Dich strecken und Deine Augen öffnen.