

Treffpunkt Lichtschaukel

Meditation

Bootsfahrt



Einklang

Mache es dir bequem. Ob du dich hinlegst oder im sitzen meditierst, ist ganz dir überlassen. Atme drei mal tief in deinen Bauch hinein, beim Ausatmen atme durch den leicht geöffneten Mund kraftvoll aus.

Gehe mit deinen Gedanken zu deinen Versen. Lasse goldene Wurzeln aus deinen Versen wachsen. Breit und tief in die Erde hinein. Immer tiefer dringen deine Wurzeln durch die einzelnen Erdschichten bis zum Erdkern. Dann kommst du gedanklich wieder zu deinen Versen, verbindest deine Shakren miteinander und gehst hinauf zum Kronenshakra. Dort öffnest du eine weiße Rose. Blatt für Blatt entfaltet sie sich. Du atmest noch einmal tief ein, und bist in deiner geistigen Mitte.

In deiner Mitte findest du eine Treppe, die nach unten führt. Du betrittst jetzt diese Treppe und gehst diese Stufe für Stufe hinunter: 1. Stufe, 2. Stufe, 3. Stufe, 4. Stufe, 5. Stufe, 6. Stufe, 7. Stufe, 8. Stufe, 9. Stufe. Du bist nun unten angelangt, und bist in einem runden Raum, der durch Kristalle an den Wänden erleuchtet ist. Am anderen Ende, dir gegenüber, ist eine schöne große Türe. Deine Türe! Diese Türe kannst du so gestalten, wie du sie gerne möchtest. Ob sie nun aus Glas oder aus Holz ist, oder aus Gold, oder aus einem anderen Material, ist ganz dir überlassen. Es soll für dich die schönste Tür der Welt sein. Du durchquerst den Raum, trittst vor deine Tür, öffnest sie, und gehst hindurch.

Hauptteil

Auf der anderen Seite der Türe stehst du auf einem Hügel, und schaust weit über eine schöne hügelige Landschaft. Weiter unten von deinem Hügel siehst du einen Fluss, und du erkennst einen Bootsanlegeplatz, wo ein kleines Boot auf dich wartet.

Es ist ein warmer Sommertag, die Sonne strahlt, und du spürst die wohltuende Wärme, die von der Sonne ausgeht. Du siehst viele Schmetterlinge flattern, du hörst das Summen der Bienen, und viele Käfer schwirren in allen Farben und voller Lebensfreude um dich herum.

So machst du dich auf den Weg zum Bootsanlegesteg, und gehst über eine wunderbare Sommerwiese. Du spürst das weiche Gras unter deinen Füßen. Du fühlst, wie es bei jedem Schritt unter deinen bloßen Fußsohlen nachgibt, und spürst dabei dieses kribbelnde wohltuende Gefühl.

Schon jetzt spürst du, wie dich das warme Sommergefühl mit Wohlbehagen durchströmt. Am Steg angekommen, besteigst du das Boot, und setzt dich auf die Bank im Boot, die für Gäste vorbereitet wurde. Das Wasser plätschert am Bootsrand herum. Du genießt die Ruhe, und kannst dich ganz los lassen und deinen inneren Frieden finden.

Wie von einer Magie gezogen legt das Boot von alleine ab, entfernt sich vom Steg, und folgt dem Lauf des Flusses. Du fühlst dich gut aufgehoben und freust dich auf die Fahrt, obwohl sie ins Ungewisse führt; weißt du doch, dass es für dich im Moment richtig ist.

Nach einer kurzen Fahrt auf dem Fluss kommt links eine Abzweigung, und dein Boot folgt dieser. Diese Strecke wird nun ein bisschen verwilderter, aber sehr romantisch. Sie führt nach einer Weile zu einem Berg und du kannst erkennen, dass der Fluß in den Berg hinein fließt. Beim näher kommen siehst du eine wunderschöne Grotte. Es dauert gar nicht lange, dann ist dein Boot in der Grotte angekommen. Eine, in tiefblauer Farbe schimmernde, wie von Zauber beleuchtete Grotte empfängt dich. Das Boot fährt jetzt ein wenig langsamer und du kannst die Energien und die Kraft die hier vorherrschen spüren. Dein ganzer Körper wird befreit von Blockaden und du spürst tiefe Zuversicht in dir aufsteigen. Genieße diesen Augenblick.
>kurze Pause<

Das Boot fährt weiter, verlässt den blauen Raum, und du kommt in einem wunderbaren gelben. Das gelbe Licht erfüllt deinen Körper mit Lebensfreude. Du spürst wie die Freude am Leben jede einzelne Zelle in dir mit Lebenslust aktiviert. Verbleibe noch einen Moment in dieser wunderbaren Energie.
>kurze Pause<

Meditation Bergwanderung

Treffpunkt Lichtschaukel

Der Weg führt dich noch tiefer in den Berg zu einem rubinroten Raum. Eine unbeschreibliche Energie erfüllt dich. Du hast das Gefühl von Ausgeglichenheit, und tiefster Frieden erfüllt dich. Dein Körper wird ins Gleichgewicht gebracht und deine Kreativität aktiviert. Auch hier genießt du noch für kurze Zeit die ausgleichende Energie.

>kurze Pause<

Nach dem Verlassen des rubinroten kommst du in einen rosaroten Raum. Dein Herz wird beglückt voller Liebe und wird von belastenden Energien gereinigt. Du wirst ganz von Licht umhüllt und bist tief in deinen einzelnen Organen mit Heilung erfüllt. Lass Heilung jetzt geschehen.

>kurze Pause<

Dein Boot fährt weiter, und du gelangst in einen violetten Raum. Tiefe Kraft geht von diesem Raum aus und stärkt dich. Du spürst, wie das Vertrauen zu dir selbst in einem Maße aufgebaut wird, dass du ab jetzt vollen Mutes dein Leben selbst bestimmst. Was immer dich bis jetzt gehemmt hat; nun hast du die Stärke wiedererlangt, deinen Weg zu gehen.

>kurze Pause<

Dein Boot setzt die Fahrt fort, und bist jetzt in einem türkisfarbenen Raum. Du spürst, wie sich dein Körper befreit von belastenden Strukturen die dich bis jetzt gehindert haben, das Eigentliche zu sehen. Deine Wahrnehmung wird gestärkt, so dass du für dich Belastendes leichter im Vorfeld erkennen kannst, und gefährlichen Situationen rechtzeitig aus dem Weg gehst. Lass dich von dem Licht verzaubern.

>kurze Pause<

So gelangst du nun in den letzten Raum, an dessen Wänden Bergkristalle wunderbar weiß leuchten. Die Kraft der Kristalle spürst du auf deinem ganzen Körper als reinstes Licht. Lasse dich jetzt vom Licht des Bergkristalls mit Energie aufladen.

>kurze Pause<

Dein Boot verlässt diesen magischen Berg, und setzt seinen Weg fort. Nach geraumer Zeit kommt wieder eine Abbiegung und dein Weg führt dich auf dem Hauptfluß zum Anlegesteg zurück.

Ausklang

Du steigst wieder aus dem Boot, und gehst an Land zurück. Die Sonne strahlt immer noch warm und angenehm, und du gehst über die Wiese zu deiner Türe. Der Aufstieg ist für dich sehr leicht, da du voller Zuversicht und Energie bist. An der Türe angekommen, öffnest du sie, trittst hindurch, und schließt sorgfältig deine Türe hinter dir.

Du bist nun wieder in deinem Raum angelangt. Du durchquerst ihn, und betrittst deine Treppe. Eine Stufe nach der anderen steigst du nun wieder hinauf. 9. Stufe, 8. Stufe, 7. Stufe, 6. Stufe, 5. Stufe, 4. Stufe, 3. Stufe, 2. Stufe, 1. Stufe. Du bist wieder oben in deiner Mitte angelangt. Atme noch einmal tief ein und aus, so dass du wieder ganz hier bist. Gehe nun gedanklich zu deinem Kronenchakra, und verschließe wieder die weiße Rose. Blütenblatt für Blütenblatt. Nun gehst du gedanklich zu deinen Versen, und holst alle deine Wurzeln wieder zurück. Du spürst deinen ganzen Körper wieder. Dein Herz ist erfüllt mit Freude und Leichtigkeit. Du bist ganz hier. Du spürst, wie angenehm weich und warm es ist.

Entspanne noch ein Weilchen und wenn du so weit bist, kannst du dich strecken und deine Augen öffnen.