

Treffpunkt Lichtschaukel

Meditation

Flug durch den Grand Canyon



Suche Dir einen Platz, an dem Du Dich geborgen fühlst. Du kannst Dich dabei hinlegen, oder hinsetzen, so wie es für Dich am bequemsten ist.

Wenn Du dich soweit entspannt hast, atme dreimal tief in Deinen Bauch hinein. Atme Leichtigkeit ein und atme, ruhig auch laut, wieder aus; atme dabei alles aus, was Dich belastet oder stört.

Gehe gedanklich zu Deinen Fersen, und lasse goldene Wurzeln aus deinen Fersen wachsen; ganz breit und tief in den Boden hinein. Du bist nun mit der Erde verwachsen wie ein Jahrhunderte alter Baum.

Nun gehst Du gedanklich 10 cm über deinen Kopf zu deinem Kronen-Chakra, und lässt dort eine wunderbar silbrig-weiß strahlende Kugel entstehen. Die Kugel öffnet sich, und das Licht ergießt sich über Dir wie eine schützende Decke.



Du atmest noch einmal ganz tief in dein Zentrum, und bist in Deiner Mitte: In einem Raum den nur Du kennst. In diesem Raum befindet sich eine Tür, die Du dir selbst gestalten kannst, so wie sie für Dich richtig und wichtig ist. Ob aus Glas, Holz oder Metall; es soll für Dich die schönste und perfekte Tür sein. - Ganz allein Deine Tür.

Du gehst zu dieser Tür, öffnest sie, und trittst hinaus auf ein Plateau mitten im Grand Canyon. An diesem Ort blühen so wunderbare Blumen die du nie zuvor gesehen hast. Ihr Duft betört deine Sinne. Du nimmst dir Zeit, und betrachtest intensiv jede einzelne dieser faszinierenden Blumen in ihrer vollen Pracht. In diesem Moment bist Du so entspannt und gelöst dass sich dir die Aura jeder einzelnen Blume zeigt.

Bei diesem Anblick öffnet sich dein Herz ganz weit und Du empfindest reine Liebe für diese außergewöhnliche Schönheit. Du trittst an den Rand des Plateaus, blickst in die endlos wirkende Schlucht des Grand Canyons und bist voll Vertrauen zu Gott - Lässt dich einfach in die Tiefe fallen.

Du spürst, wie dir Engelsflügel wachsen und Du in den Canyon hinein fliegst - in seine ganze Schönheit und all die wunderbaren Farben. Du genießt jeden Augenblick der Freiheit,

des Schwebens, des Fliegens. Alle Belastungen hast Du hinter dir gelassen. Lasse nun den Flug auf Dich wirken. Du landest auf einem Plateau das ganz kahl und leer ist. Du formst mit deinen Händen eine Kugel, so als wenn du darin etwas halten und beschützen wolltest. Und du spürst, dass sich tatsächlich etwas in Deiner Hand bewegt. Du öffnest deine Hände, und findest darin einen wunderbaren Schmetterling. Du selbst hast dir diesen Schmetterling gewünscht, und durch Schöpferkraft ein so wunderbares Wesen gestaltet.

Du lässt den Schmetterling fliegen, und das ganze Plateau verändert sich: Um Dich herum ist jetzt alles voller Blumen und Schmetterlinge. Alles ist durch deine Schöpferkraft lebendig und farbenfroh geworden.

Voller Freude im Herzen fliegst du durch den Canyon zurück zu deinem Ausgangsplateau.

Dort angekommen lösen sich Deine Flügel wieder auf, du gehst durch Deine Tür, schließt sie hinter Dir, und 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. So gehst Du gedanklich zu Deinem Kronen-Chakra, verschließt die silbrig weiße Kugel wieder. Dann gehst Du zu deinen Fersen, und holst all Deine Wurzeln die sich tief in den Boden verankert haben, wieder zu Dir herauf.

Du spürst Deinen ganzen Körper wieder, 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.