

Treffpunkt Lichtschaukel

Meditation

Klangschalen



Einklang

Ich begrüße Dich zu der Meditation, bei der du den Engel der Geduld begegnest.

Mache es dir bequem und höre nur auf deinen Atem. Gedanken die kommen, schicke wie Wolken wieder weiter. Um dich richtig zu entspannen musst du erst deinen Körper spüren.

So gehe gedanklich zu deinem rechten Bein, hebe das Bein ein bisschen an, strecke ein paar mal den Fuß hin und her, und lasse das Bein wieder zurückfallen. Das Bein ist jetzt ganz entspannt und locker, und fühlt sich immer schwerer an.

Dann gehst du gedanklich zu deinem linken Bein, hebe das Bein ein bisschen an, strecke ein paar mal den Fuß hin und her, und lasse das Bein wieder zurückfallen. Das Bein ist jetzt ganz entspannt und locker, und fühlt sich immer schwerer an.

Dann gehst du gedanklich zu deinem Becken, hebst das Becken an, und lässt es wieder zurückfallen. Du spürst, wie das Becken ganz tief und fest auf dem Untergrund liegt.

Dann gehst du zu deinem Bauch, spannst den Bauch an, hältst die Spannung, und lässt wieder ganz locker. Dann gehst du zu deinen Lungen, atmest durch die Nase ein, hältst einen Moment den Atem an, und lässt den Atem durch den Mund kraftvoll aus. Dieses wiederholst du noch zwei mal, und atmest dann ganz ruhig und gelassen weiter.

Dann gehst du zu deinen Händen, ballst sie zu einer Faust, hältst diese Spannung, und öffnest sie wieder.

Du spürst, wie dein Körper zur Ruhe kommt, und angenehm durchblutet wird. Du spürst deinen Herzschlag, wie es gleichmäßig schlägt.

Jetzt gehst du gedanklich zu deinem Gesicht. Dein ganzes Gesicht verzieht du zu einer Grimasse, und lässt alles wieder locker.

Dann gehst du zu deinem Ober- und Unterkiefer, beißt kräftig zusammen, hältst einen Moment diese Spannung, und lässt wieder ganz locker. Dabei achtest du darauf, dass zwischen Deinen Zähnen ein kleiner Abstand bleibt.

Jetzt bist du ganz entspannt.

Meditation

Du atmest noch einmal tief ein, und gehst in Dein Zentrum.

Du findest dich in einem Klostergarten wieder, der von allen vier Seiten von Klostergebäuden eingesäumt ist.

Rund um den Garten befindet sich ein Säulengang (Kreuzgang).

In diesem Klostergarten siehst du viele Kräuterbeete und ein Duft von Thymian, Lavendel, Weihrauch liegt über dem Garten. Du spazierst durch Kräuterbeete, berührst die einzelnen Kräuter, bis du beim Säulengang angekommen bist. Du gehst durch den Säulengang, bis zu einer großen, schweren Eichentüre gelangst. Instinktiv weißt du, dass dahinter der Meditationsraum des Klosters ist. Du öffnest die Türe, und trittst hinein. Es ist ein runder Raum. In der Mitte liegen große Kissen sind zum meditieren bestimmt, und an den Wänden siehst du Nischen mit bunten Kerzen. Vor jeder Kerze steht am Boden eine Klangschale.

Du weißt genau, was zu tun ist, und so gehst du zur ersten Kerze, eine blaue Kerze. Du zündest sie an. Dann schlägst die Klangschale, die unterhalb der Kerze liegt. Und du spürst, wie dein Körper geerdet wird. Dann gehst du zur nächsten Kerze. Sie ist eine gelbe Kerze. Du zündest die Kerze an, und schlägst die Klangschale, die unterhalb dieser Kerze ist. Dieses Licht gibt dir Lebensfreude, Fröhlichkeit und Selbstvertrauen.

Du gehst zur nächsten Kerze, eine rote Kerze. Du zündest sie an, und schlägst die Klangschale. Dieses Licht gibt dir Kraft und Mut.

Meditation Japanischer Garten

Treffpunkt Lichtschaukel

Du gehst zur nächsten Kerze, eine rosa Kerze, zündest diese an, und schlägst die Klangschale. Dieses Licht gibt dir Heiterkeit, und zaubert ein Lächeln auf dein Gesicht.

Du gehst zur nächsten Kerze, eine violette Kerze, zündest diese an, und schlägst die Klangschale. Dieses Licht bringt dir inneren Frieden, und erhellt deine Spiritualität.

Du gehst zur nächsten Kerze, eine grüne Kerze, zündest diese an, und schlägst die Klangschale. Dieses Licht bringt dir Heilung, spirituelles Wachstum und inneres Gleichgewicht.

Nun gehst du zur letzten Kerze. Sie ist weiß, und zündest sie an. Dann schlägst du die Klangschale. Dieses Licht bringt dir allumfassenden Frieden, allumfassende Ruhe und allumfassende Sicherheit.

Die ganzen Lichter erfüllen den Raum mit einem magischen Zauber. Du bist ganz entspannt und fühlst dich wohl und geborgen. Du gehst zur Mitte des Raumes, suchst dir das passende Kissen aus das deinem jetzigen Gefühl entspricht und setzt dich darauf. In der Mitte der Kissen, ist eine große antike Klangschale. Du schlägst diese Klangschale und rechts von dir erscheint der Engel der Geduld. Er bittet dich, ganz zu entspannen, und er wird es jetzt übernehmen, die Klangschale für dich zu schlagen. Außerdem hat der Engel eine Botschaft für dich:

„Geduld beinhaltet Toleranz, Standhaftigkeit, Durchhaltevermögen, Hoffnung, Gelassenheit und Warten können. Wenn du eine Lösung für deine Probleme erzwingen möchtest, dann erreichst du dein Ziel möglicherweise zu einer Zeit in der du nichts gewinnen kannst. Lass dir Zeit, dass sich etwas ändern kann!“

Der Engel schlägt die große Schale, die Luft beginnt zu vibrieren und du spürst wie dein Körper immer ruhiger wird.

Allmählich kommt der Augenblick da du zurückkehren musst. Liebevoll bedankst du dich bei dem Engel der Geduld, und verabschiedest dich für heute von ihm. Der Engel schlägt noch einmal die Klangschale, und während die Schale vibriert, wird der Engel immer unsichtbarer für dich.

Nacheinander pustest du jede einzelne Kerze aus, und gehst wieder durch die Türe in den Kreuzgang hinaus. Du gehst den Gang hindurch, und betrittst wieder den Kräutergarten. Im Kräutergarten ist jetzt eine Klosterschwester, die einen Strauß mit verschiedenen Kräutern zupft. Sie sieht dich kommen, und kommt dir lächelnd entgegen. Sie schenkt dir den Strauß mit Kräutern und sagt, dass sie ihn extra für dich zusammengestellt hat. Er ist ein Geschenk für dich und soll dir helfen, dir immer deine Geduld zu bewahren.

Du riechst an den Kräutern, und bist wieder hier in deinem Körper. Du nimmst deinen entspannten Körper wieder wahr. Und wenn du so weit bist, kannst du dich wieder strecken und deine Augen öffnen.