

MEDITATION

zur

Insel des Seins



Mach es Dir bequem an Deinem Platz. Nimm Dir die Zeit, Dich zu vergewissern, dass Dein Körper entspannen kann, während Dein Geist auf eine Reise geht. Träume.

Träume und geh auf die Reise. Und nimm Dir Zeit.

Zeit nehmen jetzt.

Atme dabei tief ein und aus, immer tiefer und tiefer.

Ruhig atmen bis Dein Körper ganz entspannt ist.

Entspannt. Und wenn Du willst, kann der Körper noch einmal seine Position verändern, bis es sich wirklich gut anfühlt.

Und wenn du jetzt die richtige Position gefunden hast, atme tief ein und spüre,

wie der Atem dich ganz ausfüllt.

Halte für einen Moment den Atem an

und spüre,

wie sich die Luft in dir ausbreitet.

Und dann, wenn du den Impuls verspürst,

atme ganz langsam aus.

Lass alle Luft aus dir entweichen

und stell dir vor,

wie zugleich alle Gedanken, alle Verspannungen

aus deinem Körper herausfließen – einfach so.

Vielleicht haben sie eine Farbe,

vielleicht wird dein Ausatmen von einem Ton begleitet,

vielleicht von tiefer Stille.

Und dann, wenn du den Impuls verspürst,

atme ganz langsam tief ein,

halte dann den Atem an,

bis du den Impuls verspürst,

wieder auszuatmen,

in deinem eigenen Tempo.

Einatmen, Atem anhalten, Ausatmen.

Finde deinen Rhythmus, jetzt.

Pause von ca. 20 Sekunden, evtl. eine Klangschale anschlagen.

So ist es gut, ruhig und tief atmen.
Und jetzt lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Fußsohlen.
Visualisiere hier einen Wirbel aus hellem Licht,
der von der Erde in deine Füße hineinfließt.
Und wenn du dieses Licht noch nicht sehen kannst,
spürst du vielleicht seine Energie,
eine Energie,
die von Mutter Erde in dich hineinfließt
und sich bis zu deinem Sonnengeflecht
langsam in dir ausbreitet.
Das Sonnengeflecht, jener Bereich eine Handbreit über deinem Bauchnabel,
der als Sitz der Seele bezeichnet wird.
Und ich frage mich, in welcher Farbe du diese Energie siehst und wie es
sich für dich anfühlt, wenn du dich mit der hellen Energie verbindest.
Lass die Energie
in jede deiner Zellen fließen
und diese aufladen.

Pause von ca. 20 Sekunden, evtl. eine Klangschale anschlagen.

Atme wieder in deinem Rhythmus und stell dir vor, wie du eingehüllt bist
in dem Energiewirbel, der von deinen Füßen ausgeht, und
dem Wirbel von Energie, der durch deinen Scheitel fließt.
Und beide Energien verbinden sich in deinem Sonnengeflecht
zu einer einzigartigen Komposition
von Farben und Gefühlen.
Und vielleicht möchtest du dieser Komposition noch einen Ton hinzufügen.
Jetzt.

Pause von ca. 20 Sekunden, evtl. eine Klangschale anschlagen.

Atme ein und träume.

Träume, wie sich die Energie in deinem Sonnengeflecht immer weiter ausbreitet.

Jetzt hebt sich die Energie, und dir ist, als würde vor dir ein Vorhang entstehen.

Staune über diesen Energievorhang, den du jetzt durchschreiten kannst.

Träume dich hinter den Vorhang und staune.

Pause von ca. 20 Sekunden, evtl. eine Klangschale anschlagen.

Staune, was sich dir jetzt vor deinem inneren Auge offenbart.

Es ist deine Insel des Seins, die sich dir auf ihre eigene Art und Weise zeigt.

Die Insel des Seins als stabiler Ort deiner Seelenkraft.

Hier, hinter dem Vorhang, betrittst du die Welt der Träume, der Magie.

Die Welt der Nichtalltäglichen Wirklichkeit.

Hier bist du verbunden mit einer Kraft,
die sich dem bewussten Verstand verschließt.

Es ist eine Welt der

Farben,

Gefühle

und Träume.

Eine Welt, in der alles möglich ist.

Hier begegnest du deiner Essenz,
deiner Seelenkraft.

Hier bist du frei von Bewertungen.

Schau dich um auf deiner Insel des Seins.

Kreiere mit Hilfe deiner Träume einen einzigartigen Ort, an den sich
später auch dein bewusster Verstand erinnern kann.

Nutze dabei die Kraft der Erde,

der Pflanzen

und der Tiere.

Kreiere eine Vegetation, eine Landschaft,

so, wie sie sich für dich in ihrer schönsten Form darstellt.

Vielleicht entstehen nur Farben und Formen,
vielleicht entsteht ein Landschaftsbild – wer weiß.

Lass dir von deinen Träumen das Element

Erde

in seiner schönsten Form schenken.

Lass Blumen und Bäume wachsen, lass alles erblühen.

Stell Dir vor, die Früchte auf Deiner Insel

symbolisieren alles,

was Du erreichen kannst.

Sie sind die Früchte Deines TUNS.

Auch Misserfolge sind Früchte des TUNS

und können die Basis für neue Möglichkeiten sein.

So wie verfaulte Früchte als Kompost

dem Wachstum

der Pflanzen dienen.

Die Blumen, Gräser und Pflanzen symbolisieren
die Schönheit, Anmut Vollkommenheit, Liebe und Lebendigkeit.

Sie dienen Insekten und Tieren als Nahrung.

Wie sind die Pflanzen auf Deiner Insel angeordnet?

Gibt es eine Struktur, oder wachsen sie einfach so?

Entfalte den Duft der Blüten und

sei großzügig bei der Verwendung von Farben.

Jetzt!

Träume.

Träume die Bäume auf der Insel Deines Seins.

Bäume,

die ein Symbol für Erdung, für Sicherheit, Beständigkeit, Stärke und Kraft
sind.

Bäume sind mit der Erde durch Wurzeln verbunden.

Durch ihre Krone schaffen sie eine Verbindung zum Universum.

Träume Deine Inselbäume.

Such Dir einen Baum aus, der Dich besonders anzieht.
Schau ihn Dir genau an,
während Du sanft mit den Fingern dessen Stamm berührst.
Kannst Du den Duft des Holzes riechen?
Verbinde dich mit deinem Baum und spüre seine Kraft.
Erschaffe Deine Insel des Seins.
Träume das Rauschen von Wasser,
während Du Dir eine Wasserstelle auf Deiner Insel kreierst.
Was für eine Wasserquelle wird auf Deiner Insel zu finden sein?
Ein klarer, kühler Bach, ein See, ein Wasserfall, ein Brunnen?
Lass Dich überraschen,
welche Quelle Dir Dein Traum schenkt.
Träume Dich sitzend an dieser Wasserstelle und
labe Dich am kühlen Nass.
Wasser ist das Symbol des stetigen Wandels,
der Bewegung
und Veränderung.
Es hilft Dir, den Durchblick zu behalten
und ist das Symbol der Reinigung.
Wasser ist auch das Symbol der Klarheit,
Deines Verstandes
und Deiner Worte.
Ruh Dich ein wenig aus und genieß den Zauber des Augenblicks.

Pause von ca. 20 Sekunden, evtl. eine Klangschale anschlagen.

Den Zauber des Augenblicks genießen und jetzt
erschaffe Dir auf Deiner Insel des Seins
eine Feuerstelle.
Träume.
Träume, wie du einen Steinkreis kreierst.

Träume, wie du darin Holz aufschichstest.

Träume diese Feuerstelle und
entzünde dann das Feuer.

Setz Dich vor die Flammen und schau ganz tief hinein.

Staune über die verschiedenen Rot- und Gelbtöne, die im Spiel der
Flammen entstehen.

Spüre die Wärme des Feuers und rieche den Duft des Holzes.

Das Feuer symbolisiert die Wandlung, die Transformation.

Feuer symbolisiert auch
Deinen Mut.

Mut, Wandlung, Transformation im Feuer.

Pause von ca. 20 Sekunden, evtl. eine Klangschale anschlagen.

Und während Du noch in die Flammen schaust,
träum die Luft herbei.

Spüre die Luft, die Dich umgibt.

Fühlst Du eine sanfte Brise,
einen warmen Wind

oder wird die Luft um Dich herum zu einem brausendem Sturm?

Die Luft, die für loslassen,
fallen lassen,
sich treiben lassen,
oder schweben steht.

Die Luft, die ständig die Richtung wechselt
und damit neue Perspektiven schafft.

Die Luft verflüchtigt Gedanken,
damit sie kommen und gehen dürfen.

Gleichzeitig ist die Luft das Symbol für Deine Intuition.

Jetzt!

Träume.

Pause von ca. 20 Sekunden, evtl. eine Klangschale anschlagen.

Träume.

Träume die Fabelwesen, die Feen und Elfen, Trolle, Naturgeister oder die
Tiere deiner Insel.

Kennst du diese Wesen?

Weißt Du,

warum sie sich Deine Insel ausgesucht haben, um hier zu leben?

Wenn Du es nicht weißt, staune einfach.

Nimm es als Zeichen, dass Dein bewusster Verstand die Kontrolle
abgegeben hat.

Die Fabelwesen träumen.

Träume weiter.

Weiter träumen, jetzt!

Du hast mit Deinem Traumkörper die Insel Deines Seins geschaffen.

Eine Insel, mit Pflanzen, Tieren, Steinen, Bäumen.

Einem Platz, an dem die Elemente der Natur all dein Potenzial
symbolisieren.

Hier ist der Platz, an dem alles vorhanden ist.

Eine Insel, die deinen ganzen inneren Reichtum symbolisiert.

Werde Dir jetzt bewusst, dass jeder Deiner Gedanken Schöpferkraft
enthält.

Schöpferkraft der Gedanken – und deshalb:

Achte darauf, welchen Gedanken Du Energie gibst.

Die Insel des Seins ist Symbol Deiner Innenwelt.

Auf der Insel des Seins bist Du ganz bei Dir selbst. Hier ist alles in Fülle
vorhanden. Manches liegt vielleicht noch im Verborgenen, doch auch wenn
Du es noch nicht entdecken kannst, ist alles bereits vorhanden.

Alles ist bereits vorhanden und liegt am Weg.

Es liegt alles am Weg,

weil es vorhanden ist.

Du musst es nur entdecken.

Entdecken, alles.

Und jetzt, nachdem Du Deine Insel des Seins erschaffen hast, schau dich
um und entdecke den Vorhang aus Energie.

Und dann, wenn er sich dir zeigt,

durchschreite ihn,
um in die alltägliche Wirklichkeit zurück zu kehren.

Jetzt.

Pause von ca. 20 Sekunden, evtl. eine Klangschale anschlagen.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper.
Spüre Deine Finger, spüre Deine Arme, Deine Beine.

Die Finger, Arme und Beine spüren
und spüren wie die Brust sich hebt und senkt.

Deinen Rücken spüren, die Zehen Deiner Füße.

Lass die Energie durch Deinen ganzen Körper bis in Deinen Kopf
strömen.

Sie umspült Dich wie eine Dusche, die Dich stärkt und erfrischt.

Energiedusche jetzt!

Fühle die Kraft deiner Insel des Seins ganz tief in deinem Sonnengeflecht.

Nimm einen tiefen Atemzug und atme die Energie noch einmal ein.

Energie atmen.

Leg deine Hand auf dein Sonnengeflecht und werde dir noch einmal der
Verbindung zu deiner Seelenkraft bewusst.

In einem Moment zählen wir von Fünf bis Eins und mit jeder Zahl fühlst
Du Dich energievoller und wacher:

Fünf, ja reine Energie

Vier, spüre, wie Du lebst

Drei, spüre Deinen Körper

Zwei, spüre Deinen Geist

Eins, Komm zurück ins Hier und Jetzt!

