

Seelenreise

Geführte Meditationen



Seit mehreren Jahren leiten wir Workshops für Wahrnehmung, Medialität und Tierkommunikation. Immer wieder sind wir auf unsere geführten Bilderreisen und Meditationen angesprochen worden. Das allgemeine Feedback ist: «Es ist wunderbar, wenn man geführt wird, das hilft mir, den Fokus zu halten – aber daheim, für mich alleine, kann ich nicht meditieren.»

Nun ist eine Meditations-CD keine Weltneuheit – aber es scheint ein Bedürfnis zu sein, innere Bilder zu entdecken und zu entschlüsseln. Wir stellen Dir hier unsere Lieblingsmeditationen zu verschiedenen Themen vor. Es sind alles Themen, die uns im Umgang mit Entspannung, Wahrnehmung und Selbstreflexion in unseren Workshops begleiten. Die Meditationen bauen thematisch aufeinander auf – Du kannst sie aber unabhängig voneinander machen und Dir intuitiv diejenige auswählen, die Dich gerade anspricht.

Eine generelle Bemerkung liegt uns noch am Herzen: Meditationen und Zeiten, in denen man sich mit sich selbst befasst, gibt es in fast allen Kulturen und Religionen. Die Distanzierung vom äusseren Geschehen dient dem persönlichen Wachstum und der spirituellen Entwicklung. Das christliche Gebet kann als eine Form der meditativen Kontemplation angesehen werden. Es gibt Meditationen über die Leere, Konzentrationsmeditationen, aktive, körperorientierte Meditationen oder, so wie wir es hier anbieten, geführte Bilderreisen um unbewusstes Wissen und Empfindungen in uns zu aktivieren oder die Wahrnehmung zu erweitern.

Wir geben hier unsere Erfahrungen und Wissen aus Kursen und unserem eigenen Lebensweg weiter. Wir sind beide keine Wissenschaftlerinnen. Teilweise wirst Du Hinweise auf weiterführende Literatur finden – Wir möchten Dich mit den Texten und Reflexionsfragen allerdings darin begleiten, Deine Empfindungen klarer wahrzunehmen – deshalb werden wir Fussnoten auf ein Minimum reduzieren.

Wir danken Dir für Dein Vertrauen und wünschen Dir viel Freude auf Deinem Weg!

Mira und Nicole

Warum gibt es neben den Meditationstexten auch noch Reflexionsfragen?

Die Fragen können Dir helfen, besser zu verstehen, was Deine Wahrnehmungen für Dich bedeuten. So entwickelst Du neben Deinen Wahrnehmungsfähigkeiten auch noch das Verständnis für Deine individuelle Symbolsprache. Auch hier: Bitte keinen Stress! Schau Dir die Fragen an, wenn Du Lust hast und mehr über Dich entdecken möchtest. Falls Du daran kein Interesse hast – auch gut! Verlass Dich bitte auf Dein Gefühl, was für Dich stimmig ist. Du bist der Chef!

Grundsätzliche Anmerkung zur Wahrnehmung:

Wir haben einen auslösenden Reiz (der kann innerlich oder äusserlich stattfinden), interpretieren diesen Reiz und reagieren auf unsere Interpretation. Deshalb kann es spannend sein, wenn Du Dir bewusst machst, wie Du interpretierst. Deine Interpretation entscheidet nämlich darüber, ob Dir mit etwas wohl ist oder nicht. Natürlich gibt es Situationen da muss man nicht interpretieren. Aber oft entstehen Probleme in unserem Kopf durch unsere Art zu interpretieren und nicht durch die Tatsachen an sich. Die Reflexionsfragen können Dir dabei helfen, Dir Deine Interpretationen bewusst zu machen.

Ganz wichtig ist uns in diesem Zusammenhang noch, dass jedes Bild in einer Meditation eine Momentaufnahme ist, die Dein Empfinden spiegelt. Wenn Du die gleiche Meditation wiederholst kommen eventuell andere Bilder, andere Details. Das ist normal und in Ordnung. Auch wenn sich Bilder wiederholen ist es normal. Eventuell fühlst Du Dich ähnlich wie beim ersten Mal oder Dir war mit dem Bild sehr wohl. Also kommt es wieder. Nimm einfach wahr, was ist. Vertraue jeweils dem ersten Impuls in einer Meditation. Es gibt kein Richtig und Falsch und auch keine Regeln, wie es sein sollte. Es ist wie es ist. Manchmal wird es einfach gehen, manchmal nicht. Manchmal bist du entspannt hinterher, manchmal vielleicht auch nicht. Es ist wie im ganz normalen Leben! Suche nicht das Besondere, sondern nimm an, was Dir begegnet.

Wie arbeite ich mit den Reflexionsfragen?

Grundsätzlich unterstützen diese Fragen Dein Selbstvertrauen. Folge bei der Beantwortung der Reflexionsfragen folgendem Ablauf:

- Beschreibe Deine Wahrnehmung oder Erinnerung möglichst sachlich
- Was fällt Dir dazu ein, was assoziiert Du?
- Wie interpretierst Du diese Gedanken?
- Was für Empfindungen, Gedanken und Gefühle löst die Interpretation aus?
- Entsteht in Dir ein Gefühl von «Das macht Sinn, ist stimmig» oder dem Gegenteil?

Ein Beispiel anhand der obigen Struktur

Ich erinnere mich daran, dass die Meditation grau war (oder ich ein kribbelndes Gefühl hatte, etwas bestimmtes Gedacht habe usw.)

Bei Grau denke ich an: Wolken, Regen, Walfische und Bürolampen

Interpretation: Wolken: ich kann nicht klar sehen / Regen: wäre heute erfrischend / Walfische verbinde ich mit Ruhe und Kraft / Bürolampen bedeuten Licht und konzentrierte Atmosphäre bis in die Nacht

Empfindungen/Gedanken: Wolken/nebelige Sicht: würde ich gerne loswerden / Regen/Erfrischung: das wäre angenehm / Walfisch, Ruhe, Kraft: Das hätte ich gerne / Bürolampe, konzentrierte Atmosphäre: das entsteht aus Ruhe und Kraft

Unter Umständen machen alle Punkte auf die momentan erlebte Lebenssituation Sinn und machen uns somit bewusst wo wir stehen.

Kompliziert? Naja ... es ist wie eine Sprache lernen. Deine eigene Symbolsprache. Und wenn man sich erstmal daran gewöhnt hat, ist es unglaublich, wieviel Informationen einem zur Verfügung stehen, die helfen können für Klarheit zu sorgen und Dir bewusst zu machen, wo Du im Leben oder in einer spezifischen Situation stehst. Das Unbewusste kommuniziert eben oft über Bilder und Gefühle und nicht über Worte.

Dein Vertrauen schulst Du damit tatsächlich. Du lernst immer mehr, wie es sich anfühlt, wenn etwas stimmig ist, was Du interpretierst. Auf dieses «innere Ja» kannst Du Dich mit der Zeit immer stärker verlassen. Dieses Gefühl wird gegenwärtiger. Es wird Dich bald schon im Alltag unterstützen. Du bist sozusagen in einem Trainingslager für Bewusstsein!



Wo, wie und wie oft meditiert Mann und Frau?

Grundsätzlich empfehlen alle grossen Meditationsströmungen eine regelmässige, tägliche Praxis. Wir haben das noch nie konsequent geschafft, sind damit also sicher keine leuchtende Vorbilder für Dich. Wir haben aber aus gelegentlichen Meditationen auch viel gelernt und geniessen sie sehr. Meditation hat etwas mit Selbstüberwindung zu tun; damit, dass man sich entschliesst es zu tun und das auch umsetzt. Schon nur diese Tatsache steigert das Selbstwertgefühl und das Gefühl davon, sich selbst «im Griff zu haben» enorm. Es hat positive Schubkraft, die wir Dir wünschen – so oft wie es Dir möglich ist! Weiterhin möchten wir Dich bitten, die gesprochenen Texte als Einladung und nicht als Pflicht zu verstehen. Wenn es Dich «woanders hinzieht», kannst Du auch dort Deinen Gedanken und eigenen Bildern folgen und beobachten was Dir begegnet. Du bist in der geistigen Welt tatsächlich ganz frei! Vielleicht entspricht Dir ein benutztes Bild nicht, oder Dir ist eine andere Art der Wahrnehmung vertrauter (Hören, Fühlen). Dann setze Dich nicht unter Druck, sondern arbeite mit den Gaben, die Du schon hast. Das ist völlig okay.

Wie man meditiert: Die Vorbereitung für eine Meditation kann gleichzeitig ein kleines Ritual werden, dass Dich unterstützt zur Ruhe zu kommen. Stell das Telefon ab. Die nächsten Minuten gehören Dir ganz alleine. Du musst für niemanden zur Verfügung stehen oder erreichbar sein.

Richte Dir einen Platz im Raum ein, an dem Dir wohl ist (ein Stuhl, ein Kissen auf dem Boden), zünde eine Kerze an, wenn Dir danach ist. Diese kleinen Handgriffe signalisieren mit der Zeit «Jetzt habe ich ein paar Minuten nur für mich und darf ganz zur Ruhe kommen». Dein Körper wird anfangen darauf zu reagieren und Dich unterstützen. Es ist ein bisschen wie ein «Gute-Nacht-Ritual» mit Kindern, nur dass es nicht ums schlafen geht. Grundsätzlich solltest Du Deinen Körper so positionieren, dass Du Dich wohl fühlst und Du frei atmen kannst. In der Regel wird eine sitzende Haltung empfohlen, da man im Liegen schneller einschläft oder abdriftet. Liegen ist in der Regel für den Körper mit Schlafen verknüpft. Wir sehen das locker und sagen: Schlafen ist nicht der Sinn der Übung – aber wenn man trotzdem einschläft, hat man sich auf jeden Fall entspannt, und auch das ist hilfreich. Also: Keine Angst vor dem Einschlafen bei Meditationen! Und ganz allgemein finden wir: Es ist besser, gelegentlich zu meditieren als überhaupt nicht. Wir bestimmen mit unserer Meditationshäufigkeit und unserer Fähigkeit zu fokussieren, wie schnell wir uns weiter entwickeln. Es gibt keinen Leistungsdruck, ausser selbstgemachten!

Und das ist dann auch unser grundlegender Tipp und Hinweis, der manchen Meditationslehrern die Haare zu Berge stehen lassen wird: Meditation ist Zeit für Dich! Toll, hast Du den Entschluss gefasst, etwas für Dich zu tun! Gratulation.

Also tue es mit Freude und einem positiven Gefühl – und zwar

- zu einem Zeitpunkt der Dir passt
- in einer Dauer und Häufigkeit, die sich richtig anfühlt
- in einer Körperhaltung, die Dir erlaubt, Dich auf Deine guten Empfindungen zu fokussieren

Du bist Dein eigener Meister! Und wir wünschen Dir viel Spass mit dieser neuen Aufgabe und viele tolle und inspirierende Einsichten und Empfindungen!

1. MEDITATION: BAUMMEDITATION (TRACK 01)

Einführung

Unter «Erdung» verstehen wir, ganz präsent zu werden. Das heisst, die Gedanken, die oft in den verschiedensten Themen rumspringen, zum Beispiel «innere» Gespräche mit Kollegen führen, über die man sich geärgert hat oder sich Sorgen machen, planen und sich Erinnern, dürfen zur Ruhe kommen. Du darfst ganz in den gegenwärtigen Moment eintauchen.

Der Effekt davon ist, dass wir aufhören den Ist-Zustand mit einem Soll-Zustand abzugleichen und ruhig werden. Die Schere zwischen dem, was wir erleben und dem, was wir glauben wie es sein sollte, schliesst sich. Es wird in uns friedlich, weil wir anfangen unsere Gedanken zu lenken. Wir beginnen «uns selbst zu meistern», unser eigener Meister zu werden.

Präsenz ist das, was Du bei Kindern beobachten kannst, wenn sie ganz mit etwas beschäftigt sind. Oder bei Menschen, die sich nach langer Trennung wieder begegnen und sich still umarmen. Vielleicht kennst Du es aus Momenten in der Natur, wenn Du etwas beobachtest oder wenn Dich etwas tief berührt. Es sind die Momente, in denen die Gedanken verstummen und man deshalb ganz klar ist.

Die Baummeditation ist eine Übung, die Du in abgekürzter Form auch tagsüber machen kannst, sobald Du merkst, dass Dir die Gedanken auf unangenehme Weise ausser Kontrolle geraten.

Erdung

Richte Dich bequem ein und schliesse die Augen.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und beobachte, wie sich Dein Brustkorb durch die Atembewegung hebt und senkt.

Spüre Deine Füsse auf dem Boden. Nimm sie einfach wahr. Fühlen sich beide Füsse gleich an? Du musst nichts ändern an Deiner Position, Du darfst es aber. Nimm Deine Waden und Unterschenkel wahr, Deine Knie, Deine Oberschenkel. Spüre Deinen Beckenraum. Nimm ihn als Schale wahr, in der Deine Wirbelsäule ruht. Spüre Deinen Bauch. Kannst Du noch irgendwelche Muskeln loslassen, die Du angespannt hältst? Wie fühlt sich Dein Brustkorb an? Deine Schultern. Deine Oberarme, Ellbogen und Unterarme. Wie Deine Hände? Ist Dein Hals und Nacken entspannt? Der Unterkiefer? Lass Deine Wangen hängen und die Nasenflügel, die Augäpfel sinken in den Augenhöhlen ab, die Stirn wird glatt. Die Ohren entspannen sich, auch innen. Das Gehirn liegt ruhig, schwer und weich im Schädel. Die ganze Kopfhaut ist entspannt. Atme ruhig weiter und stelle Dir ein paar Atemzüge lang vor, wie Du mit jedem Ausatmen weicher und offener wirst und Dein Geist, Deine Seele immer tiefer in Dich einsinken. Wie fühlt es sich an, in Dir drin? Von diesem Ort in Dir beobachtest Du, wie Dir aus Deinen Füssen Wurzeln wachsen. Mit jedem Ausatmen werden sie länger und wachsen tiefer in die Erde. Mit jedem Einatmen saugen sie das an, was Du brauchst und transportieren es in Deinen Körper. Spüre den Rhythmus Deiner Atmung im ganzen Körper wie ein Pulsieren.

Dann spürst Du wie sich Dein Körper zu einem Baumstamm wandelt und Dir im Oberen Bereich Äste wachsen. Mit jedem Ausatmen werden die Äste länger, bilden Blätter, Blüten oder Nadeln aus.

Wie fühlt sich das an? Wo bist du im Baum? Was für ein Baum bist Du? Wie fühlst Du Dich, versorgt von der Erde beim Einatmen, und Blätter treibend beim Ausatmen? Wann bist Du ausgewachsen? Wie fühlt sich das an?

Scheint die Sonne? Regnet es? Windet es? Wo stehst Du? Nimm alle Eindrücke in Dir auf. Spürst du das Spiel der Blätter im Wind? Leben Tiere auf Deinen Ästen, an Deinen Wurzeln?

Beobachte, wie Dein Baum immer detailreicher wird. Oder fühle oder höre es, wenn Du es nicht siehst. Das ist kein Problem. Nimm einfach wahr, was passiert.

Spüre die Verbundenheit von Dir zwischen Erde und Himmel. Du verbindest beide Elemente mit Deinem Sein. Es gibt nichts zu tun. Geniesse es.

Dann bereite Dich innerlich darauf vor, langsam wieder in den Raum zurückzukommen. Lass die Bilder der Umgebung des Baumes verblassen. Du bist wieder im Baum. Ziehe langsam die Äste ein, bis Du wieder Deine normale Körperform wahrnimmst. Zieh auch die Wurzeln ein. Spüre, was sich richtig anfühlt für Dich. Möchtest Du sie ganz einziehen oder ein Stück weit in die Erde ragen lassen? Dann nimm wieder Deinen Körperraum wahr. Spüre Deine Füsse auf dem Boden, Deine Sitzbeinhöcker auf dem Stuhl. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und beginne Dich sanft zu bewegen. Du kannst die Finger und Zehen bewegen, dich vorsichtig strecken. Überfordere Dich nicht. Nimm die Geräusche im Raum wieder wahr. Richte Deine Wahrnehmung auch wieder auf den realen Raum um dich. Stelle Dich innerlich darauf ein, dass Du bald, in Deinem eigenen Tempo und zum richtigen Zeitpunkt die Augen wieder aufmachst. Öffne Deine Augen als Zeichen, dass Du wieder ganz da bist.

Wenn Du möchtest mach Dir Notizen dazu was Du erlebt hast oder male Deinen Baum.

Reflexionsfragen

Mache Dir zu Deiner Meditation folgende Überlegungen

Was habe ich genau wahrgenommen?

Was assoziiere ich damit?

Welche Interpretationen und Gefühle löst das aus?

Zu welchem Thema in meiner momentanen Situation steht das in Bezug?

Welche Eigenschaften hat Dein Baum?

Gehe für jede Eigenschaft durch die Fragestruktur.

Wo steht Dein Baum?

Wie war das Wetter?

Wie hast du Dich als Baum gefühlt?

Was nimmst Du wahr mit Wurzeln im Boden und dem Kopf in der Luft?

Mit welchen Themen Deines momentanen Lebens assoziiert Du das?

2. MEDITATION: CHAKRAMEDITATION (TRACK 02)

Einführung

Was ist ein Chakra? Als Chakras werden in verschiedenen Weltanschauungen, wie dem Yoga oder dem tantrischen Hinduismus, feinstoffliche Energiezentren im Körper bezeichnet. Gemäss dieser alten Lehren, ist jedes Chakra mit bestimmten Farben (Schwingung), Themen und Organen verbunden. Ausserdem strahlt jedes Chakra in eine Schicht unserer energetischen Hülle ab. Diese Lehren gehen davon aus, dass unser physischer Leib von 7 energetischen Hüllen umgeben ist. Für mehr Details über die Chakra-Lehre können wir Dir neben Wikipedia als Kurzüberblick auch «Das Chakrahandbuch» aus dem Windpferdverlag empfehlen.

Die sieben Hauptchakras werden uns in den folgenden beiden Meditationen beschäftigen. Sie sind in einer Linie entlang der Wirbelsäule oder des Körperzentrums angesiedelt. Wir gehen davon aus, dass ein Mensch sich dann gesund fühlt, wenn alle Chakras frei von Blockaden sind und auch die Verbindung zwischen den Chakras funktioniert. So kann die Energie im Körper ruhig und frei fliessen. Der Körper ist im Grunde wie ein Gefäss oder «Raumzug» für unsere Energien. Viele Erfahrungen, die wir im physischen Leib machen, könnten wir nicht machen, wenn nur unser Geist oder unsere Seele existierten. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns in unserem Körper so wohl wie möglich fühlen, ihn gut versorgen und im Idealfall sogar gern haben. Er ist unser Kooperationspartner. Nicht mehr und nicht weniger! Manche benützen ihren Körper auch als Leistungssportgerät, dass man mal schnell im Krankenhaus abgibt, wenn etwas kaputt ist um es dann frisch repariert wieder in Besitz zu nehmen. Wir denken aber, dass ein Körper, der artgerecht genutzt wird auch artgerechte Versorgung braucht. Im Auto füllen wir ja auch Öl nach und nicht Seifenwasser, damit es rund läuft, oder?

Deshalb möchten wir Dich mit der folgenden Chakrameditation einladen, Dich auf Deine Körperwahrnehmung einzulassen. Was Du in Deinem Körper spürst kann Dir deutliche Hinweise auf Deinen Gesundheitszustand geben, ob Du in einer Situation zufrieden bist oder nicht (Bauchgefühl!) – oder bei der medialen Arbeit wichtige Hinweise geben. Manche Medien haben eine Körperempfindung, die ihnen sagt, wenn sie in Kontakt mit der geistigen Welt sind (z.B. eine Gänsehaut, ein Klingeln in den Ohren, eine veränderte Atmung, eine Gefühl von Ruhe usw.) Manche Medien, die Jenseitskontakte machen, spüren zum Beispiel abgeschwächt im eigenen Körper, wo der Kommunikator zu Lebzeiten erkrankt war. Unser Körper hat sehr feine Antennen, die wir nutzen können, wenn wir deren Bedienung lernen und die Pflege ernst nehmen!

In Fluss kommen

Mit der folgenden Chakrameditation wollen wir Dich einladen, Dich auf Deine Körperwahrnehmung einzulassen.

Richte Dich bequem ein und schliesse die Augen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und beobachte, wie sich Dein Brustkorb durch die Atembewegung hebt und senkt. Spüre Deine Füsse auf dem Boden. Nimm sie einfach wahr. Fühlen sich beide Füsse gleich an? Du musst nichts ändern an Deiner Position, Du darfst es aber. Nimm Deine Waden und Unterschenkel wahr, Deine Knie, Deine Oberschenkel. Spüre Deinen Beckenraum. Nimm ihn als Schale wahr, in der Deine Wirbelsäule ruht. Spüre Deinen Bauch. Kannst Du noch irgendwelche Muskeln loslassen, die Du angespannt hältst? Wie fühlt sich Dein Brustkorb an? Deine Schultern. Deine Oberarme, Ellbogen und Unterarme. Wie Deine Hände? Ist Dein Hals und Nacken entspannt? Der Unterkiefer? Lass Deine Wangen hängen und die Nasenflügel, die Augäpfel sinken in den Augenhöhlen ab, die Stirn wird glatt. Die Ohren entspannen

sich, auch innen. Das Gehirn liegt ruhig, schwer und weich im Schädel. Die ganze Kopfhaut ist entspannt. Atme ruhig weiter und stelle Dir ein paar Atemzüge lang vor, wie Du mit jedem Ausatmen weicher und offener wirst und Dein Geist, Deine Seele immer tiefer in Deinen Körper einsinken. Geh mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Wurzelchakra. Das ist etwa auf Höhe des Schambeines und stelle Dir dort eine rote Lichtkugel vor. Lass die Kugel sich ausdehnen.

Von dort gibt es eine Verbindung zum Bauchchakra. Das liegt etwa eine Hand breit unter dem Bauchnabel. Schau zu, wie das rote Licht wie in einem Kanal aufsteigt zum Wurzelchakra und unterwegs zu orangenem Licht wird. Dehne die orangefarbene Lichtkugel Deines Bauchchakras aus. Von dort steigt der Lichtstrahl höher und wird langsam Gelb. Dort wo die beiden Rippenbögen zusammenstossen befindet sich das gelbe Solarplexus Chakra. Sieh an oder spüre, wie das gelbe Licht dort ankommt und dieses Chakra in gelbem Licht erstrahlt. Von dort steigt das Licht weiter auf, wandelt sich in grünes Licht und füllt auf Herzhöhe Dein Herzchakra mit grünem Licht. Lasse die Farbe auf Dich wirken. Wie fühlst Du dich in Deinem Herzchakra? Der Lichtstrahl steigt weiter auf bis zum Kehlkopf. Er wird hellblau. Auf Kehlkopfhöhe füllt er eine Lichtkugel, Dein Halschakra, mit seiner Blauen Farbe und dehnt sich aus.

Jetzt steigt der Lichtstrahl weiter durch Deinen Hals und Kopf bis leicht über Deine Augenbrauen. Dort befindet sich das dritte Auge. Dieses Chakra erstahlt als violette Lichtkugel aus Deinem Inneren. Wie fühlt sich diese Farbe an?

Und von dort geht steigt der Lichtstrahl weiter, verbindet alle Farben zu weissem Licht, bis zum Kronchakra. Es sitzt oben am Kopf. Sieh zu oder spüre, wie dort eine weisse Lichtkugel entsteht. Aus ihr dringt weisses oder goldenes Licht und fliesst an Dir herunter wie ein Springbunnen. Geniesse diese Energiedusche! Um die Beine und Füsse herum findet die Energie wieder den Weg zu Wurzelschakra, von wo sie durch alle Farben und Chakras hindurch wieder aufsteigt. Nun bist Du wie in einen energetischen Kokon eingehüllt. Lasse die Bilder oder Gefühle auf Dich wirken. Nimm alles wahr. Bei welcher Farbe fühlst du dich wohl? Leuchten alle Chakras gleichstark und gleichgros? Bleib noch eine Minute an Deinen Empfindungen dran. Dann gehe mit dem Fokus wieder zu Deinem Kronenchakra. Beobachte oder spüre, wie der Energiefluss langsam zurückgeht und das Kronenchakra sich wieder auf eine angenehme Grösse reduziert. Beobachte wie auch die Verbindung zum dritten Auge dünner wird, aber bleibt und das dritte Auge wieder Normalgrösse annimmt. Von dort gehe zurück zum Halschakra und reduziere es, zum Solar-Chakra und zum Bauchchakra. Dann nimm den Fokus auf das Wurzelchakra. Lasse es in Deiner Vorstellung so gross, wie es sich angenehm für dich anfühlt.

Von dort, richte Deinen Fokus wieder auf Deinen Körper. Wie atmest Du? Wie stehen Deine Füsse? Sitzt Du gleichmässig auf beiden Sitzbeinhöckern? Öffne Deine Wahrnehmung wieder für die Geräusche im Raum. Bewege Finger und Zehen leicht und komme in Deinem Tempo wieder in die Gegenwart zurück. Öffne Deine Augen.

Reflexionsfragen

Waren alle Chakras gleich gross? Was assoziiert Du damit?

Hattest Du irgendwo Widerstand oder eine Ablehnung gegen eine Farbe? Was assoziiert Du damit?

Wie hast Du Dich im Energiekokon gefühlt? Was verbindest Du damit? Falls du nichts gefühlt hast: Was hast Du gedacht? Erinnerst Du dich?

3. MEDITATION: DER INNEREN WEISHEIT BEGEGNEN (TRACK 03)

Einführung

In uns schlummert ein unglaublich grosser Erfahrungsschatz. Der allergrösste Teil entzieht sich unserem Bewusstsein. Oder kannst Du Dich noch dran erinnern, was Du vergangenen Mittwoch gegessen hast, wann Du das erste Mal in Deinem Leben ein Kompliment bekommen hast oder was Du an deinem 250. Schultag gefühlt und gelernt hast? Trotzdem sind all diese Dinge in Deinem Leben passiert. Die Erfahrungen aus der Vergangenheit tragen dazu bei, wer Du heute geworden bist. Und sie sind ein enormer Wissensschatz, den man heben kann.

In der folgenden Meditation geben wir diesem inneren Wissensschatz intuitiv ein Bild. Damit wird die innere Weisheit gewissermassen personifiziert und konkret greifbar. Du kannst in einen Dialog mit ihr gehen. Für uns ist es immer wieder sinnvoll, mit der inneren Weisheit zu sprechen, sie dient als Zugang zu all den vergangenen Erfahrungen und all dem, was wir gelernt haben. Wenn wir ein Problem oder eine Frage haben, ist es eine Möglichkeit, das Bild unserer inneren Weisheit in uns wachzurufen, Fragen zu stellen und so intuitive Antworten zu unseren Themen zu erhalten. Es ist ein anderer Zugang als über den logischen Verstand zu gehen und Zusammenhänge zu suchen und Pro- und Conralisten abzuwägen. So entsteht auch oft eine überraschende Wahlmöglichkeit parallel zu den Überlegungen des Verstandes. Und erst dann gibt es etwas zu entscheiden – wenn eine Wahlmöglichkeit da ist. Manchmal gibt es vielleicht auch Trost oder Stärkung.

Du bleibst in Deiner Entscheidung wie Du mit einer Situation umgehen möchtest. Die innere Weisheit wird es Dir nicht übel nehmen – aber sie steht als zusätzliches Werkzeug zur Verfügung, sobald wir anfangen mit ihr zu arbeiten und ihr eine Stimme geben.

Das unbewusste Wissen

Richte Dich bequem ein und schliesse die Augen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und beobachte, wie sich Dein Brustkorb durch die Atembewegung hebt und senkt. Spüre Deine Füsse auf dem Boden. Nimm sie einfach wahr. Fühlen sich beide Füsse gleich an? Du musst nichts ändern an Deiner Position, Du darfst es aber. Nimm Deine Waden und Unterschenkel wahr, Deine Knie, Deine Oberschenkel. Spüre Deinen Beckenraum. Nimm ihn als Schale wahr, in der Deine Wirbelsäule ruht. Spüre Deinen Bauch. Kannst Du noch irgendwelche Muskeln loslassen, die Du angespannt hältst? Wie fühlt sich Dein Brustkorb an? Deine Schultern. Deine Oberarme, Ellbogen und Unterarme. Wie Deine Hände? Ist Dein Hals und Nacken entspannt? Der Unterkiefer? Lass Deine Wangen hängen und die Nasenflügel, die Augäpfel sinken in den Augenhöhlen ab, die Stirn wird glatt. Die Ohren entspannen sich, auch innen. Das Gehirn liegt ruhig, schwer und weich im Schädel. Die ganze Kopfhaut ist entspannt.

Atme ruhig weiter und stelle Dir ein paar Atemzüge lang vor, wie Du mit jedem Ausatmen weicher und offener wirst und Dein Geist, Deine Seele immer tiefer in Dich einsinken. Wie fühlt es sich an, in Dir drin?

Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit in Deinen Herzraum. Wie sieht er aus? Welche Gegenstände gibt es dort? Hat er ein Fenster, Türen? Schau Dich um im Raum Deines Herzens. Welche Gefühle entstehen in Dir, wenn du Deinen Herzraum betrachtest? Richte Dir den Raum so ein, dass Dir wohl ist. Was braucht es alles dafür? Geniesse die Stille in Deinem Raum. Mach es Dir dort gemütlich...

... und dann merkst Du eine feine, achtsame Präsenz im Raum. Es ist noch jemand da. Du schaust Dich um und entdeckst diesen «Jemand». Vertraue dem ersten Bild das kommt. Vielleicht ist es eine Person, vielleicht ein Symbol. Es ist Deine innere Weisheit. Beobachte, wie Du Dich in der Gegenwart Deiner Weisheit fühlst. Wie tritt sie Dir gegenüber? Schau sie Dir genau an. Achte auf Deine Gefühle und Gedanken in dieser Begegnung. Auch wenn du nichts spezielles in Deinem Herzraum wahrnimmst – dann ist es dieses Gefühl, das Dich mit Deiner Weisheit verbindet.

Lade dieses Gefühl, das Wesen, das Symbol ein, bei Dir zu sein. Vielleicht wird es ruhig in Dir, vielleicht hast Du Fragen. Setz Dich in Deinem Herzraum mit Deiner inneren Weisheit auf das Sofa oder an den Tisch, falls es vorhanden ist. Sieh sie als willkommenen Gast. Beginne ein Gespräch mit Deiner inneren Weisheit. Was hat sie Dir zu sagen? Wieso sieht sie so aus? Was möchte Deine innere Weisheit von Dir? Wie kannst du den Kontakt zu ihr herstellen? Stelle all die Fragen, die dich interessieren und achte auf die Antworten. Frage nach, wenn Du etwas nicht verstehst. Nimm im Moment einfach, was kommt – auch wenn es vielleicht zunächst keinen Sinn zu machen scheint. Vielleicht sind es Bilder, Gedanken, Gefühle. Lege Dich nicht auf eine Form fest, wie die Informationen ankommen müssen.

Nimm Dir Zeit für dieses Gespräch.

Dann stell Dich langsam darauf ein, dass diese Unterhaltung zu Ende geht. Es ist möglich, dass die innere Weisheit noch ein Geschenk für dich hat, bevor ihr Euch verabschiedet. Falls das so ist, vertraue dem ersten Bild oder Impuls. Nimm es an, auch wenn Dir die Bedeutung im Moment noch nicht klar sein sollte. Bedanke und Verabschiede Dich bei Deiner inneren Weisheit. Verlass Deinen inneren Herzraum und nimm den Fokus wieder auf Deine Körper. Wie sitzt Du? Wie atmest Du? Wo berührt die Kleidung Deine Haut? Strecke Dich ein wenig. Nimm auch die Geräusche um Dich wieder wahr. Komm in Deinem Tempo in die Gegenwart zurück und öffne dann die Augen.

Reflexionsfragen

Mache Dir zu Deiner Meditation folgende Überlegungen

Was habe ich genau wahrgenommen?
Was assoziiere ich damit?
Welche Interpretationen und Gefühle löst das aus?
Zu welchem Thema in meiner momentanen Situation steht das in Bezug?

Welche Eigenschaften hat Dein innerer Raum?
Gehe für jede Eigenschaft durch die Fragestruktur.

Welche Gegenstände oder Dinge sind Dir dort aufgefallen?
Gehe für jede Antwort durch die Fragestruktur.

Was für ein Symbol oder Wesen ist Dir begegnet?

Wie hast Du Dich in seiner Gegenwart gefühlt?

Hat der Dialog Erkenntnisse gebracht, welche?

Hast Du ein Geschenk erhalten, was?

Wie habt ihr euch verabschiedet?

4. MEDITATION: GRENZEN AUFLÖSEN (TRACK 04)

Sich mit dem geistigen Verbinden und Grenzen auflösen

Einführung: Was bedeutet das?

Wir glauben, dass in jedem Menschen eine tiefe Sehnsucht ruht, sich verbunden und zugehörig zu fühlen. Verbunden mit den Menschen, die einen umgeben, verbunden mit den Dingen die im eigenen Leben geschehen. Ein Gefühl von umsorgt sein, Sicherheit und geliebt sein. Im Gegensatz dazu haben wir das Bedürfnis uns abzugrenzen und zu definieren. Nur über eine Definition von «das bin ich und so ticke ich» können wir uns von anderen Menschen unterscheiden. In Wirklichkeit geht es nicht um ein entweder oder, sondern um ein lebendiges Schwingen zwischen beiden Polen. Physisch sind wir individuelle Wesen – aber auf der geistigen und Empfindungsebene suchen wir immer wieder nach Verbundenheit. Wir wollen uns geliebt fühlen und ein Teil einer Gruppe sein. Das gibt Sicherheit. Es ist eine Sehnsucht in uns, «dazu zu gehören».

Es erscheint logisch, dass wir uns nur nach etwas sehnen können, von dem wir annehmen, dass es existiert. Wir gehen davon aus, dass wir die Erfahrung des Verbundenseins, des Dazugehörens ohne Einschränkungen schon mal erlebt haben. Sonst könnten wir uns nicht danach sehnen. Angenommen, dieses Gefühl haben wir erlebt, solange wir im Mutterleib geborgen waren oder vielleicht in einem Stadium, bevor wir uns in einem Körper wiedergefunden haben... Das ist eine Frage des jeweiligen spirituellen Konzeptes... Fest steht: Auf der geistigen Ebene können wir alles durchdringen. Wir können uns mit jedem Thema befassen, können gedanklich Probleme lösen, die wir auf der physischen Ebene nicht lösen können. Wir können uns alles vorstellen, was wir möchten. Wir können uns das Leben als eine andauernde Vor-Katastrophe vorstellen, was dauernd Stress generiert – oder wir können uns Vorstellungen machen, die uns trösten und Sicherheit geben. Wir steuern den Prozess.

Und was wäre – wenn da mal nichts ist? Keine Gedanken, keine Filme, kein Ausdruck – sondern einfach die reine Empfindung von verbunden sein, ohne dass etwas geschehen muss?

Mit der nächsten Meditation möchten wir Dich einladen, mit dieser Vorstellung zu experimentieren, in diesen friedlichen Raum einzutreten. Lass Dich einfach überraschen, was Du erlebst!

Grenzen auflösen

Richte Dich bequem ein und schliesse die Augen.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und beobachte, wie sich Dein Brustkorb durch die Atembewegung hebt und senkt.

Spüre Deine Füße auf dem Boden. Nimm sie einfach wahr. Fühlen sich beide Füße gleich an? Du musst nichts ändern an Deiner Position, Du darfst es aber. Nimm Deine Waden und Unterschenkel wahr, Deine Knie, Deine Oberschenkel. Spüre Deinen Beckenraum. Nimm ihn als Schale wahr, in der Deine Wirbelsäule ruht. Spüre Deinen Bauch. Kannst Du noch irgendwelche Muskeln loslassen, die Du angespannt hältst? Wie fühlt sich Dein Brustkorb an? Deine Schultern. Deine Oberarme, Ellbogen und Unterarme. Wie Deine Hände? Ist Dein Hals und Nacken entspannt? Der Unterkiefer? Lass Deine Wangen hängen und die Nasenflügel, die Augäpfel sinken in den Augenhöhlen ab, die Stirn wird glatt. Die Ohren entspannen sich, auch innen. Das Gehirn liegt ruhig, schwer und weich im Schädel. Die ganze Kopfhaut ist entspannt. Atme ruhig weiter und stelle Dir ein paar Atemzüge lang vor, wie Du mit jedem Ausatmen weicher und offener wirst und Dein Geist, Deine Seele immer tiefer in Dich einsinken.

Wie fühlt es sich an, in Dir drin?

Kannst Du Deinen ganzen Körper wahrnehmen? Fehlen irgendwelche Körperteile in Deiner Wahrnehmung? Nimm einfach zur Kenntnis wie es ist. Von was ist Dein Körper im Moment umgeben in Deiner Vorstellung? Mache den Raum um dich herum leer. Dann stelle Dir vor, wie Dein Körper genauso leer wird. Er existiert nur noch als Konturlinie.

Mache beim nächsten Schritt nur das, was sich für Dich angenehm anfühlt. Wenn es beängstigend ist, lass es sein und schau einfach Deine Körperkontur an und nimm wahr, was Du empfindest, wenn Du siehst, dass Du innen aus der gleichen Substanz bist, wie Dein Umfeld und nur eine dünne Linie Euch trennt und unterscheidet.

Wenn Du möchtest, dann stell Dir einen Radiergummi vor, der anfängt die Linie wegzuradiieren. Vielleicht gibt es Stellen in Deiner Konturlinie, die sich nicht so leicht entfernen lassen. Nimm es einfach wahr. Es ist nichts falsch daran. Beobachte Deine Empfindungen, während die Linie sich auflöst. Wie fühlt sich das an, wenn die Trennung zwischen Aussen und Innen langsam verschwindet?

Bleib eine Weile in diesem Zustand und nimm einfach wahr, was ist. Dann kommt ein Stift, der in den leeren Raum wieder Deine Körperkontur zeichnet. Fülle die Kontur wieder aus. Stell Dich in die Kontur hinein. Schau wie perfekt die Kontur passt. Schau Dich an. Du bist einmalig! Dann gehe auch mit der Empfindung wieder in Deinen Körper. Wechsle die Perspektive, so, dass Du wieder aus deinem Körper herauschaust und drin bist. Wie fühlst Du Dich? Erwähne Dich daran, was Dich im Aussen umgibt. Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Spüre Deine Füße auf dem Boden, deine Sitzbeinhöcker auf dem Stuhl, die Bewegung in Deinem Brustkorb oder Bauch beim Atmen. Fange an Dich sanft zu bewegen und öffne in Deinem Tempo langsam die Augen. Willkommen zuhause!

Reflexionsfragen

Gab es Widerstände beim Wegradiieren der Kontur?

Wenn ja, was bedeuten Sie für Dich? Was assoziiert Du damit?

Wie war das Gefühl, konturlos zu sein und sich nicht mehr von der Umgebung zu unterscheiden? Was heisst das für Dich?

Falls du die Kontur nicht wegradiert hast: Wie ist es Dir damit gegangen, zu sehen, dass Aussen und Innen die gleiche Substanz hat?

Was hast du empfunden, als Du wieder in den Körper eingezogen bist?

Welche Rückschlüsse erlauben Dir diese Beobachtungen? Grenzt Du Dich gerne ab oder bist Du gerne verbunden? Wo ist Dir wohlher? Was ist dir im Alltag bezüglich dem Grenzthema vertraut?

Hast Du ein Schutzbedürfnis, wenn Du in die Verbindung gehst?

Deine Antworten auf diese Fragen, können Dir Hinweise geben, was Du berücksichtigen solltest um mit der geistigen Welt in Kontakt zu treten. Nimm Deine Bedürfnisse ernst! Finde Dein Tempo im Umgang mit dem geistigen Element.

5. MEDITATION: DEM GEISTFÜHRER BEGEGNEN (TRACK 05)

Einführung: Was ist ein Geistführer und gibt es ihn wirklich?

Wir bezeichnen allgemein eine Wesenheit, an die wir uns geistig wenden können als Geistführer. Sie stehen uns mit Rat und Tat, manchmal auch schweigend oder einfach emotional zur Verfügung und unterstützen uns ausschliesslich in einem positiven Sinn. Sie nehmen uns keine Entscheidungen ab und übernehmen nicht die Verantwortung für unseren Weg. Aber sie können uns Inputs geben und wir entscheiden eigenverantwortlich selbst, wie wir damit umgehen möchten. Das sind zumindest unsere Erfahrungen. Vielleicht erlebst Du etwas anderes.

Was für einen Geistführer Du findest, wird im wesentlichen davon abhängen, welcher spirituellen Richtung du Dich zugewendet hast. Menschen, die sich mit dem schamanischen Denkgebäude befassen entdecken häufig ein Krafttier als begleitendes Wesen. Engelfans haben häufig Engel als Ratgeber, naturverbundene Menschen entdecken oft eine Kräuterhexe oder einen Druiden. Beliebte Motive sind auch Buddhas, Weise alte Menschen, Mönche und Indianer, Chinesen, Mongolen und alles was anders und weiser ist als wir selbst. Selten taucht ein Durchschnittsmensch wie der verstorbene Hans-Peter aus der Nachbarschaft auf. Geistig lassen wir uns gerne von Wesen begleiten, die uns weiter führen können. Seien wir diesbezüglich doch ehrlich mit uns!

Und diese provozierende Aussage führt schon ins nächste Thema. Gibt es ihn wirklich, den Geistführer, den Schutzengel, das Krafttier. Sorry – wir können es nicht zweifelsfrei sagen! Wir können nur unsere Erfahrung mit Dir teilen. Vor jedem medialen Kontakt mit der geistigen Welt wendet sich Mira an Bernhard, der aussieht wie ein dicker, verschmitzter Mönch in weisser Kutte. «Er antwortet mir, warnt mich, gibt mir Tipps, bringt mir die Kommunikatoren aus der geistigen Welt oder leitet meine Fragen in einer mir unbekannten Form an «jemand» weiter, der sie beantworten kann. Er organisiert mir den Zugang zur geistigen Welt.

Er ist mir spontan in einer Meditation begegnet. Ich war Teilnehmerin in einer Ausbildung. Das Bild von ihm war klar und seine Botschaft auch. Er kommentierte den Meditationsablauf wenig verständnisvoll.

Ich hätte fast losgelacht, da er das ganze spirituell-esotherische Gehabe mit «noch einer Blume und noch eine Lichtsäule und hier noch das Herz öffnen und da noch ein Räucherstäbchen» für überflüssig hielt. Es sei doch nicht nötig, alles so kompliziert zu machen. Es sei doch etwas ganz Natürliches. Und dann erklärte er mir: «Weisst du, ich bin leider 500 Jahre zu früh geboren. Hip Hop ist echt cool, das habe ich leider verpasst» und grüsste mich mit dem Hip Hop-Gruss. Ich selbst habe keine Ahnung von dieser Szene und war entsprechend überrascht. Diese Überraschung macht es für mich authentisch und ich sage mir: Bernhard existiert. Er verhält sich Autonom und von meinen Überlegungen unabhängig. Beweisen kann ich es aber nicht. Ich fragte ihn in der Meditation, die inzwischen einen völlig anderen Weg bei mir genommen hatte, wie er heisse. Er überlegte kurz und sagte: Nenn mich doch einfach Bernhard. Weisst du, die Namen sind für Euch wichtig, nicht für uns. Ihr gebt uns die Form in Eurer Vorstellung. Wir sind eigentlich nur Energie. Uns ist es nicht wichtig, ob ihr uns seht und ob ihr uns als Mönch oder Kräuterhexe wahrnehmt. Das sind die Werkzeuge, die ihr braucht um Vertrauen zu können. Und das ist tiptop so. Mir ist es egal, wie Du mich wahrnimmst. Hauptsache wir arbeiten zusammen, denn das ist meine Aufgabe. Und die kann ich nur erfüllen, wenn Du mich einbeziehst.»

So war das bei Mira. Und es kann gut sein, dass Du etwas völlig anderes erlebst und zu ganz anderen Interpretationen kommst! Das ist völlig in Ordnung. Die geistige Welt ist sehr plastisch. Wir gestalten sie mit. Ein Hinweis an dieser Stelle: Was wir geistig erleben, fühlt sich oft realer an als das, was tatsächlich ist. Wie oft hast Du ausschliesslich auf geistiger Ebene mit jemand gestritten und Dich dabei wahnsinnig aufgeregt? Oder Du erinnerst dich an etwas Lustiges? Und obwohl die Situation schon Jahre zurück liegt und nur noch in der Erinnerung, in Deinem Geist, existiert, hast Du hier und jetzt wieder geschmunzelt? Das alles ist die geistige Welt! Wo bist du gewesen, wenn du zuhause in der Garage das Auto abstellst und dich fragst, wie du eigentlich heimgefahren bist, weil du völlig in Gedanken versunken wart? Wir können Dir garantieren: Dein Körper ist im Auto gesessen und hat gelenkt, sonst wäre der Wagen jetzt nicht in der Garage. Aber wo war Dein Bewusstsein, Dein Geist? An einem völlig anderen Ort! Vielleicht in der geistigen Welt?



Sammle Deine eigenen Erfahrungen mit Deinem Geistführer und bilde Dir Deine eigene Meinung darüber, was Du erlebst!

Vielleicht bekommst du beim ersten Mal in dieser Meditation keine klaren Bilder, Gefühle oder Gedanken. Kein Problem! Alles normal! Entspann dich damit. Vermutlich ist die geistige Welt und Du noch am Suchen, welche Form zu Dir passt.

Unser höheres Selbst

Richte Dich bequem ein und schliesse die Augen.
Nimm ein paar tiefe Atemzüge und beobachte, wie sich Dein Brustkorb durch die Atembewegung hebt und senkt.
Spüre Deine Füße auf dem Boden. Nimm sie einfach wahr. Fühlen sich beide Füße gleich an? Du musst nichts ändern an Deiner Position, Du darfst es aber. Nimm Deine Waden und Unterschenkel wahr, Deine Knie, Deine Oberschenkel. Spüre Deinen Beckenraum. Nimm ihn als Schale wahr, in der Deine Wirbelsäule ruht. Spüre Deinen Bauch. Kannst Du noch irgendwelche Muskeln loslassen, die Du angespannt hältst? Wie fühlt sich Dein Brustkorb an? Deine Schultern. Deine Oberarme, Ellbogen und Unterarme. Wie Deine Hände? Ist Dein Hals und Nacken entspannt? Der Unterkiefer? Lass Deine Wangen hängen und die Nasenflügel, die Augäpfel sinken in den Augenhöhlen ab, die Stirn wird glatt. Die Ohren entspannen sich, auch innen. Das Gehirn liegt ruhig, schwer und weich im Schädel. Die ganze Kopfhaut ist entspannt. Atme ruhig weiter und stelle Dir ein paar Atemzüge lang vor, wie Du mit jedem Ausatmen weicher und offener wirst und Dein Geist, Deine Seele immer tiefer in Dich einsinken.

Wie fühlt es sich an, in Dir drin?

Stell Dir vor, dass ein Lichtstrahl vom Boden her Deinen Körper durchfließt und sich am Herzchakra sammelt. Auch von oben kommt ein Lichtstrahl, der in Dich hineinleuchtet und sich im Herzechakra mit dem anderen Lichtstrahl mischt. Das Herzchakra öffnet sich und ein Lichtstrahl strömt heraus in den leeren Raum. In diesem Lichtstrahl entdeckst Du eine Türe. Du näherst Dich dieser Tür langsam. Sie wird von jemanden geöffnet. Dieser Jemand ist dein geistiger Begleiter. Er tritt aus der Türe hinaus in den Lichtkegel, wo ihr Euch begrüßt. Vertraue dem Bild, das kommt. Vertraue auch, wenn nichts kommt, die Tür sich nicht öffnet. Dann hat das alles seinen Grund. Es ist nichts falsch daran und auch Du machst nichts falsch. Nimm einfach wahr, was geschieht, wie Du Dich fühlst – unabhängig davon ob Du in einer Begegnung bist oder nicht.

Geniesse die Präsenz oder auch die Stille, in der nichts geschieht. Alles ist gut!

Wenn Du möchtest, kannst du mit dem Ort oder dem Wesen in ein Gespräch gehen und fragen, was Du wissen möchtest. Zum Beispiel, wann du es kontaktieren kannst oder wie Du merkst, dass Du wirklich in Kontakt mit ihm bist.

Dann verabschiede Dich von dem Ort oder dem Wesen. Tritt aus dem Lichtkegel aus und schau wieder von Deinem Körper aus auf den Lichtstrahl, der aus Deinem Herzchakra fließt. Schliesse Dein Herzchakra auf eine stimmige Grösse. Lass die beiden Lichtstrahlen sich aus Deinem Körper nach oben und nach unten zurückziehen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, spüre Deine Füße auf dem Boden, die Sitzbeinhöcker auf dem Stuhl und die Atembewegung in Deinem Brustkorb oder Bauch. Nimm die Geräusche um Dich herum wieder wahr und öffne in Deinem Tempo die Augen.

Anmerkung: Vielleicht entsteht ein anderes Bild in Dir für eine Begegnung mit dem Geistführer. Eine Brücke, eine Kreuzung, auf einem Boot, in einem netten Café. Es ist Deine geistige Welt. Du erschaffst dir die Umgebung, in der es stimmig ist Deinem Geistführer zu begegnen. Vielleicht musst du eine Weile suchen. Es immer wieder probieren. Dich selbst rantasten, was sich stimmig anfühlt. Vielleicht kannst du auch ohne alle Bilder in einen ersten Kontakt treten und fragen, wie ihr Euch begegnen könnt. In einem inneren Gespräch – einfach mit der Erwartungshaltung, dass dieses Wesen bereits da ist und Dir hilft, Du nur noch nicht weisst, wo Du hinschauen sollst. Setze Dich nicht unter Druck, hier kann man nichts falsch machen!

Reflexionsfragen

Ist Dir ein Wesen begegnet oder ein Symbol?
Was bedeutet das für Dich?

Wenn Dir kein Wesen begegnet ist: Was hast Du empfunden, dort wo Du warst? Gab es eventuell auch wichtige Gedanken? Wo sind die hergekommen?

Wie war das Gefühl in der Begegnung mit Deinem Führungswesen?

Kannst Du Dich an dieses Gefühl erinnern, so dass es ein Referenzpunkt wird für Dich? So fühlt es sich an, wenn du mit dem Wesen in Kontakt bist!

Sei Dir bewusst: Du kannst jederzeit, wenn Du es möchtest, an all die Orte und zu all den Wesen zurückkehren, die Dir hier begegnet sind. Beobachte einfach was Du erlebst. Werte es nicht. Schreib keine Geschichte über das «warum» oder «warum nicht» in Deinem Kopf darüber. Geh einfach mit dem mit, was Du wahrnimmst.