

Meditation: Reise in den Rückzug



Stell dir einmal vor, du stehst vor einem großen Platz, auf dem ein wunderschöner Weihnachtsmarkt aufgebaut ist. Es ist bereits dunkel und die Lichter funkeln. Es ist wunderbar friedlich. Die Menschen schlendern von einem Stand zum anderen. In der Luft liegt der süße Geruch von Weihnachtsplätzchen.

Nimm diesen Geruch in dich auf.

Wenn du magst, kannst du zwischen den wunderschönen Weihnachtsbuden herumschlendern. Es gibt Stände mit bunten Weihnachtskugeln, mit glitzernden Lichterketten, Holzspielzeug, herrlichen Schokoladenkreationen, niedlichen Stofftieren und wundervoll leuchtenden Sternen



Vielleicht gibt es einen Stern, der besonders schön aussieht. Vielleicht in deiner Lieblingsfarbe. Er hängt an dem Stand und leuchtet dich an. Du kannst gerne etwas näher herangehen und dir den Stern etwas genauer ansehen. Er ist wunderschön. Leuchtend. Strahlend. In deiner Lieblingsfarbe.

Und du kannst weitergehen. Weiter entlang an den Ständen. Es gibt auch einen Stand mit wunderschönen Tannenbäumen – kleinen und großen. Es ist ein wunderschöner Weihnachtsmarkt. Und alles sieht wunderbar und strahlend aus.

Alle Menschen sind friedlich und schlendern ebenfalls zwischen den Buden umher. Manchmal bleiben sie stehen, schauen sich etwas genauer an und gehen weiter.

Auch du kannst noch weiter gehen.

Auf der anderen Seite des Weihnachtsmarktes steht eine große, begehbare Pyramide aus Holz. Du kannst zu dieser Pyramide hingehen.

Wenn du davor stehst, kannst du mal nach oben schauen und siehst, dass sich oben die Figuren drehen. Sie ist über und über mit Lichtern bedeckt. Es sieht wunderschön aus vor dem dunklen Abendhimmel.

Du entdeckst vorne den Eingang und kannst über die Holzstufen nach oben gehen. Hier ist es ganz ruhig.

Und während du nach oben gehst, werden die Geräusche des Weihnachtsmarktes leiser und leiser. Du gehst die Stufen nach oben. Es wird stiller und leiser.

Oben angekommen, kannst du dir einen schönen Platz suchen, von dem aus du das bunte Treiben für ein paar Momente anschauen kannst.

Ab und an kommt ein lautes Lachen an dein Ohr. Ansonsten ist es hier oben angenehm ruhig und still.

Du hast hier deine Ruhe.

Genieße diese Ruhe für einen Moment.

Das Treiben des Weihnachtsmarktes unten – du stehst darüber in der Ruhe – mit Abstand.

Genieße die Ruhe.

Diese wunderbare Ruhe.

Vielleicht spürst jetzt auch den angenehmen, kühlen Wind auf deiner Haut. Du bist warm eingepackt und in deinem Gesicht weht ein leichter Wind. Es kann sich sehr angenehm anfühlen.

Hier oben auf der Pyramide kannst du mit Abstand auf die Welt schauen.

Genieße für einen Moment den Abstand und die Ruhe.

Die Ruhe vor der Welt.

Ganz wunderbar. Hier oben auf der Pyramide.

Herrliche Ruhe.



Einfach mal Abstand.

Du kannst dich von dem Anblick auf die Welt – auf den Weihnachtsmarkt lösen und auf der Pyramide ein Stück weiter gehen.

Auf der anderen Seite gibt es eine weitere Treppe, die hinter den Weihnachtsmarkt führt. Du kannst diese Treppe heruntergehen und einen Weg entlang gehen.

Gehe die Treppe herunter und den Weg entlang.

Der Weg ist hell beleuchtet mit Kerzen links und rechts.

Der Weg führt direkt auf eine kleine Kapelle zu.

Auf dem Weg sind Kieselsteine und du kannst das Geräusche deiner Schritte auf dem Kiesel hören.

Lausche deinen Schritten.

Gehe ganz achtsam.

Du bewegst dich Schritt für Schritt auf die kleine Kapelle zu.

Aus den Fenstern leuchtet wunderschön warmes Licht und du kannst dich magisch angezogen fühlen. Es sieht wunderbar und friedlich aus.

Die Tür der kleinen Kapelle steht weit auf und du kannst das Licht stärker leuchten sehen.

Gehe weiter auf die Kapelle zu – auf die Tür.



Du kannst durch die Tür in die kleine Kapelle gehen.

Schau dich einmal um.

Hier brennen Lichter und es ist wunderbar still und warm und schön. Die Menschen sitzen schweigend und meditierend auf ihren Plätzen.

Du kannst dich umschaun. Vorne in der Kapelle gibt es Kerzen. Es sind wunderschöne, bunte Kerzen. Wähle eine Kerze in deiner Lieblingsfarbe aus oder in der Farbe, die dir nun in den Sinn kommt.

Nimm die Kerze und entzünde sie an einer der Kerzen, die dort stehen und brennen.

Entzünde die Kerze.

Und dann nimm diese Kerze und suche dir einen Platz in der Kapelle.

Schau einmal, wo du sitzen möchtest: vorne oder hinten – an der Seite oder in der Mitte – in der Nähe der anderen Menschen oder mit Abstand.

Wähle den Platz, den du jetzt brauchst. Mit dem Abstand, den du brauchst – mit der Ruhe, die du brauchst.

Setze dich auf diesen Platz.

Vor dir gibt es eine Möglichkeit die Kerze abzustellen. Stell die Kerze dorthin.

Schau dir die Kerze nun einmal genau an: die wunderschöne Farbe der Kerze, das wunderbar flackernde Licht. Es tanzt fröhlich und sieht wunderschön aus.

Schau deine Kerze an.

Diese Kerze – sie leuchtet für dich.

Leuchtet und strahlt nur für dich. Deine Kerze.



Und diese Kerze kann bis in dein Innerstes leuchten.

Vielleicht kannst du es dir vorstellen: Du sitzt mit deinem Herzen vor der Kerze und dein Herz wird von außen beleuchtet. Angeleuchtet.

Das Licht kann dein ganzes Herz zum Leuchten bringen.

Stell es dir vor, wie dein Herz beginnt zu leuchten und zu strahlen.

Dein Herz leuchtet von ganz allein, indem du dich mit der Kerze verbindest.

Und vielleicht kannst du noch tiefer in dein Innerstes eintauchen.

Stell dir dein leuchtendes Herz in deiner Brust vor

Und tauche in dein Herz ein.

Vielleicht kannst du dir auch vorstellen, dass du in deinem Herzen eine kleine Tür öffnest und dort hineingehst.

Und auch die Kerze ist in deinem Herzen und leuchtet das Herz von innen aus.

Wenn du magst, kannst du in deinem Herzen ein bisschen herumwandern.

Vielleicht magst du es von innen ausleuchten – in jede Ecke deines Herzens kannst du gehen und es ausleuchten.

Stell es dir einfach vor.

Deine Kerze leuchtet dein Herz aus.



Vielleicht kannst du es dir auch in deinem Herzen gemütlich machen. Vielleicht gibt es dort einen gemütlichen Platz, an dem du dich niederlassen kannst.

Und dann: Höre für einen Moment deinem Herzen zu. Vielleicht hat es eine Botschaft für dich – ein Bild, einen Satz oder ein Geräusch.

Spüre und lausche zu deinem Herzen – für einen Moment in Stille.

[längere Pause]

Lausche deinem Herzen.

Vielleicht gibt es auch ein Geschenk in deinem Herzen. Etwas, was du mitnehmen kannst.

Nimm das Geschenk mit – aus deinem Herzen in die Kapelle zurück, in der du sitzt auf deinem Platz.

Ganz behutsam bist du wieder auf deinem Platz.

Um dich herum sitzen die anderen Menschen in tiefer Meditation – in tiefer Kontemplation. Tief versunken in ihr eigenes Betrachten.

So wie du: du hast dein Herz von innen betrachtet.

Du bist immer noch in der wunderschönen, kleinen Kapelle. Es ist wunderbar still hier.

Und während du so in diese Stille lauschst, hörst du einen wunderschönen Chor, der langsam beginnt zu singen. Leise. In einer Melodie, die aus deinem Herzen kommt.

Lausche dem Chor. Lausche der Musik aus deinem Herzen.

Deine innere Musik – deine innere Melodie.

Wunderbar.

Du sitzt weiter in der Kapelle mit der Kerze und der Melodie aus deinem Herzen.

Wenn du magst, kannst du die Kerze auch mitnehmen – mit nach draußen nehmen.

Mach dich auf den Weg nach draußen. Aus der Kapelle heraus.

Schau dir die Kapelle noch einmal von außen an – mit den wunderschön leuchtenden Fenstern und der Tür.

Vielleicht gehen nun andere Menschen in die Kapelle, um dort ihren inneren Frieden zu finden. Du kannst das Gefühl aus der Kapelle mit nach außen nehmen. Und auch die Erlebnisse aus dem Herzen – dein Geschenk. All das darfst du mitnehmen.

Es ist tief in dir drin und du darfst es mit nach außen nehmen.

Spüre auf den Platz, auf dem du sitzt.

Nimm den Boden unter dir wahr. Vielleicht berührst du ihn mit deinen Füßen, deinen Beinen, deinem Gesäß.

Nimm die Verbindung zu deiner echten, physischen Welt wieder wahr.

Komm langsam und behutsam aus der Welt in deinem Herzen in die Welt von deinem Körper. Spüre für einen Moment beides gleichzeitig. Vielleicht magst du auch deine Hände auf dein Herz legen.

Spüre: Dein Herz in dir und dein physischer Körper.

Ihr seid eine Einheit: Du, dein Herz und dein Körper. Ihr gehört zusammen. Mit dem Herzen können wir lieben – mit dem Herzen können wir sehen.

Vielleicht hast du auf der Reise etwas gesehen, was du nun mit in deinen Alltag nehmen möchtest.

Und dann komm langsam und achtsam zurück in den Alltag.

Herzlich Willkommen zurück.

Kontakt & Impressum

Kathrin Wibbing w-in-flow
Elisenhof 29a
33098 Paderborn
kathrin@w-in-flow.de
www.w-in-flow.de



Du kannst den Text gerne für deine Yoga- und Entspannungsstunden verwenden. Wenn du zukünftig weitere Meditationstexte für deine Stunden haben möchtest, trage dich gerne mit deiner Mailadresse ein. Du bekommst direkt den Text „Innerlich fliegen“ zugeschickt:

<https://mailchi.mp/798265461cf0/4fuqyw5jx9>

Namaste - Deine Kathrin