

■ Der Spiegel im See



Mit dieser Meditation kannst du in deinem Spiegelbild erkennen, was dich gerade bedrückt, wo deine Energie blockiert ist oder wo du verletzt bist.

Dauer: ca. 30 Minuten.

Schütze dich, mach es dir bequem, vergiss alles um dich herum und begib dich in deinen innersten heiligen Raum.

Stell dir vor ...

... du gehst an einem wunderschönen See spazieren, auf einem schmalen Weg an einem Laubwald entlang. Es ist Frühling, ein warmer Tag im Mai. Du hörst die Vögel in den Bäumen zwitschern, du spürst, wie die Sonne dich angenehm wärmt, ein sanfter Wind lässt die Blätter der Bäume leise rauschen. Fühle, wie er auch deine Haut streichelt und mit deinen Haaren spielt. Die Welt ist zeitlos geworden, es gibt kein Gestern und kein Morgen.

PAUSE

Am Ufer des Sees siehst du jetzt einen kleinen Bootssteg. Du beschließt, dich eine Weile auszuruhen, und gehst zum Ende des Stegs, wo du dich auf die Holzplanken setzt. Du betrachtest die Wasseroberfläche, sie ist ganz ruhig. Du siehst auch dich selbst auf dem Wasser - dein Spiegelbild. Du schaust dich ganz genau an, siehst in diesem Bild alles, was dich ausmacht. Du beobachtest, wie dein Spiegelbild dir verschiedene Seiten deiner Persönlichkeit zeigt, du erkennst dich in jedem der sich verändernden Muster wieder. Was du siehst, ist wie ein Film, der deine verschiedenen Aspekte in wechselnden Bildern darstellt.

PAUSE

Jetzt hält der Film an. Es ist nur noch ein einziges Bild auf der Wasseroberfläche zu sehen. Du schaust es dir genauer an und entdeckst, dass es dir einen ganz bestimmten, gerade aktuellen Schmerz zeigt. Du kannst in deinem Spiegelbild genau erkennen, wo der Schmerz oder das Problem sitzt. Du kannst auch genau hören, was dir dein Spiegelbild jetzt in diesem Augenblick sagt. Es spricht zu dir und erzählt dir in klaren Worten deinen innersten Kummer. Es mögen Worte sein über jemanden, der dich verletzt hat, oder es mag ein Zorn auf etwas oder jemanden sein, den du schon lange in dir trägst, oder es mag eine Situation sein, die du jetzt ändern möchtest. Du hörst die Worte, die dein Spiegelbild an dich richtet, und großes Mitgefühl steigt in dir auf. Lass allen Gefühlen, die an die Oberfläche kommen, völlig freien Lauf. Spüre den Kummer, die Wut oder die Angst. Vielleicht möchtest du jetzt weinen - lass die Tränen fließen. Du nimmst alle deine Gefühle an, du bist erleichtert und dankbar.

PAUSE

Der Himmel über dem See ist inzwischen mit Wolken bedeckt, es beginnt zu regnen. Du fühlst den warmen Frühlingsregen auf deiner Haut. Du erhebst deine Hände zum Himmel und lässt dich reinwaschen von Kummer, Schmerz und Angst. Du genießt es, die dichten Regentropfen zu spüren, die alles Bedrückende von dir abspülen. Du schaust wieder auf die Wasseroberfläche des Sees und erkennst, dass der Regen auch dein Spiegelbild dort aufgelöst hat. Du erkennst es nicht mehr, es ist ausgelöscht.

PAUSE

Der Himmel klart allmählich wieder auf, die Wolken ziehen weiter, die Sonne kommt wieder hervor und trocknet die Regennässe und deine Tränen. Du fühlst dich rein, klar und sauber, du fühlst die Stärke deiner Seele. Auch der See ist nun wieder klar geworden. Du wirfst noch einmal einen Blick hinein und erkennst wieder dein Spiegelbild. Es zeigt dich nun voller Mut, voller Selbstvertrauen, voller Kraft. Du fühlst dich stark und voller neugewonnener Energie.

PAUSE

Du bleibst noch eine kleine Weile dort sitzen, dann stehst du langsam auf und gehst den Weg zurück, auf dem du gekommen bist.

Mit drei tiefen Atemzügen bist du wieder ganz im Hier und Jetzt, in der Wirklichkeit deines Tagesbewusstseins.

Wenn du Bedenken hast, diese Meditation alleine zu machen, wäre es gut, wenn ein dir lieber Mensch dich hindurchführen würde. Es sollte jemand sein, der dich auffangen und, wenn du möchtest, liebevoll in den Arm nehmen kann. Folge deinem Gefühl, bewerte nichts und lass es dann ruhen - Erkenntnisse stellen sich meistens von selbst ein. Tu anschließend am besten etwas, was dir Freude macht.