

# Einfach Meditieren

## Einleitung

Nimm eine angenehme Liegeposition ein. Die Hände liegen neben deinem Körper und du schließt deine Augen. Du nimmst einen tiefen Atemzug ein und aus. Und noch einmal einen tiefen Atemzug ein und aus. Du spürst deinen Körper, du spürst, wo dein Körper auf der Unterlage aufliegt und wo er nicht aufliegt. Du bist ganz bei dir und bei deinem Körper. Du kannst alles andere draußen lassen. Alles, was du nicht brauchst, alle Sorgen, alle Ängste, alles was dich belastet lässt du einfach draußen.

Du bist ganz bei dir. Spüre hinein in deinen Körper und spüre den Atemfluss in dir. Spüre, wie der Atem über die Nase einströmt, folge dem Atemweg in dir und fühle, wie der Atem über die Nase wieder ausströmt. Der Atem kann kommen und gehen, wie er gerade will, beobachte einfach nur, ohne ihn zu beeinflussen. Spürst du die Luft, die durch deine Nasenflügel einströmt? Und wieder ausströmt? Sei ganz bei deinem Atem. Beobachte, wie du mit jedem Ausatmen entspannter wirst. Mit jedem Ausatmen kannst du mehr und mehr loslassen.

## Traumreise

Du siehst, wie sich vor deinem geistigen Auge langsam eine Landschaft bildet. Es ist eine Sommerlandschaft. Die Sonne scheint, es ist ganz warm, der Himmel ist tiefblau. Es weht ein leichter Wind. Stelle dir diese Landschaft vor. Wie schaut sie aus? Spürst du die Wärme auf deiner Haut? Vielleicht spürst du den Wind, der durch deine Haare weht? Sieh dich um in dieser Landschaft, was gibt es alles? Was siehst du? Was riechst du?

Du siehst vor dir einen breiten Weg, du gehst auf diesen Weg und gehst den Weg entlang. Du schaust dich weiter um und betrachtest die Landschaft um dich herum. Vielleicht gibt es Geräusche? Du gehst weiter den Weg entlang und siehst in der Ferne einen Strand. Du gehst langsam immer weiter auf den Strand zu. Du hörst ein Geräusch. Vielleicht sind es Möwen, die in der Luft kreisen? Vielleicht hörst du das Meeresrauschen? Du kommst am Strand an und bist überwältigt von der schönen Aussicht. Du ziehst deine Schuhe aus und gehst auf den Sandstrand. Du spürst diesen warmen feinen Sand, bei jedem Schritt sinkst du ein in diesen warmen Sand. Du spürst den Sand zwischen deinen Zehen. Er ist ganz angenehm, ganz weich, ganz fein.

Du hörst das Meeresrauschen, du hörst die Möwen kreischen. Du nimmst den Geruch von Salzwasser wahr, der in der Luft liegt, der frische Geruch des Meeres. Du spürst die Wärme auf deiner Haut und

einen leichten Wind. Du schaust hinaus aufs Meer und genießt dabei das Gefühl der Freiheit. Das Meer ist ganz offen und weit es gibt keine Grenze, du fühlst dich frei. Du siehst den Wellen zu, wie sie zum Strand hereinkommen, wie sie sich brechen und das Wasser dabei schäumt. Du hörst das Meer rauschen. Du blickst weiter hinaus aufs Meer, du siehst das Glitzern des Wassers und die tiefblaue Farbe.

Und als du so auf das Meer hinausblickst, entdeckst du einen Wal, der da draußen schwimmt. Du siehst die Wasserfontäne, die er ausstößt und die Schwanzflosse, die immer wieder aus dem Wasser kommt und wieder unter taucht. Du beobachtest den Wal, wie er da draußen schwimmt, ganz frei und ohne Grenzen. Du hast Lust selber das Wasser zu spüren. Du gehst ein bisschen weiter ans Meer hinab, sodass das Meerwasser bei jeder Welle deine Knöchel umspült. Das Wasser fühlt sich ganz angenehm an, es ist etwas frisch aber nicht kalt und es tut dir gut das Wasser zu spüren. Du genießt das Gefühl, wie deine Füße im weichen Sand versinken und vom Wasser umspült werden und du gehst ein bisschen tiefer hinein, bis das Wasser zu deinen Knien reicht.

Du genießt diesen warmen Sommertag und spazierst weiter am Strand entlang. In der Ferne entdeckst du einen Felsvorsprung, der vom Strand aufragt. Du näherst dich diesem Felsen und entdeckst dabei, dass ein kleiner Wasserfall vom Felsen herunter kommt. Du gehst hin zu diesem Wasserfall und schaust ihn dir genauer an. Wie schaut er aus? Was macht er für Geräusche? Vielleicht hat er sogar einen Geruch?

Es ist ein ganz kleiner Wasserfall, er ist wunderschön. Wenn du willst, kannst du dich darunter stellen und das frische Wasser genießen. Du spürst dabei, wie das Wasser über deinen Körper fließt, über deinen Kopf, hinunter über den Rücken bis zu deinen Füßen. Und du spürst, dass dieses erfrischende Wasser etwas Reinigendes hat. Es kommt aus einer reinen Quelle und reinigt deinen Körper. Es spült alles ab, was du nicht mehr brauchst. Die ganze Schwere fällt von dir ab, du kannst alles loslassen. Mit jedem Wassertropfen wirst du leichter, du lässt alles los, was sich in letzter Zeit angesammelt hat und was du jetzt nicht mehr brauchst. Du genießt es richtig vom Wasser gereinigt zu werden, du spürst, wie eine Last von dir abfällt.

Du verlässt den Wasserfall wieder und freust dich über die Sonne, die auf deinen Körper strahlt. Du genießt die Wärme jetzt umso mehr. Du fühlst dich gut und erleichtert und setzt deinen Strandspaziergang fort. In der Ferne entdeckst du eine Sandburg, du näherst dich dieser Sandburg und umso näher du dieser Burg kommst, umso größer wird sie. Die Burg wächst und wächst und ist so groß wie ein Haus. Du siehst diese kraftvolle, riesige Burg direkt vor dir. Du gehst hinein in diese Burg, sie ist ganz einladend, ganz hell, ganz offen. Sie hat keine Türen, sie ist vom Licht durchflutet. Du fühlst dich wohl. Diese Burg spendet dir Schatten, der deinen Körper abkühlt.

Die Burg besteht aus einem einzigen großen Raum, den du frei erkunden kannst. Diese Burg ist freundlich, einladend, sie hat etwas Heimeliges, du fühlst dich wie zu Hause. Du erkundest weiter den Raum dieser Burg, was siehst du darin? Vielleicht entdeckst du etwas. Du schaust dich weiter um und siehst, dass ein paar Steine im Sand auf dem Boden liegen. Du gehst hin zu diesen Steinen und schaust sie dir genauer an. Du erkennst dabei, dass auf jedem Stein ein Name steht. Vielleicht ist auch dein Name dabei? Erkunde den Raum weiter und schau, ob du deinen Namen findest. Und du findest tatsächlich einen Stein mit deinem Namen, du schaust ihn dir an und nimmst ihn ganz langsam auf, ganz behutsam, du fühlst den Stein in deiner Hand, wie fühlt er sich an?

Ist er kalt? Ist er warm? Fühlt er sich rau an? Du betrachtetest den Stein ganz genau, was hat er für eine Form? Hat er irgendwelche Kerben oder sonstige Merkmale? Und du entdeckst, dass auf der Rückseite vom Stein noch etwas eingraviert ist. Es ist ein Wort, es können auch mehrere Wörter sein. Diese Worte beschreiben eine Charaktereigenschaft von dir, die dich auszeichnet. Eine Stärke, etwas das dich ganz besonders macht. Lies dir diese Worte durch. Du spürst, wie dich diese Worte aufbauen, wie sie dir Kraft geben. Du fühlst dich gut und stark und hast ein Lächeln im Gesicht. Du legst den Stein wieder zurück und entdeckst noch einen weiteren Steinhäufen.

Du gehst auch zu diesem Steinhäufen und siehst, dass auch dort wieder Namen auf den Steinen stehen. Gehe hin und schau, ob dein Name erneut darunter ist. Du entdeckst einen weiteren Stein mit deinem Namen. Du nimmst ihn wieder auf und fühlst ihn in der Hand. Wie fühlt sich dieser Stein an? Fühlt er sich gleich an wie der letzte Stein oder ist etwas anders? Und du entdeckst, dass auch auf diesem Stein eine Botschaft für dich steht. Dieses Mal ist ein Talent von dir beschrieben, das du früher gerne ausgeübt hast. Etwas das du gerne gemacht hast, vielleicht in deiner Kindheit oder auch später und das in der letzten Zeit vielleicht etwas in Vergessenheit geraten ist. Es ist ein gutes Gefühl diese Botschaft zu lesen, du schaust nun, was die Botschaft für dich bedeutet.

Auch diese Botschaft fühlt sich wieder richtig gut an, sie gibt dir neue Energie, neue Lebensfreude, es entsteht ein ganz neuer Tatendrang in dir. Vielleicht willst du dieses Talent wieder mehr fördern und neu aufleben lassen. Du spürst eine ganz neue Kraft und Energie in dir. Du legst diesen Stein ab und genießt das gute Gefühl, das von diesen zwei Botschaften ausgeht, die dir so viel Kraft und Mut geben. Langsam verlässt du die Burg, du weißt aber, dass du jederzeit an diesen Ort zurückkehren kannst, wenn du wieder Kraft und Energie brauchst und die Botschaften noch einmal lesen möchtest. Du verlässt diese Burg gestärkt und mit neuer Lebenskraft, du hast ein Lächeln auf deinem Gesicht.

Du spürst die Sonne ganz intensiv auf deiner Haut, als du die Burg verlässt. Es geht dir richtig gut. Du gehst auf dem Strand ein Stückchen zurück, spürst den Wind auf deiner Haut und kommst wieder zum Wasserfall. Wenn du willst, kannst du noch einmal unter das Wasser steigen und die ganzen Sandkörner von deinem Körper abspülen. Du spülst aber nicht nur die Sandkörner ab, sondern auch alles andere was dich immer noch beschäftigt und belastet. Vielleicht gibt es etwas, was noch ein bisschen tiefer sitzt, was du beim ersten Mal noch nicht abgewaschen hast. Jetzt hast du die Gelegenheit auch das noch loszuwerden.

Du spürst, wie das Wasser über deinen Körper fließt und wie auch noch die letzten Reste der Belastungen, der Ängste und Sorgen abgespült werden. Dieses Wasser gibt dir neue Energie, dein ganzer Körper wird gereinigt, du bist voller Tatendrang, voller Lebensfreude. Du verlässt nun ganz langsam den Wasserfall und gehst weiter am Strand entlang, in Richtung Weg, auf dem du gekommen bist. Du blickst noch einmal aufs Meer hinaus und empfindest dabei ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit. Du bist dankbar, dass du diesen schönen Ort entdecken durftest, diesen schönen Strand, diesen Wasserfall, die bezaubernde Burg, du bist dankbar für die Botschaften, die du gefunden hast und du weißt, dass du jederzeit an diesen besonderen Ort zurückkehren kannst.

Du saugst noch einmal den Geruch des Salzwassers in dir auf und gehst dann zum Weg zurück. Du ziehst deine Schuhe an und läufst ganz achtsam den Weg entlang, auf dem du gekommen bist. Du bemerkst dabei, dass mit jedem Schritt die Landschaft vor deinem geistigen Auge ein bisschen mehr verschwindet. Die Landschaft löst sich langsam auf und du kommst allmählich wieder in deinen Raum zurück.

## Zurückkommen

Du spürst wieder den Boden unter deinem Körper, du fühlst, wo dein Körper aufliegt und wie dein Atem fließt. Du beobachtest, wie dein Atem kommt und geht, wie er einströmt, wie er ausströmt. Du nimmst einen tiefen Atemzug ein und aus. Du bewegst ganz langsam deine Finger, deine Zehen und deinen Körper. Du nimmst ganz achtsam wieder eine aufrechte Sitzposition ein, dann öffnest du deine Augen.

<http://einfachmeditieren.net/traumreise>