

## MEDITATION ZUR INNEREN AUSRICHTUNG

Eine Achtsamkeitsübung

Defer Christine Rains



Setze dich entspannt in den Lotussitz oder den Halbblotussitz. Wähle eine entspannte Haltung für deinen Rücken, so dass er weder angespannt noch krumm ist.

Atme bis 7 zählend langsam und bewusst ein, zähle bis 8 beim Einhalten deines Atems, und atme dann sanft und voll in deinem eigenen Tempo aus. Wiederhole dies 4 Male, und atme dann normal und ohne bewussten Fokus weiter.

Spüre, wie der Sauerstoff deine Zellen belebt. Spüre deine Krone (die Oberseite deines Kopfes), deine Stirn und entspanne sie. Spüre deine Augen und blicke mit deinem Bewusstsein nach innen...

Und nun spüre, wie die Luft in deine Nase hineinströmt, den wertvollen Sauerstoff in deine Lunge tragend, deine Herzgegend belebend. Spüre beim Ausatmen durch Mund und Nase, wie der Luftstrom deinen umgewandelten Atem wieder mit hinaus trägt. Entspanne deine Stirn, deine Augen, deine Wangen, deinen Nacken...

Dann nimm bewusst deine Schultern spürend wahr und entspanne sie bewusst. Atme dabei einmal tief ein und wieder aus. Dann atme normal weiter. Gleite mit deinem Spüren durch deine Oberarme... die Unterarme... Hände... Gehe mit deinem Spüren in deine Wirbelsäule im Nackenbereich. Stelle dir vor, wie eine kleine Spirale sich an dem Punkt leuchtend dreht, an dem deine Wirbelsäule den Schädel erreicht. Atme einige Male bewusst in diese Spirale hinein und von dort wieder hinaus.

Nun gleite deine Wirbelsäule hinunter, bis zu dem Punkt, an dem sich dein Körper teilt. Gehe bewusst mit deinem Spüren durch deine Oberschenkel, die Knie... nimm einmal deine Knie bewusst wahr, die du spüren kannst und die auch spüren... und nun gleite hinunter durch deine Unterschenkel und die Waden bis zu deinen Fußknöcheln. Spüre, wie deine Energie sich in deinen Füßen in wohliges Licht verwandelt, das nun von der Spirale in deinem Nacken ganz bis in deine Fußsohlen strömt... und in den Boden, auf dem du nun in deiner Imagination stehst.

Du merkst, wie deine Fußsohlen in einem kühlen Nass stehen, auf Sand, in einem Meer. Du blickst nun vor dich, wo sich der Horizont über sanfte, warme Wogen erstreckt. Eine zarte Brise bewegt die Wellen, die sachte um deine Füße schwappen, und du hörst leises Rauschen in der Ferne. In der Nähe immer das zärtliche Schwappen des Meerwassers um deine Füße. Die Sonne hüllt dich warm und angenehm ein, alles ist ruhig und perfekt. Du blickst auf den Horizont, die Weite dieses Meeres... Du bist angekommen.

Du bist nun an diesem Strand und blickst dich mit Bedacht um. Vor dir das Meer, rechts von dir am Strand ein Häuschen. Dein Geist verrät dir, wie es aussieht. Dein Blick schweift nun wieder zurück auf das Meer und dann nach links auf den Strand. Dort sind große Palmen, und etwas zieht dich dort an. Du beginnst, dorthin zu gehen oder zu schweben (wie es für dich angenehm ist).

Driften deine Gedanken ab, hole dich sanft zurück an diesen Strand, und fokussiere auf die Palmen entlang der Küstenlinie. Immer weiter gehst du auf eine der Palmen zu.

Nun siehst du, dass dort jemand sitzt und dich bereits erwartet. Die Person lächelt dich an, und du siehst, wie sie aussieht. Die Person zeigt sich dir ganz, wie du sie wahrnimmst. Es ist eine Person mit einer sehr freundlichen Energie, und obwohl sie nicht spricht, kannst du wahrnehmen, dass sie dir seinen oder ihren Namen telepathisch vermittelt. Du begrüßt ihn oder sie, stellst dich ebenfalls mit deinem Namen vor, und setzt dich dazu.

Ihr sitzt unter diesem wunderschönen Palmenbaum, auf dieser Insel. Alles ist harmonisch und völlig entspannt.

Nun nimmt dein neuer Bekannter eine halbierte Kokoschale gefüllt mit reiner Kokosmilch, auf der eine zauberhafte große Blüte schwimmt, und bietet dir die Schale mit beiden Händen an. Du nimmst die Schale vorsichtig mit beiden Händen entgegen und betrachtest die Blüte. Was siehst du? Was nimmst du wahr? Welche Farben sind da?

Deine Begleitung gebietet dir nun telepathisch, in Ruhe all deine schönen Wünsche für die Zukunft auf die Milch und die Blüte zu projizieren. Alles, was in dir an schönen Wünschen ist, schüttet dein Herz aus auf die Milch, die Blüte.... Nimm dir dabei Zeit... Sei frei mit deinen guten Wünschen für dich selbst. Hier ist alles möglich. Hier ist alles frei.

Nach einer Weile bittet dich deine Begleitung mit einem sanften Blick, ihm die Schale, die nun gefüllt mit deinen Wünschen ist, zurückzureichen. Mit beiden Händen übergibst du deiner Begleitung vorsichtig diese Schale, und er oder sie nimmt die Schale wieder mit beiden Händen mit Respekt und Achtung vor deinen Wünschen entgegen. Er oder sie bläst die Blüte auf der Milch einmal sanft an, und die Blüte verwandelt sich in einen faszinierenden Schmetterling. Noch bevor du darüber nachdenken kannst, fliegt der Schmetterling auf und davon.

Dein Blick geht zurück vom Schmetterling zu deiner Begleitung und die Schale mit der Milch in seinen Händen, die er dir wieder anbietet. Ein feines, hauchdünnes, goldenes Puder liegt nun auf der Oberfläche der Milch deiner Wünsche. Wieder nimmst du die Schale, und deine Begleitung bedeutet dir, daraus zu trinken. Du trinkst mit Bedacht die Schale deiner Wünsche, bis sie leer ist. Deine Begleitung nickt dir zu und lächelt.

Nun merkst du deinen Bauch, gehst mit deinem Spüren in das Nervengeflecht des Solar Plexus und nimmst wahr, wie du immer weiter nach innen und innen und innen gezogen wirst. Die Insel wird zur Erinnerung, als du wieder zurück in deinen Körper kehrst. Vom Solar Plexus aus wandert dein Gefühl hinüber in die Lungenflügel, und du nimmst deinen Atem wahr. Verweile

im bewussten Wahrnehmen deines Atmens, und integriere das, was du soeben auf der Insel, deiner Insel, erlebt hast. Nimm dir Zeit... Erinnere dich an den weiten Horizont, den Klang der Möwen, den ganz eigenen Duft deiner Insel...

Und dann geht dein Fokus auf deine Füße, dein Geist nimmt das Summen in ihnen wahr, die Gravitation der Erde... und geht langsam wieder hoch durch die Beine... den Rumpf... in die Lunge... das Bewusstsein des Atmens der Lunge, der Luft, die aus Mund und Nase wieder ausströmt... Und deine Augen werden wacher, bleiben jedoch geschlossen.

Und wenn du das Gefühl hast, dass die Erinnerung verankert ist und deine Wünsche frei fliegen, öffne deine Augen wieder ins Hier und Jetzt.

Willkommen zurück auf der Erde!

Sei sanft zu dir selbst. Lebe achtsam.

---

**Tipp:** Diese Übung kann dich dabei unterstützen, den Fokus auf die Angelegenheiten zu setzen, die dir wichtig sind. Dies dient der Selbsterkenntnis und stärkt das Unterscheidungsvermögen für das, was auf deinem Weg wichtig und was unwichtig ist.