

Meditationsreise

Die Gruppe (mind. 5 Personen) wandert gemeinsam - am besten quer beert - zum Zielort. Dort sucht sich jeder einen schönen Platz aus, so dass er den Teamleiter hören, aber möglichst keinen der anderen Teilnehmer sehen kann. Dann heißt es, gemütlich hinsetzen oder legen (einschlafen jedoch verboten!), so dass man sich während der Meditation nicht bewegen muss. Der Teamleiter muss die Teilnehmer möglichst ernst auf die »Traumreise« einstimmen, damit kein Lachschlager daraus wird! Jeder soll sich auf einen Punkt vor seinem Auge - z.B. einen Baumstamm, Laub, ein Pilz etc. - konzentrieren und hat die Pflicht, den Blick die ganze Zeit dorthin gerichtet zu halten. Dann sagt der Teamleiter: »Hört mir nun genau zu und macht nur das, was ich Euch sage. Lasst Eure Gedanken aufsteigen wie Blasen im Wasser ohne sie festzuhalten oder bewusst weiter darüber nachzudenken!« Dann wird die folgende Traumreise sehr langsam und deutlich - mit minutenlangen Atempausen, wo es angebracht erscheint - vorgelesen. Die Stimme sollte sich nur geringfügig heben und senken. Nach der Reise kann eine Diskussion über die persönlichen Stimmungen und Erlebnisse folgen.

Die Reise

Du sitzt an einem Ort in xxx mitten im Wald - an einem Ort in Deutschland - an einem Ort in Europa - an einem Ort auf der Erde. Hier wo du sitzt ist der Mittelpunkt der Erdoberfläche, genauso wie dort, wo dein Nachbar sitzt oder wie bei dir zu Hause. Überall ist ein Mittelpunkt. Selbst in einem unendlichen Universum muss jeder Punkt ein Mittelpunkt sein, so wie der Punkt, auf dem du hier sitzt. Die Mitte ist ein guter Platz - geborgen, umgeben von allen anderen Dingen, das Zentrum des Ganzen, in dem du lebst. Konzentriere dich auf die Stelle vor dir und atme tief und langsam ein, so dass sich dein ganzer Oberkörper hebt, halte kurz inne - und atme genauso tief wieder aus. Spüre, wie die Luft durch deine Nase strömt, deinen Hals heruntergleitet und deine Lungenflügel füllt. Wende deinen Blick nicht ab, doch richte jetzt eine Weile deinen inneren Blick, dein inneres Gehör und dein ganze Gefühl auf deinen Atem, wie er ein und ausströmt, wie er deine Lungen füllt und deinen Körper lebendig erhält, wie er das Blut nährt und die verbrauchten Gase abtransportiert. Horche auf deinen Atem und atme langsam und tief - ein und aus - und genieße die Stille, die jetzt für eine Weile folgt...

Atme ruhig und gleichmäßig, atme tief und langsam, nimm die Welt mit deinem Atem auf und spüre mit ihm das große Ganze, in dem du eingebettet bist. - Versetze dich nun mit mir und mit deinen Freunden von diesem Ort gedanklich an einen vollkommenen Ort, an eine andere Mitte, in der nur Schönheit und Harmonie existiert. Nichts Störendes, nichts Böses, nichts Falsches ist an diesem Ort, den ich dir jetzt zeigen werde. Komm mit auf die Reise, schließe deine Augen und konzentriere dich ganz auf meine Worte, die dich leiten werden:

Gehen wir den Weg der Schönheit. Wir sind gesund und glücklich, wenn alles um uns und alles was wir tun und denken, in Schönheit geschieht, in Schönheit und Harmonie. Das Universum ist ein Ort der Schönheit, die Erde ist ein Ort der Schönheit, du selbst bist ein Ort der Schönheit - wenn du diesen Zusammenhang erkennst. Der Ort, zu dem ich dich nun bringe, ist ein Ort vollkommener Schönheit.

Nach einer kleinen Weile siehst du schon weit zurück in die Richtung, aus der wir gekommen sind. Wie ein lückiger Teppich breitete sich der Birkenwald zwischen den braunen Bergen aus, unterbrochen von kleinen Mooren. Du kannst gut die Route verfolgen, die wir gekommen sind. Wie scharf gezogen doch die Linie zwischen dem Steilhang und den Feuchtgebieten der Senke ist! Genau an dieser Linie entlang verlief der Pfad, den wir gekommen sind.

Weiter vorn folgen die feuchten Sumpfwälder und das anschließende Moor, das wir durchquert haben. Es liegt an der tiefsten Stelle. Dann folgt dein Blick dem langsamen Anstieg in die Berge, vorbei an einer Felswand, die durch die dunklen Schatten in ihren Spalten und Klüften mächtiger wirkt, als sie es in Wirklichkeit ist.

Geisterhaft eilen große, dunkle Wolkenschatten lautlos über Wald und Gebirge. Du blickst in Gedanken in den Himmel und siehst eine ganze Landschaft dort oben!

Wie mächtige Eisberge, die aus einem blauen Ozean ragen, schweben die Wolken über das Land. Es gibt steile Zinnen, tiefe Täler und weite Ebenen. Dunkle Höhleneingänge entstehen und vergehen, gleißende, weiße Flächen heben sich von bläulich schimmernden Hügeln ab.

Flache Wolkenbänke schwimmen leicht auf dem grenzenlosen Himmel, abwechselnd weiß und graublau. Ihre Form erinnert an die Wellen des Meeres.

Deine Seele scheint Purzelbäume zu schlagen. Du ergötzt dich lange an dem berauscheden Bild und vergisst die Kälte und die Zeit. Alles um dich herum ist unwirklich, - geisterhafte Konturen und unbestimmbare Farben. Alles, was du hier siehst, gibt es auch in Wirklichkeit.

Doch heute ist dieser zauberhafte Ort nicht irgendwo draußen, sondern in dir drinnen:

In Gedanken nimmst du mit dem Zeigefinger einen Wassertropfen von einem Blatt und siehst darin die Sonne und den Himmel. Das ganze Firmament ist auf den Rillen deiner Fingerkuppe!

Was ist es, was du dort auf deinem Finger hast? Ist es Wasser, - ein flüssiger Stoff, durchsichtig und lebenswichtig? Oder ist es eine Verbindung von zwei Gasen? Oder ist es eine Ansammlung

von Atomen und Elektronen, - umgeben von einer Ansammlung von Atomen und Elektronen, getragen von einer Ansammlung von Atomen und Elektronen? Oder ist es ein Stoff, der aus den gleichen kleinsten Bausteinen besteht wie dein Finger selbst, - wie das Blatt, auf dem er zuvor saß oder wie der Stein, auf dem du stehst?

Ist nicht alles im Grunde aus demselben Material? Der Stein wie das Fleisch, - im Grunde ein Stoff? Ein Ganzes als Teil eines großen Ganzen? -

Du folgst mir weiter an diesem Ort der Schönheit und Harmonie und wir gelangen in einen uralten Wald:

Neben alten, knorrigen Bäumen mit langen Moosbärten an den Zweigen stehen mannshohe Jungbäumchen und versuchen sich an ihrem Platz zu behaupten. Manche wachsen so dicht neben einem Alten, daß sie nicht senkrecht nach oben streben können und nur an einer Seite Zweige besitzen.

Andere wiederum haben das Glück, auf einer Lichtung zu stehen, die irgendwann einmal durch Schneebruch oder einen Sturm entstanden ist. Niemand hat die toten Bäume weggeräumt, niemand hat die neuen Bäume gepflanzt. Sie haben sich selbst gesetzt. Wo es möglich ist, keimen die Samen und wachsen heran. Kraftstrotzend entfalten sie sich in alle Richtungen.

Wild durcheinander stehen Jung und Alt, Dick und Dünn, Krumm und Gerade. Keine Axt oder Säge greift in dieses Gefüge verändernd ein. Niemand sammelt das Totholz, kein Holztransporter hinterlässt seine Spuren im Wald.

Hier und da stehen die Gerippe toter Bäume. Manche sind noch mit Fetzen abblätternder Rinde bedeckt, andere bereits völlig kahl. Ihr löchriges und rissiges Holz ist sicherlich ein Paradies für die Vögel, die dort große Mengen verschiedenster Insekten finden können. Nicht wenige Leichen toter Bäume liegen im grünen Waldheerteppich. Einige mögen erst vor kurzem gefallen sein und bieten mit ihrem wirren Geäst dem Wild Deckung. Andere liegen schon viele Jahre am Boden. Vom Geäst ist nichts mehr übrig und die niedrigen Kräuter, Pilze, Moose und Farne schlagen ihre feinen Wurzeln bereits in das schwammig-weiche Moderholz.

Hier sind Leben und Tod, Werden und Vergehen noch in harmonischer Eintracht und Schönheit beieinander.

»Leben inmitten der Ganzheit. Leben inmitten von Leben, das leben will«

Du bist mitten drin, in der Mitte der Ganzheit, in der Mitte des Universums, in deinen Gedanken und an diesem Ort in Thüringen. Du musst es nur erkennen. Überall ist die Mitte, überall ist die Ganzheit, in deinen Gedanken wie in der Außenwelt. -

Und nun kommen wir ganz langsam zurück in die Welt der Sinne. Öffne langsam deine Augen und suche den Punkt vor dir, den du vorhin betrachtet hast. Konzentriere dich wieder auf ihn und atme noch ein paar Mal tief und langsam ein und aus. Die Erde hat dich wieder, du bist von deiner Reise zurück und hast die Wahrheit der Welt gesehen, so wie sie sein soll, so wie sie an manchen Orten noch ist. Berichte den Menschen davon, damit sie alle die Ganzheit erkennen und wieder Schönheit und Harmonie auf der Welt herrschen kann. - Atme tief und gleichmäßig, spanne langsam deine Muskeln an den Füßen, den Waden, den Oberschenkeln und immer so weiter bis hin zum Oberkörper, zu den Armen, dem Hals und dem Gesicht. Halte eine Weile gespannt inne, halte aus, halte fest - und entspanne alle Muskeln auf einmal. Die Reise ist zu Ende.