

# Treffpunkt Lichtschaukel

## Meditation

### Japanischer Garten



#### Einklang

Mache es Dir bequem, so wie es gerade für Dich richtig ist. Ob im Liegen, oder im Sitzen.

Atme jetzt drei mal ganz tief in Deinen Bauch hinein. Licht und Leichtigkeit einatmen, und mit leicht geöffnetem Mund alles Negative ausatmen.

Dann gehst Du gedanklich zu Deinen Fersen hinunter, lässt goldene Wurzeln aus Deinen Fersen wachsen. Breit und tief in Mutter Erde hinein. Du gehst immer tiefer und tiefer, durch alle Erdschichten, immer tiefer und tiefer, bis zum Erdkern. Dann spürst Du die wunderbaren Energien von Lady Gaya. Diese wunderbare Energie kommt an deinen Wurzeln zu Dir herauf bis zu Deinem Beckenboden.



Dort lässt Du eine blaue Kugel entstehen. Die blaue Kugel wird größer und größer, Wärme und Geborgenheit macht sich in Deinem Körper breit.

Dann gehst Du zu Deinem Nabel, dort lässt Du eine gelbe Kugel entstehen. Du spürst die wunderbare Kraft in Dir aufsteigen, die göttliche Kraft, die Kraft hinauszugehen, um gerade das zu tun, wo Du Lust dazu hast.

Dann gehst Du zu Deinem Solarplexus, dort lässt Du eine rote Kugel entstehen. Die rote Kugel wird größer und größer, Frieden macht sich in Dir breit, Freude und Harmonie.

Dann gehst Du zu Deinem Herzen, dort lässt Du eine rosa Kugel entstehen. Die rosa Kugel wird größer und größer, Leichtigkeit erfüllt Deinen ganzen Körper.

Dann gehst Du zu Deinem Hals, dort lässt Du eine lila Kugel entstehen. Die lila Kugel wird größer und größer. Druck und Blockaden die hier sind, werden aufgelöst. Dein Hals ist ganz frei, und fühlt sich entspannt an. Alles ist frei und offen.

Dann gehst Du zu Deiner Stirn, dort lässt Du eine grüne Kugel entstehen. Die grüne Kugel wird größer und größer. Das grüne Licht erfüllt alle Deine Zellen. Heilung macht sich breit. Jede einzelne Zelle von Dir ist heil, ist erfüllt von grünem Licht.

Wenn Du jetzt an Dir hinunter schaust, so siehst Du jede einzelne Kugel, Eine mit der Anderen verbunden. Alles ist Eins. Du bist in Deinem vereinten Chakra.

So gehst Du hinauf zu Deinem Kronenchakra, dort lässt Du eine silbrig weiße Kugel entstehen. Die silbrig weiße Kugel wird größer und größer, öffnet sich, und das wunderbare silbrige Licht umhüllt Dich wie eine Dusche rund um dich herum. Es hüllt Dich ein, und beschützt Dich, und gibt Dir Geborgenheit.

Du lässt Dich jetzt ganz fallen, ganz tief in Dich hinein, immer tiefer und tiefer. Bis zu Deiner Mitte, bis zu Deiner Göttlichkeit. Dort ist Dein Raum, hell erleuchtet mit Kristallen, und am Ende des Raumes ist Deine persönliche Tür. Die schönste Tür, die Du Dir vorstellen kannst. Du gehst durch den Raum, öffnest die Tür, trittst hindurch, und bist in einem japanischen Garten bei Nacht.

#### Hauptteil

Es ist Vollmond. Und der Mond leuchtet wunderbar über einem See. Entlang des Sees sind lauter bunte Lampions. Es liegt ein schwerer Duft in der Luft. Es riecht nach Jasmin und Rosen. Es riecht so intensiv, dass Dich dieser Duft verzaubert. Es führt ein Weg hinunter zum See, der wunderbar durch den Vollmond erleuchtet ist.



Meditation Japanischer Garten

treffpunkt-lichtschaukel.de

## Treffpunkt Lichtschaukel

Du bist am See angekommen, und siehst jetzt, dass vor Dir, mitten im See, auf einer Insel ein Tempel steht. Eine kleine Brücke führt hinüber. Also machst Du Dich auf den Weg.

Du fühlst Dich vollkommen geborgen, bist innerlich ganz erfreut. Du freust Dich auf diesen wunderbaren Tempel. Was wohl dort auf Dich wartet?

An der Brücke angekommen, überquerst Du diese. Der Vollmond hüllt den Tempel in ein wunderschönes Licht. Es ist alles wie verzaubert. Doch ist es für Dich wie ein Heimkommen.

Du betrittst den Tempel, und innen im Tempel drin ist ein Lichtermeer an Kerzen. Und ganz in der Mitte ist eine große, wunderschöne Kerze. Und Du machst Dich auf den Weg zur Mitte. Und auf dem Weg zu dieser großen Kerze wirst Du Dir bewusst, dass es Deine Kerze ist. Diese Kerze brennt für Dich.

Und wenn Du genau hinschaust, so siehst Du, dass diese Kerze im Moment nicht richtig brennt. Sie flackert. An der Kerze angekommen siehst Du auch den Grund: Da ist viel zu viel Wachs drin.

So suchst Du einen Behälter, Du findest auch einen. Es ist eine Muschel, die da liegt, und schöpfst ein bisschen von dem Wachs ab, so dass der Docht ein bisschen mehr rausschaut, und Deine Kerze jetzt wunderschön brennt. Ganz gleichmäßig. Und Du beobachtest die Kerze, und Du beobachtest Deine Gefühle.



Was ist es in deinem Leben, was zu viel ist? Was kannst Du in Deinem Leben abschöpfen, dass Dein Docht wirklich so brennt wie der von der Kerze. Dass er nicht flackert. Was ist wirklich notwendig? Und was belastet Dich?



Schöpfe ab! Lass alles hier, was Dich im Moment belastet. Bis Du merkst, dass Du innerlich leuchtest, wie Deine Kerze. Ausgeglichen und ruhig. Du setzt Dich neben Deiner Kerze auf den Boden. All die vielen Kerzen um Dich herum brennen wunderschön.  
<pause>

Zwischendurch flackert auch mal eine, aber es ist nicht Deine Kerze. Und somit bist Du nur der Beobachter dieser Kerze. Du darfst die Kerze beobachten, aber das Schöpfen muss jemand anderes tun. Wie auch in Dein Leben und deinem Umfeld.

Es gibt Viele um Dich herum, bei denen es nicht rund läuft. Du musst Dir aber diese Belastung nicht antun, indem Du sofort Deine Hilfe anbietest. Achte immer auf Dein innerstes Licht, dass dieses leuchtet. Denn dann kannst du stark in den Tag hineingehen.

Wenn du stark in den Tag hineingehst, dann gibst Du schon so viel Kraft an die Umgebung ab, dass jeder Einzelne fähig sein wird, seine Kerze selber zu schöpfen, und sie zum Leuchten zu bringen.  
<pause>

Erfüllt mit dieser Kraft, und vor Dir deine Kerze wunderbar brennend sehend, machst Du Dich wieder auf den Weg. Durch die vielen Kerzen hindurch, auf dem Weg zurück, zum Tempel hinaus, über die Brücke hinüber, den Weg am See entlang folgend. Ganz leicht sind Deine Füße. Alle Belastungen sind von Dir genommen. Du merkst, wie Du mit dem Mond um die Wette leuchtest. So voller Licht bist Du.  
<pause>



Oben, an Deiner Tür angekommen, drehst Du Dich noch einmal um, und siehst diese wunderbare Landschaft vor Dir, diesen wunderschönen japanischen Garten. Dann trittst Du durch Deine Tür, verschließt sie wieder, und bist in Deinem persönlichen Raum.

# Treffpunkt Lichtschaukel

## Ausklang

Dieser Raum ist voller bunter Kristalle, die leuchten. Er ist wunderschön. Du atmest noch einmal tief hinein, und bist wieder ganz Du selbst. Hier liegend, oder sitzend, spürst Du wieder Deinen Körper. So gehst Du wieder hinauf zu Deinem Kronenchakra, und verschließt die silbrig weiße Kugel wieder. Dann gehst du gedanklich hinunter zu Deinen Fersen, und holst jede einzelne Deiner Wurzeln wieder hinauf. Jede einzelne Wurzel, auch die letzte, holst du in Deine Fersen zurück. Und spüre Dein innerstes Leuchten. Jede einzelne Zelle in Dir leuchtet. Du bist reinstes Licht.

<pause>

Und wenn Du dann soweit bist, kannst Du Dich dehnen und strecken, und die Augen öffnen.

