



Das Schloss

Willkommen zu dieser Meditation. Setze oder lege Dich ganz ruhig und entspannt hin. Lege Dir den ausgesuchten Stein auf die Stirn. Atme ganz ruhig ein und aus. Du kannst beim Ausatmen loslassen, was Dich belastet oder unruhig macht. Mit jedem Einatmen wirst Du zufriedener und gelassener. Du bist vollkommen geschützt.

Jetzt stehst Du auf einer wunderbaren Wiese. Du siehst die unglaubliche Vielfalt von Blumen, es fliegen Schmetterlinge von Blüte zu Blüte und über Dir ziehen Vögel vorbei. Es riecht einfach wunderbar. Du bist so richtig frei und glücklich. Auf Dich wartet bereits ein Begleiter der mit Dir diesen Ausflug machen möchte. Ihr begrüsst Euch herzlich und dann ist es Zeit aufzubrechen. Du erkennst den Weg, der vor Dir auftaucht. Du fühlst Dich gut und bist schon ganz neugierig, was Dein Begleiter Dir heute zeigen möchte. Nach für Dich kurzer Zeit, taucht ein zauberhaftes Schloss vor Dir auf. Dein Begleiter erklärt Dir, dass das Euer Ziel ist. Du kannst Dir nicht vorstellen, wie Du in dieses Schloss gelangen sollst, da es winzig klein ist. Nun lacht Dein Begleiter und sagt, dass Du noch Deine Überraschungen erleben wirst. Ihr klopft an die Türe und Du kannst beobachten, wie sich diese auf Deine Grösse ausrichtet. Du passt genau hindurch. Im Inneren des Schlosses erwartet Dich die nächste Überraschung, es ist ganz fantastisch und enthält Dinge die Dir sehr gut gefallen. Du fühlst Dich geborgen und ganz wie Zuhause. Gleich neben Dir ist eine Türe, die sich einladend für Dich öffnet. Du betrittst den Raum und entdeckst, dass dies Dein ganz persönlicher Ort ist. Da steht Dein Name auf einem Schrank und jede Schublade ist zusätzlich beschriftet. Dein Begleiter erklärt Dir, dass Du heute hier zwei bis drei Deiner Fähigkeiten und Talente einsehen darfst. Er zieht sich zurück und Du wendest Dich den Schubladen zu. Du öffnest eine Schublade ganz nach Deinem Bedarf und lässt die Wirkung in Dich einfließen.

Da gibt es noch eine Schublade, auf der steht Konzentration. Du öffnest sie und fühlst diese Fähigkeit in Dir. Du wirst ganz ruhig und klar. Die Konzentration nimmst Du ebenfalls mit in Dein Bewusstsein, ebenso Deine anderen Talente und Fähigkeiten die Du Dir heute angesehen hast.

Nun wird es Zeit Dich zu verabschieden. Du verlässt das Schloss und gehst zu der Wiese zurück. Bedanke Dich bei Deinem Begleiter und sage ihm auf Wiedersehen. Gehe zurück in Deinen Körper. Nimm Deine Umgebung wahr, atme tief durch, dehne und strecke Dich. Öffne nun Deine Augen.

Willkommen im hier und jetzt.



URSULA DOMBROWSKY

PRAXIS FÜR LEBENSBERATUNG



UND KÖRPERBEZOGENE THERAPIEN

Hinweis:

Diese Meditation eignet sich auch sehr gut für Schulkinder, die in gewissen Schulfächern Probleme haben. Dazu wird ein Chrysoberyll oder ein Bergkristall während der Meditation auf die Stirn gelegt. Wenn Sie als Eltern die Meditation mit Ihrem Kind durchführen, können Sie an der blau markierten Stelle, das entsprechende Fach wählen (z.B. die Fähigkeit mit Zahlen zu spielen usw.) Wichtig ist der Abschluss mit der Konzentration. Diese Fähigkeit ist für alle sehr hilfreich.