

Beltane-Meditation

Suche Dir einen Ort, an dem Du für die nächsten 10 bis 15 Minuten ungestört sein kannst. Du kannst stehen, sitzen oder liegen, was auch immer für Dich bequem ist. Erlaube dir, noch einmal deine Position so weit zu ändern, dass du es wirklich bequem hast. Lausche auf Deinen Atem, der wie ganz von alleine in deine Lungen hinein und wieder heraus strömt.

Fühle, wie schwer Dein Körper ist.

Spüre, wie dein Stuhl oder der Boden Deinen Körper trägt.

Wenn Du magst, schließe Deine Augen oder lasse Deinen Blick weich an Deiner Nase entlang in die Ferne laufen.

Mit Deinem nächsten Ausatmen senke Deine Aufmerksamkeit hinab auf den Fußboden.

Mit dem nächsten Ausatmen bis ins Fundament deines Hauses.

Und weiter hinab vorbei an Pflanzenwurzeln.

Und vorbei an Scherben und Knochen.

Vorbei an Steinen.

Vorbei an kühlem Grundwasser.

Vorbei an tiefen Gesteinsschichten.

Und wenn du magst bis in den Kern der Erde.

Mit Deinem nächsten Einatmen kehrt Deine Aufmerksamkeit zurück in Deinen Körper. Mit Deinem nächsten Ausatmen steigt sie auf bis zur Zimmerdecke.

Und mit dem nächsten Ausatmen bis zum Dach Deines Hauses.

Und vorbei an Baumkronen.

Vorbei an Vogelscharen.

Vorbei an den Wolken.

Vorbei an Flugzeugen.

Bis zum Rand der Atmosphäre und wenn Du magst, darüber hinaus.

Mit Deinem nächsten Einatmen kehre mit Deiner Aufmerksamkeit zurück in deinen Körper. Fühle, wie Du Dich zwischen Himmel und Erde befindest. Du bist sicher und geborgen. Du bist heilsam verbunden mit der Welt um dich herum. Es gibt nichts zu bedenken und nichts zu tun.

Du gehst durch einen Garten, in dem Obstbäume blühen und Bienen um dich herum summen. Du trittst an einen der Bäume heran und betrachtest eine der Blüten, wie offen sie darauf wartet, von einem Insekt bestäubt zu werden. Wie zart und verletzlich sie ist. Wie fühlt sich für dich die Vorstellung an, offen und verletzlich zu sein?

In diesem Garten befindet sich eine Hütte. Die Tür ist einladend offen und Du trittst ein.

Du stehst vor einem Spiegel, der auf einem Tisch steht und mit einem dunklen Tuch aus Samt verhangen ist. Sobald Du das Tuch beiseite ziehst, stellst Du fest, dass der Spiegel aus drei Teilen besteht. Schau hinein und betrachte Dein Spiegelbild. Wie ist das für Dich?

Du klappst das linke und das rechte Drittel des Spiegels aus und siehst Dich nun dreimal. Und während Du vom einen zum anderen Bild hin und her schaust, stellst Du fest, dass sie unterschiedlich aussehen. Und je länger Du sie vergleichst, umso unterschiedlicher werden das linke und das rechte Spiegelbild. Beide scheinen Dir täuschend ähnlich und gleichzeitig unähnlich. Beide scheinen untereinander überhaupt nicht ähnlich zu sein, scheinbar verschieden wie Tag und Nacht.

Wähle ein Spiegelbild aus, rechts oder links? Was macht es aus? Wie ist diese Person gekleidet? Wie ist ihre Haltung? Was sagt sie? Was möchte sie? Was magst Du an dieser Person? Was magst Du an dieser Person nicht? Was habt ihr gemeinsam?

Schaue zum anderen Spiegelbild herüber. Was macht es aus? Wie ist diese Person gekleidet? Wie ist ihre Haltung? Was sagt sie? Was möchte sie? Was magst Du an dieser Person? Was magst Du an dieser Person nicht? Was habt ihr gemeinsam?

Du klappst den Spiegel soweit auf, dass sich die beiden Spiegelbilder sehen können. Was haben sie einander zu sagen? Was steht trennend zwischen den beiden? Was haben sie gemeinsam? An welcher Stelle ist vielleicht eine Annäherung möglich? An welcher Stelle ist eine Verbindung möglich? Wie viel Offenheit und Verletzlichkeit trauen die beiden sich zu?

Was müsste die eine Person aufgeben, wenn die beiden nicht mehr getrennt wären, was die andere? Was würden beide gewinnen? Was ist der Preis für das Aufrechterhalten der Trennung? Gibt es einen Gewinn für eine Verbindung, der größer ist als die Summe der Teile?

Was möchtest du den beiden Personen sagen? Was der einen, was der anderen, was beiden gemeinsam?

Du klappst ganz langsam die beiden Seitenflügel wieder zurück und schaust den beiden äußeren Spiegelbildern zu, die langsam miteinander und mit dem einen Spiegelbild in der Mitte verschmelzen. Hat sich an dem einen mittleren Spiegelbild etwas verändert? Was möchtest Du diesem Spiegelbild mitteilen?

Du hängst das Tuch wieder über den Spiegel und siehst, dass auf dem Tisch vor Dir ein Glas steht. Darin ist wie eine Botschaft aus der Zukunft haltbar gemachtes Obst. Was ist in Deinem Glas? Steht etwas auf dem Etikett?

Du bedankst Dich und verlässt die Hütte. Du bemerkst wieder die Bienen, und die Blüten, durch deren Verbindung wir uns später im Jahr auf neues Obst freuen können.

Verabschiede Dich nun vom Garten und wende wieder Deine Aufmerksamkeit nach oben. Mit Deinen nächsten Einatemzügen sinkt Deine Aufmerksamkeit herunter vorbei an Flugzeugen, Wolken, Vogelscharen, Baumkronen, dem Dach Deines Hauses, der Zimmerdecke zurück zu Dir.

Wende Deine Aufmerksamkeit nach unten. Mit Deinen nächsten Einatemzügen ziehe bewusst Deine Aufmerksamkeit vorbei an Gestein, Grundwasser, Steinen, Scherben und Knochen, Pflanzenwurzeln, dem Fundament Deines Hauses durch den Fußboden zurück zu Dir.

Wenn Du bereit bist, öffne Deine Augen oder fokussiere Deinen Blick auf den Raum vor Dir. Klopfe Deine Arme und Beine ab und recke und strecke Dich, um wieder ganz aus der Meditation aufzutauchen.

Willkommen zurück und ich wünsche viel Freude beim Entstehenlassen neuer Verbindungen.