

Meditation

Der Leuchtturm

Setze dich gemütlich auf deinen Stuhl und nimm wahr, wie du sitzt, jetzt in diesem Moment. Lockere deine Kleidung, wenn es nötig ist. Wo berührt dein Körper den Stuhl? Deine Füße stehen fest am Boden, du sitzt entspannt, so wie du es aushältst für etwa eine halbe Stunde. Wann immer du deine Sitzhaltung verändern möchtest, lasse es geschehen, alles ist erlaubt.

Und nun schließe die Augen – atme tief ein und hörbar wieder aus und noch einmal

Stell dir nun vor, es ist ein langsame Abend. Der Abend eines langen, schönen Herbsttages. Du sitzt in deinem Wintergarten. Dein Blick kann überganglos von draußen nach drinnen wandern. Draußen vor dem Fenster geht die Sonne ganz langsam unter, der Himmel leuchtet gelb-orange, hier und da ein kleines Quellwölkchen, das vorüberzieht. Vielleicht kannst du ein paar Vögel zwitschern hören, das Rauschen der Blätter eines Baumes in deiner Nähe. Hier drinnen ist es schon warm und gemütlich. Um dich herum stehen Pflanzen und Blumen, im Kamin prasselt ein kleines Feuer. Leise und gleichmäßig schaukelst du in deinem Schaukelstuhl hin und her. Du genießt deine Umgebung, die Ruhe, die sie ausstrahlt, die Zeit, die du hast – nur für dich.

Du beschließt, einen Spaziergang zu machen, die letzten warmen Sonnenstrahlen aufzunehmen. Du kannst eine leichte warme Jacke um deine Schultern legen, die dich wärmen kann, sollte es kühler werden unterwegs. Du schlüpfst in ein paar bequeme Schuhe. Sie erlauben dir ganz leichtfüßig zu gehen. Hinter dir gleitet die Tür des Wintergartens leise ins Schloss.

Dein Weg führt dich über eine grüne Wiese. Leuchtende Blumen überall am Wegesrand. Vielleicht kannst du den Duft des Abends wahrnehmen, das Knirschen der Kiesel unter deinen Füßen hören. Du schaust dich um: versuche

einmal die Farben, Gerüche und Geräusche aufzunehmen, die dich umgeben und genieße die Sonne auf deiner Haut, den zarten Windhauch, der dich einhüllt.

In der Ferne siehst du einen Leuchtturm. Seine Höhe in der flachen Landschaft, seine rotweißen Streifen, das schwach leuchtende Blinklicht in der untergehenden Sonne ziehen dich wie magisch an. Du läufst auf ihn zu. Immer näher kommt er dir, er ist dein Wanderziel. Du umrundest neugierig den Turm und entdeckst eine kleine Holztür. Sie steht einen Spalt weit auf und lädt dich ein, einzutreten. Eine schmale Wendeltreppe führt nach oben und du steigst Stufe um Stufe, sicher am Geländer entlang, nach oben. Die runden Wände umhüllen dich. Auf deinem Weg entdeckst du ab und zu ein rundes Fenster, in das Licht strömt. Kannst du den Weg sehen, den du gerade gegangen bist? Wie lang ist er von dieser Stufe aus betrachtet? Vielleicht siehst du plötzlich Kurven, die er gemacht hat, ohne dass du sie auf deinem Weg bemerkt hast – gerade eben noch? Auf wie viele kleine Blumen kannst du niederschauen? Ist es eher ein Meer von Blumen oder siehst du viele bunte Flecken? Wie haben sich die Farben verändert?

Du steigst weiter die Stufen empor, das Licht von oben kommt näher Auf halber Höhe schaust du wieder einmal aus dem Fenster: Was siehst du jetzt? Ist die Welt vielleicht ein wenig kleiner geworden? Der Weg kürzer? Wie erscheint dir die Sonne von hier aus betrachtet? In der Ferne kannst du vielleicht verschwommen deinen Wintergarten sehen, der Anblick ist dir ganz vertraut und doch neu-aus dieser neuen Perspektive. Und du freust dich bei dem Gedanken, dass du dorthin zurückkehren kannst nach deinem Spaziergang.

Die Wendeltreppe führt dich weiterrach oben -ein paar Stufen noch, dann hast du die Turmplattform erreicht. Ein frischer Wind heißt dich willkommen, die letzten Sonnenstrahlen erhellen diese Minuten. Der Himmel leuchtet blau und

klar über dir. Das Meer liegt dir dunkel, ruhig und glatt zu Füßen. Was kannst du jetzt sehen? Lass deinen Blick in die Ferne schweifen.... umrunde den Turm ganz langsam genieße den Blick von hier oben. Die Welt um dich herum ist ganz klein, ganz leise –so als könntest du sie in deine Tasche stecken, mitnehmen, festhalten, so wie sie ist-jetzt in diesem Moment. Und vielleicht siehst du ganz hinten am Horizont ein Schiff: ist es ein Ozeanriese oder ein Segelschiff? Wohin mag es fahren? Mit wem und aus welchem Grund? Und vielleicht magst du dich fragen, jetzt in diesem Moment und an diesem Ort der Ruhe, zu welchem Ziel du auf dem Weg bist. Heute Abend... morgen...in der nächsten Zeit. Wo möchtest du am liebsten sein? Wie sieht es dort aus? Wie riecht es? Wer darf dabei sein? Wie fühlt es sich an, wenn du daran denkst? Genieße noch für einen Moment diese Vorstellung und mache dich dann langsam mit diesem guten Gefühl im Herzen auf den Abstieg durch den Turm. Du weißt, dass du jederzeit wiederkommen kannst hierher. Über die vertrauten Stufen kletterst du hinab, machst dich auf den Heimweg zu deinem Wintergarten. Die vertraute Umgebung leitet dich sicher durch die nun langsam einsetzende Dunkelheit. Dein Schritt ist kraftvoll, du fühlst dich erfrischt, wie aufgetankt von dem was du dort oben auf dem Leuchtturm gesehen hast. Und so gelangst du wieder an den Ort, von dem aus du aufgebrochen bist auf diesen Spaziergang, in deinen Wintergarten, auf deinen Schaukelstuhl. Und von dort nimmst du jetzt wieder wahr, wo du bist mit deinem Körper, genau jetzt in diesem Moment, hörst die Geräusche um dich herum, und kommst mit deiner Aufmerksamkeit wieder bewusst zurück in unseren Raum. Du beginnst, deine Arme und Beine zu bewegen, atmest einige Male tief ein und wieder aus, öffnest langsam die Augen, rekelst dich und streckst dich und bist wieder zurück im Hier und Jetzt.