Reise zu einem Kraftplatz – Meditation mit Steinen

Mache es dir richtig gemütlich und bequem auf deinem Platz. Sitzt du gemütlich?
Nimm den Stein, den du dir gerade ausgesucht hast genau wahr und dann schließe allmählich die Augen. Spüre, wie du deinen Kopf hältst, vielleicht magst du ihn auch auf deinen gestapelten Händen am Tisch ablegen, dein Nacken und deine Stirn sind ganz entspannt. Dein Mund darf ein wenig geöffnet sein, die Zunge gut am Gaumen platziert. Kopf, Nacken und Gesicht sind jetzt ganz entspannt. Du spürst, wie sich deine Schultern locker anfühlen. Dann nimm deinen Rücken wahr, wandere Wirbel für Wirbel, vom Kopf ausgehend langsam herunter. Schritt für Schritt. Dein Rücken ist ganz unbewegt und auch deine Beine und Füße liegen ganz ruhig auf. So wie du sitzt, ist es gut. Spüre, wie deine Arme und Hände an ihrem Platz ganz ruhig liegen, jeder einzelne Finger ist locker und entspannt. Spüre nacheinander die Finger der einen Hand, 1 - 2 - 3 - 4 - 5, dann die Finger der anderen Hand, 1 - 2 - 3 - 4 - 5. Auch dein Bauch ist ganz weich, deine Beine sind entspannt und die Füße sind ganz leicht. Du fühlst dich rundum wohl. Es ist gemütlich und warm. Du kannst dich ganz entspannen und zur Ruhe kommen. Deine heutige Reise zum Kraftplatz beginnt.

**Klangschale erklingt**

Es ist Frühling und wir sind in den Bergen. Unten im Tal liegt ruhig ein See, Wolken spiegeln sich darin. Im Tal sprießen bereits die ersten bunten Blumen aus den Wiesen: Strahlendes Gelb, leuchtendes Rot, helles Grün ist überall zu sehen. In den Bergen ist die Winterwelt noch nicht ganz verschwunden, immer wieder siehst du kleine Schneefelder um dich herum. Doch auch hier spitzen junge Gräser und Kräuter bereits frisch und saftig aus der Erde. Wolken verschleiern den Himmel etwas, sanfter Nebel steigt aus dem See auf, doch die Luft ist klar und frisch. Du atmest tief ein und langsam wieder aus, noch einmal tief ein und langsam wieder aus. Du wanderst und gehst einen langen Pfad den Berg hinauf. Die Welt um dich herum ist bunt, friedlich und ruhig. Während du dich langsam umschaust, entdeckst du den Eingang einer Höhle, die in einen Berg hineinführt. Wie mag es in dem Berg wohl sein, umgeben von all dem Gestein? Vorsichtig betrittst du den Höhleneingang und schaust dich in Ruhe um.

**Klangschale erklingt**

Licht scheint von hinten in den Berg hinein. Und auch von vorne funkelt dir etwas entgegen. Du fühlst dich mutig und möchtest entdecken, wohin dieses Funkeln dich führen mag.

**Klangschale erklingt**

Die große Höhle ist ein sicherer Ort. Sie könnte dich vor Wind und Regen schützen, auch vor Schnee und Eis und sie lädt dich ein, eine Weile zu bleiben. Ein warmes Glitzern in der Ferne zeigt dir, dass du an diesem Ort willkommen bist und etwas Schönes auf dich wartet.

**Klangschale erklingt**

Du gehst auf das Funkeln und Glitzern zu, es wird immer mehr. In den Farben Weiß, Violett und Dunkelblau strahlt dir leuchtender Farbglanz entgegen. Du entdeckst eine neue kleine Höhle, mitten in dem Berg, voller glitzernder Kristalle. Sieh sie dir ganz in Ruhe an. Die Kristalle schimmern in deinen Lieblingsfarben. Dir wird es warm ums Herz.

**Klangschale erklingt**

Vor dir liegen verschiedenste Edelsteine, in allen Größen, Formen und unterschiedlichen Farben. Ihr Licht wirkt warm und wohlig. Manche Oberflächen fühlen sich glatt an, fast so weich wie Samt. Die Luft in der Höhle ist klar und rein. Du suchst dir einen schönen Stein aus, der dich auf deinem weiteren Weg begleiten soll. Schließe diesen persönlichen Kraftstein in dein Herz ein.

**Klangschale erklingt**

Nun ist es Zeit, ins Hier und Jetzt zurückzukehren. Atme noch einmal die Luft der Höhle, genieße den Duft des Gesteins, schaue dir die Farben der glitzernden Kristalle an und spüre den behütenden Schutz des Bergs.

Dann kehre allmählich zum Ausgang, ins Freie, zurück. In die Natur des Frühlings. Du spürst wieder wie du liegst oder sitzt. Lasse die Füße etwas kreisen und bewege leicht die Beine. Auch deine Finger kommen wieder in Bewegung. Nun atme tief ein und kräftig wieder aus. Öffne deine Augen. Du fühlst dich ganz erholt. Lasse die Schultern kreisen, schaue dich um und erfreue dich an dem schönen Stein, den du dir vor der Reise ausgesucht hast. Den Stein aus der Reise darfst du tief in deinem Herzen als persönlichen Kraftstein immer wieder hervorholen.
Nach dieser kleinen Auszeit solltest du dich jetzt nochmals kräftig recken und strecken und ein Glas frisches Wasser oder Tee trinken.