



 *Inhalt*

Danksagung	9
Vorwort	11
Geführte Meditationen	14
Einführung	15
Ausklang	17
<i>1</i> Der goldene Schlüssel.....	19
<i>2</i> Berggipfel	27
<i>3</i> Licht und Schatten	35
<i>4</i> Es werde Licht!	43
<i>5</i> Der Baum der Kraft und Stärke.....	49
<i>6</i> Lass los, werde frei!	57
<i>7</i> Der magische Spiegel.....	67
<i>8</i> Leben im Hier und Jetzt.....	75
<i>9</i> Theaterplatz	81
<i>10</i> Das Labyrinth des Lebens	89
<i>11</i> Tanz der Generationen	97
<i>12</i> Das Licht in dir	105
Bildnachweis.....	111



Gönne dich dir selbst.
Ich sage nicht, tu das immer.
Ich sage nicht, tu das oft.
Aber ich sage, tu es immer wieder einmal.
Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da.

(BERNHARD VON CLAIRVAUX)

1 Der goldene Schlüssel

Heute begibst du dich auf eine Reise. Voller Freude und Neugier schlenderst du einen gewundenen Pfad entlang. Ringsherum ist dieser von grünen Feldern und Wäldern umgeben. Es fühlt sich an, als ob sich die Landschaft wie ein sanfter Schutzmantel um dich legt. Du fühlst dich sicher und behütet. Du nimmst den Duft der Wälder, Blumen und Wiesen tief in dich auf. Er schenkt dir sowohl Frische als auch ein tiefes Gefühl von Schutz und Geborgenheit durch den erdigen Duft des Waldbodens.

In nicht allzu weiter Ferne entdeckst du einen Bachlauf, der sanft vor sich hinplätschert. Das Wasser ist klar und rein. Es bildet kleine Strudel und umrundet die Steine, die aus dem Wasser hervorblitzen. Munter schwimmen kleine Fische im Wasser, und durch die Strahlen der Sonne scheint das Wasser zu leuchten und zu glitzern.

Welch ein friedvoller, besinnlicher und ruhiger Ort! Er scheint von einem besonderen Zauber umgeben zu sein. Du fühlst dich wohl und spürst, wie du nach und nach der Entspannung in dir immer mehr Raum gibst.

Du entscheidest dich, dem Weg des Bachlaufs für eine Weile zu folgen, lauschst dem Plätschern des Wassers, den Geräuschen des Waldes, dem sanften Rauschen des Windes und dem Zwitschern der Vögel. Die Sonne wärmt dich und zaubert ein sanftes Lächeln auf deine Lippen.

Auf einmal lenkt eine kleine Schatulle, die im Bachlauf durch ein paar Steine gestoppt wurde, deine Aufmerksamkeit auf sich. Sie ragt aus dem Wasser heraus und funkelt in allen Farben des Regenbogens.

Du näherst dich dem Kästchen, bückst dich und holst es behutsam aus dem Wasser heraus. Verwundert stellst du fest, dass du eine kleine Schatztruhe in deinen Händen hältst. Sie ist mit einer Schließe zugesperrt, die sich jedoch leicht öffnen lässt. Neugierig hebst du den Deckel hoch und siehst einen goldenen Schlüssel, der sich im Inneren des Schatzkästchens befindet. Und unter dem Schlüssel liegt ein kleines Blatt mit einer goldenen Aufschrift. Vorsichtig nimmst du das Kärtchen in die Hand und entdeckst voller Staunen, dass dein Name darauf geschrieben ist. Was mag das bedeuten?

Du nimmst den Schlüssel in deine Hand. Er fühlt sich

seltsam vertraut an. Eine angenehme Wärme geht von ihm aus, und tief in deinem Inneren weißt du, dass du gerade ein besonderes Geschenk erhalten hast. Du fragst dich, wohin dich dieser Fund wohl führen wird?

Langsam richtest du dich auf und beschließt, dem Bachlauf weiter zu folgen. Nach einer Weile erkennst du, dass dich dein Weg auf ein verlassenes Grundstück führt. Es ist von Dickicht umgeben und scheint lange nicht mehr betreten worden zu sein.

Du hebst deinen Blick und nimmst voller Erstaunen ein Gebäude auf dem Grundstück wahr. Es sieht aus wie ein kleines Schloss. Genauso, wie du dir ein Schloss in deinen Kinderträumen vorgestellt hast. Vielleicht ist es verwinkelt, mit vielen Türmen, vielleicht hat es einen besonderen Eingangsbereich, vielleicht ist es von einem großen Garten umgeben. Jetzt macht es eher den Eindruck, dass es schon lange verlassen und unbewohnt ist. Efeu rankt sich um das Gebäude herum, und dennoch ist der Glanz vergangener Zeiten spürbar.



Wie von Zauberhand nimmst du wahr, dass eine angenehme Wärme von deinem Schlüssel ausgeht. Langsam bewegst du dich auf die Eingangstreppe zu. Das alles fühlt sich wie eine stille, liebevolle Einladung an, näher zu kommen. Behutsam steckst du den Schlüssel in das Türschloss. Er passt genau, und die Tür lässt sich ganz leicht öffnen. Vorsichtig betrittst du das Gebäude und schaust dich erwartungsvoll und gespannt um. Alles scheint dir seltsam vertraut. Erinnerungen werden wach. Du kennst diesen Ort, auch wenn du schon lange nicht mehr da gewesen bist. Er scheint für dich perfekt zu sein. Vielleicht etwas verstaubt, vielleicht schon lange nicht mehr mit Leben erfüllt. Und doch magisch, heimisch und freundlich.

Spielerisch begibst du dich auf Entdeckungsreise. Du beginnst damit, jeden Winkel, jede Ecke und jeden Raum zu erkunden. Auf einmal begreifst du, dass dies dein Zuhause ist. Es ist dein ureigenes Schloss, dein Tempel. Lange warst du fort. Du hast dich in der Außenwelt um viele Dinge gekümmert, dich in viele Dinge einbeziehen lassen, die dich immer weiter von deinem Zuhause weggeführt haben. Oft warst du für andere unterwegs, hast Aufgaben und Erwartungen anderer erfüllt.

Du erkennst, dass du dies aus Liebe, Mitgefühl und Verantwortungsbewusstsein getan hast. Manchmal wolltest du auch einfach nicht *Nein* sagen. Doch oft hast

du dadurch deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse nicht mehr wahrgenommen.

Dir wird auf einmal bewusst, wie wichtig es ist, sich zuallererst gut um sich selbst, um sein eigenes Zuhause zu kümmern. Daraus schöpfst du neue Kraft für dich. Daraus erhältst du die Energie, die notwendig ist, um auch in der Außenwelt für andere da sein zu können.

Fragen tauchen auf:

- * Was brauchst du für dein eigenes Wohlergehen?
- * Was macht dir Freude?
- * Was tut dir gut?
- * Wie oft bist du wirklich ganz bei dir, dir ganz nahe?

Jetzt fängst du an, aufzuräumen und zu entrümpeln, was nicht länger zu dir gehört. Du entstaubst alle Räume und befreist dich von alten Glaubensmustern und Gedankenkonstrukten, die für dich nicht mehr stimmig sind. Was benötigst du noch?

Wovon kannst du dich befreien?

Was fühlt sich eher schwer und nicht zu dir gehörig an?

Die Arbeit macht dir Spaß, und sie geht dir mit Leichtigkeit von der Hand. Alles geschieht in deinem eigenen Tempo und Rhythmus. Tiefer Frieden und innere Harmonie breiten sich in dir aus.

Es ist, als ob eine Last, die du lange getragen hast, von dir genommen würde. Du fühlst, wie du dich innerlich aufrichtest. Du atmest tief ein und aus. Mit jedem Einatmen kommst du Schritt für Schritt immer weiter in deine Mitte. Mit jedem Ausatmen gibst du all die Dinge ab, die dir nicht länger dienlich sind. Und so gelangst du langsam und voller Freude, frei von jeder Anstrengung zu dir selbst zurück. Nach und nach erstrahlst du in deinem Glanz. Du erobert dir dein eigenes Zuhause zurück. Du fühlst dich wohl, geborgen und sicher. Ein altbekanntes Gefühl von Enthusiasmus und Leichtigkeit steigt in dir auf. Du bist ganz und gar einverstanden mit dir.

Welch ein Gefühl von Freiheit! Welch ein befreiender Weg zur Selbstliebe und Selbstachtung!

Und schließlich erkennst du: Der goldene Schlüssel zu deinem goldenen Schloss liegt ganz allein in deiner Hand. Du beschließt, von nun an gut auf ihn aufzupassen und ihn nicht mehr herzugeben. Dein Zuhause, dein Tempel gehört dir ganz allein. Du kannst Menschen und Situationen in dein Leben treten lassen. Doch du erkennst, dass du manche Erfahrungen und Lernaufgaben niemandem abnehmen kannst. Du weißt jetzt, dass der Schlüssel zu deinem Leben und deinem Wohlergehen darin liegt, dich nicht nur um andere, sondern vor allem gut um dich selbst zu kümmern. Du spürst, wie wichtig es ist, achtsam mit dir umzugehen. Dein Zuhause gibt dir

die Kraft dazu, immer wieder aufzutanken und in deine eigene Mitte zurückzufinden. Mit diesem Wissen kehrst du langsam von deiner Reise zurück an den Ort, von dem aus du deine Reise begonnen hast.

