Mein Garten

Barbara Schmid, frei nach Quelle Serge King, geführte Meditation

Stell dir einen warmen, gemütlichen Sommertag vor. Die Sonne liegt sanft auf deiner Haut, ein leichter Wind trägt den Duft von warmer Erde und Gras zu dir. Du gehst einen Pfad hinunter, Schritt für Schritt, und mit jedem Schritt wirst du ruhiger, freier, mehr bei dir selbst.

Der Pfad führt dich zu einem Fluss. Das Wasser glitzert im Licht, mal silbern, mal smaragdgrün, und du hörst sein leises, beständiges Plätschern. Am Ufer liegt ein kleines Boot – ohne Ruder, denn du brauchst keines. Du setzt dich hinein, spürst das leichte Schaukeln unter dir, und du weißt: dieses Boot trägt dich sicher und gemütlich genau dorthin, wo du hin sollst. Du musst nichts tun, nichts steuern. Du darfst dich einfach tragen lassen.

Sanft gleitet das Boot zum anderen Ufer. Es legt an, wird festgehalten, und du steigst aus – der Boden unter deinen Füßen ist fest und vertraut. Ein kleiner Trampelpfad führt von hier aus aufwärts, vielleicht durch hohes Gras, vielleicht zwischen Steinen, und du folgst ihm, bis du an dein Ziel kommst.

Vor dir ist ein Tor oder eine Tür. Dahinter: ein großer Garten. Dein innerer Garten.

Du trittst ein und spürst sofort: Dieser Ort gehört dir. Jeder Garten hat eine Mitte – schau genau hin, wie sie gestaltet ist. Was siehst du dort? Welche Farben, welche Formen? Du darfst alles so lassen, wie es ist, oder auch verändern, was du möchtest – etwas hinzufügen, etwas wegnehmen. Es ist dein Garten, und du gestaltest ihn.

Irgendwo in diesem Garten gibt es einen heiligen Ort – einen Platz von besonderer Stille und Kraft. Es gibt eine Quelle, vielleicht einen Wasserfall, dessen Rauschen die Luft erfüllt und kleine, kühle Tropfen in die Luft wirbelt, die im Licht schimmern. Es gibt etwas zu essen und zu trinken, ganz wie du es brauchst. Und es gibt einen geschützten Ort, an dem du dich ausruhen und schlafen kannst, weich und warm und sicher.

Rings um den ganzen Garten liegt ein Hag – eine Grenze, die dich schützt und hält. Du kannst diese Grenze auch ablaufen, wenn du möchtest, sie mit den Füßen spüren, ihre ganze Ausdehnung erfahren und wissen: Hier bin ich sicher. Hier bin ich geborgen.

Von nun an kannst du jederzeit in diesen Garten zurückkehren. Künftig führt dich dein Weg direkt zur Mitte, und von dort aus kannst du weiter nach außen gehen – oder du machst, wann immer du magst, den ganzen Weg über den Fluss und den Pfad noch einmal. Beides ist richtig.

In diesem Garten steht es dir vollkommen frei, zu tun, was du möchtest. Du kannst einfach ankommen und schauen, was sich seit deinem letzten Besuch verändert hat. Spüre dabei deinen ganzen Körper – wie er sich anfühlt, die Luft um dich herum, ihre Temperatur, ihren Duft, die Geräusche, die du hörst: Blätterrauschen, Vogelstimmen, das ferne Plätschern des Wassers. Es lohnt sich, zuerst einfach wahrzunehmen, was da ist, bevor du etwas tust.

Du kannst jederzeit jemanden in deinen Garten einladen. Manchmal kommen auch Menschen oder Wesen ganz von selbst, unangekündigt – auch das darf sein. Du kannst in diesem Garten Rituale vollziehen, die dir wichtig sind. Denn dieser Garten als Ganzes ist mehr als ein Bild: Er ist eine Art Zwiegespräch mit deinem höheren Selbst, mit deinem Unbewussten – ein Ort, an dem du zuhören und dich zeigen kannst.

Spiele, geniesse, nimm ihn als Zufluchtsort und Kontakt zu allen guten Geistern