

Geführte Meditation

# Der See des Bewußtseins

Tief in unserem Inneren existiert ein geheimnisvoller Ort, den nur wenige von uns bisher mit offenen Augen betreten haben. Es ist der See des Bewußtseins, angefüllt mit dem Wasser des Lebens.

Das Wasser strömt aus einer einzigen Quelle in den See und wir können es mit unseren feinen Sinnen ständig in uns spüren. Diese Quelle, mit der wir immer verbunden sind, ist der Ursprung von Allem was ist. Der Zugang zu diesem verborgenen Ort führt direkt durch die Welt unserer Gefühle. Wir können dabei die Strömung des Wassers, seine Temperatur, seine sich ändernden Zustände fühlen. Leider nehmen wir dies nur in den seltensten Fällen bewußt wahr und so sind wir oft völlig verwirrt von der Vielfalt der Gefühle, die ständig in uns aufsteigen, sich überlagern und manchmal auch überstürzen.

Unser innerer See gibt uns so manches Rätsel auf. Manchmal liegt er einfach still und friedlich da und die Wasseroberfläche ist glatt wie ein Spiegel. Ein anderes Mal brodelt es in ihm wie in einem Vulkan und hohe Wellen schlagen an seine Ufer. Wir können uns diesen stürmischen Wechsel der Gefühle oft nicht erklären.

Obwohl das Wasser des Lebens aus einer einzigen, ursprünglichen Quelle entspringt, fließt es über zwei Zuflüsse in den See des Bewußtseins. Da wir die unterirdische Verbindung zwischen diesen Zuflüssen vergessen haben, erfahren wir oberflächlich betrachtet zwei getrennte Quellen, aus denen unser See gespeist wird. Es sind die Zuflüsse aus dem Verstand und aus der Seele.

Der Verstand und sein nimmermüdes Denken trägt sein Wasser über einen Bach heran, der in Sekundenschnelle vom Rinnsal zu reißenden Wildbach werden kann. Es ist unser Gedankenfluß, der uns fast ständig begleitet und uns nur selten einen Moment der Ruhe gönnt.

Der Zustrom aus der Seele dagegen ist viel beständiger und friedlicher. Er versiegt niemals und kommt direkt aus der Mitte des Sees. Er entspringt direkt aus der Ursprungsquelle selbst.

Diese Strömung nehmen wir oft gar nicht wahr. Vor allem wenn der oberirdische Zufluß der Gedanken besonders laut und heftig heranbraust. Wenn wir aber wach und

empfindsam genug sind, können wir den feinen Unterschied sehr wohl spüren, denn der Zustrom aus dem Inneren des Sees ist viel direkter und unmittelbarer als das heranrollende Wasser des Wildbachs.

Die Verbindung zu unserer inneren Quelle fühlen wir durch unsere Intuition. Es ist unmittelbares Wissen. Manchmal spüren wir sie nur als flüchtige Ahnung aber sie wird gespeist von der tiefen Weisheit unserer Seele. Die Intuition ist unser direkter Zugang völlig außerhalb der Zeit.



Unser Verstand hingegen schickt seine Gedanken und die damit verbundenen Emotionen viel lauter und dominanter auf die Reise, als ob er genau wüßte, daß er uns nur so von der inneren Quelle ablenken kann. Aber wir sollten dem Verstand keine böse Absicht unterstellen. Er gehört schließlich zur Grundausstattung unseres Körperfahrzeugs und erweist uns oft gute Dienste.

In unserer körperlichen Welt von Raum und Zeit ist das lineare Denken entlang dem Zeitfluß die uns bekannteste Art und Weise, Realität zu erschaffen. Jedoch erfordert diese Art der Schöpfung eben Zeit. Aus der inneren Quelle, direkt verbunden mit unserer Seele, erschaffen wir unsere Wirklichkeit aber sofort und im Augenblick, direkt aus dem Sein heraus.



## Info-Script

**Kontakt:**

**Stefan Scheil**  
Klangschalen-Therapeut

Osterbühlstr. 22  
93158 Teublitz  
Tel 09471- 602380  
[www.ein-klang.net](http://www.ein-klang.net)

**Kopieren & weiterreichen erwünscht** - das spart Kosten für alle!

Unser innerer See gibt uns so manches Rätsel auf: manchmal so still und friedvoll - ein ander mal sturmgepeitschte Wellen und Wogen, die uns emotional aufwühlen.



## Meditation

Die Meditation:  
10 - 15 Min.



Da liegt er vor uns:  
Unser See  
des Bewußt-Seins!

Schließt jetzt eure Augen und atmet ruhig und tief. Macht es euch bequem und entspannt euren Körper. Wir machen jetzt einen gemeinsamen Spaziergang zu einem wundervollen und magischen Ort.

Es ist ein mildwarmer Frühlingsnachmittag und die Bergluft strömt klar und kühl in unsere Nasen. Die Kieselsteine knirschen unter unseren Füßen und der Weg führt uns durch saftige Wiesen voller Blumen. Der Geruch von frischem Gras und Wildkräutern vermischt sich mit zartem Blütenduft. Wir schauen fasziniert den bunten Schmetterlingen und summenden Bienen bei ihrem Tanz über die Wiese zu.

Schließlich führt uns der Weg durch die ersten Bäume des Nadelwaldes. Der Wiesenduft wird abgelöst vom holzigen Geruch der Bäume und würziger Erde. Durch die Äste der Lerchen und Fichten hindurch schillern goldene Sonnenstrahlen und der Wind spielt zwischen den Bäumen Verstecken.

Keiner von uns spricht mehr ein Wort. Dafür sind all unsere Sinne hellwach und wir sind neugierig wie Kinder.



Da liegt er plötzlich vor uns! Nicht weit entfernt von den letzten vereinzelt Bäumen des Waldes und umfaßt von den Ausläufern der nahen Berge. - Es ist unser See, in den sich weiter oben friedlich plätschernd ein Bergbach ergießt.

Wir treten vorsichtig ans Ufer und strecken erwartungsvoll unsere Hände ins Wasser. Eine große Überraschung erwartet uns! - Das Wasser ist nicht etwa eiskalt, sondern warm wie im Thermalbad.

Wir schauen uns nur kurz und erfreut in die Augen. In Windeseile liegen unsere Kleider auf den umliegenden Felsen und wir planschen, schwimmen und tauchen wie Kinder im Freibad durch das klare, warme Wasser. Jetzt kommt das Spiel "wer kann am Längsten untertauchen?" - Wir schauen uns an, holen alle gemeinsam Luft und los geht's!



Eine Minute ist vorbei, doch keiner kommt nach oben - zwei Minuten - das ist doch völlig unmöglich - drei Minuten schon! Die Luft ist schon längst raus, doch wir blicken uns nur lächelnd und völlig verblüfft durch das blaugrüne Wasser gegenseitig an und können es kaum fassen.

Keine Luftblasen steigen auf, doch wir atmen weiter wie Fische. Es ist aufregend, doch niemand regt sich auf. Es ist ein Wunder, doch keiner von uns wundert sich wirklich. Einzig ein tiefes Gefühl von Freude erfüllt jeden von uns. Wir spüren das Wesen des Wassers. Wir fühlen all seine Bewegungen und Strömungen. Wir fühlen das Kräuseln der Wellen, den Zulauf des Bergbachs - und vor allem - das warme Emporsteigen des Wassers aus der Quelle tief unter dem See. Wir spüren diese Quelle tief in uns selbst.

Auf einmal ist alles klar. Wir können uns alle durch das Wasser hindurch spüren. - Wir sind das Wasser, - wir sind der See, - wir sind der Bach! - Wir sind die Quelle! - Verbunden und eins mit allem, was ist. - Vereint im ewigen Moment des Jetzt.

Jeder von uns weiß, daß wir von nun an, wo auch immer wir uns hinbewegen, dieses tiefe Wissen nie mehr verlieren werden. Wir sind aus dem Schlaf erwacht. Wir sind erwacht hinein ins Bewußt-Sein! Welch wundervolles Gefühl - wir genießen es lange und ausgiebig.

Mit diesem wunderschönen Gefühl im Herzen beschließen wir, wieder aus dem See emporzusteigen. Wir tauchen langsam auf, strecken die Köpfe aus dem Wasser und schütteln unsere nassen Haare. Wir öffnen unsere Augen und mit einem Lächeln atmen wir tief und langsam ein. Wir können die klare Bergluft über dem See riechen und all unsere Sinne sind wieder erwacht, um das Leben im Augenblick mit seiner ganzen Fülle zu erfahren.