Meditativer Text für „Wie stelle ich mir meine Zukunft vor?“

Abholen
Sie sind jetzt noch in diesem Raum, in einem großen Haus, mit vielen Geräuschen. Sie hören die anderen sich bewegen, Sie hören auch Geräusche von außerhalb.

Sie hören Ihren eigenen Atem.

Zu sich kommen
Sie fühlen, wie Ihr Atem Sie bewegt, wie sich Brust und Bauch heben und senken – und Sie spüren, wie Ihr Atem kühl durch Ihre Nase hereinströmt – und warm wieder herausströmt.

Entspannen
Lenken Sie die Aufmerksamkeit innerlich auf die Stellen des Körpers, mit denen Sie den Boden (oder die Wand oder den Sessel) berühren.

Spüren Sie, wo Ihr Gewicht aufliegt. Beginnen Sie mit den Füßen; spüren Sie, wo sie den Boden berühren. Dann wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit innerlich weiter. Sie spüren nach, wo Ihre Beine und Ihr Po aufliegen – dann der Rücken – die Schultern – der Kopf.

Sie dürfen Ihr Gewicht jetzt abgeben. Lassen Sie Ihr ganzes Gewicht vom Boden tragen. Sie brauchen nichts mehr selbst zu halten und können sich ganz entspannen.

Musik einschalten, eine Minute hören lassen.

Reisen
Die Musik strömt in den Raum wie ein Duft und füllt ihn immer mehr aus. Erst streift sie Ihr Ohr, dann umhüllt sie Sie sanft wie eine federleichte Decke. Sie lassen sich von der Musik forttragen über Felder und Häuser hinweg.

Die Luft riecht nach Sommer, nach frisch gemähtem Gras.

Die Sonne wärmt Sie von den Zehen bis zu den Haarspitzen.

Sie schweben dahin, sicher getragen.

Die Musik trägt Sie durch die Zeit in Ihre Zukunft.

Lassen Sie sich von ihr mitnehmen und lenken Sie Ihre Reise mit Ihrer Phantasie.

Stellen Sie sich vor, wie Sie mit 18 Jahren leben werden. Bilder steigen in Ihnen auf, mal verschwommen, mal klar. Schauen Sie sich in Ruhe die Bilder an.

Dann trägt die Musik Sie weiter in Ihre Zukunft:

Sie sind 21 Jahre alt. Sie sehen sich als Erwachsene – wo sie leben – mit wem Sie leben – und wie Sie arbeiten.

Nehmen Sie Abschied von diesen Bildern und lassen Sich forttragen in Ihr Leben mit 25.

In diesen 4 Jahren ist bestimmt viel passiert. Wie sieht es bei Ihnen zu Hause aus, wer lebt dort mit Ihnen? Woher bekommen Sie Ihr Geld? Was machen Sie damit?

Sie setzen ihre Reise fort, schweben wieder leicht dahin auf der Musik, lassen Ihre Gedanken und Ihre Phantasie fließen. Spüren wieder die Sonne auf der Haut und den Grasduft in der Nase.

Wenn Sie jetzt in Ihre Zukunft schauen, sind Sie schon 30 Jahre alt. Wieder steigen Bilder in

Ihnen auf, wie Sie mal mit 30 Jahren leben werden. Was ist aus Ihnen geworden und den Menschen um Sie herum? Haben Sie Kinder? Haben Sie Arbeit? Haben Sie Geld?

Überlassen Sie sich wieder der Musik und treiben Sie weiter, weit hinein in Ihr Leben. Wenn Sie wieder hinschauen, sind Sie schon 45 Jahre alt

Wie werden Sie dann aussehen, wenn Sie ungefähr so alt sind wie Ihre Eltern heute? Sind sie gesund? Haben Sie eine große Familie? Leben Sie noch mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zusammen? Wo leben Sie? Haben Sie eine gute Arbeit?

Noch einmal trägt Sie die Musik davon; Du lässt die Bilder wieder los und gleitest dahin. Du fliegst über Berge und Meere und wirst von der Sonne angenehm gewärmt.

Nach langer Reise sind Sie 65 Jahre alt. Das Arbeitsleben liegt hinter Ihnen. Wenn Sie Kinder haben, sind sie jetzt aus dem Haus und haben eigene Familien.

Wo leben Sie? Und mit wem leben Sie? Geht es Ihnen gut – oder fehlt Ihnen etwas? Was tun Sie tagsüber? Jetzt haben sie so viel Zeit.

Rückkehr
Nehmen Sie jetzt von Ihrer Zukunft Abschied, lassen Sie alle Bilder zurück. Die Musik bringt Sie wieder zurück, leicht und entspannt schweben Sie in Ihre Gegenwart, – hierher – in dieses Haus – in diesen Raum.

30 Sekunden nur Musik dann Musik aus

Sie wachen langsam auf. Lassen Sie ruhig noch die Augen zu, räkeln Sie sich und strecken Sie sich – und kommen in aller Ruhe zu uns in den Kreis.