

# Meditation

## «Im Dialog mit den Wochentagen»

Jeder Tag enthält ein Geheimnis, das darauf wartet, entdeckt zu werden. Die täglichen 24 Stunden sind wie Echokammern, die das zurückwerfen, was wir denken, fühlen und schliesslich tun. Reihen sich die sieben Tage der Woche aneinander, entsteht ein Rhythmus, der unserer individuellen Lebendigkeit und Flexibilität entspricht. Doch im Schutz der Hektik: «Ich muss dies und das unbedingt erledigen», vergessen wir häufig unsere Herzensintelligenz, die Kraftquelle, die aus der chronologischen Zeit in die Kairos-Zeit führt: Statt «getaktet angetrieben» zu leben und zu handeln, entwickeln Sie Gelassenheit, die auf verschiedene Situationen angemessen antwortet.

Unser Wochenrhythmus ist aus der Ur-Woche entstanden, die in der christlichen Kultur von Palmsonntag bis Ostersonntag gefeiert wird. Die wundervollen Kräfte und Mächte, die an jedem neuen Tag tätig sind, erlauben, das Leben zu feiern, und das nicht nur an den im Kalender eingeschriebenen Festtagen.

### **1. Montag: Die klaren Gedanken**

Der Montag ist der Tag der Mondenkräfte. Sie symbolisieren die »heimlichen Versammlungen« der alten, uralten Muster aus der Vergangenheit. Es ist der Tag, an dem das Alte, das man nicht mehr benötigt, verabschiedet wird: Die Trennung – Spreu vom Weizen! Die bildhafte Szene dazu ist die Tempelreinigung – religiöse Dekadenz und Korruption werden erkannt.

#### **Praktische Umsetzung im Alltag:**

Setzen Sie sich bequem hin und nehmen Sie Ihren Atemfluss wahr. Lassen Sie Ihren Atem natürlich fließen: Tiefer und länger ausatmen und dann einen Moment innehalten, bis das Einatmen von selbst geschieht. Wenden Sie sich Ihrem Herzen zu, und wenn Sie möchten, sagen Sie einfach einmal «Danke» dafür, dass Ihr Herz immer für Sie da ist. Dann erlauben Sie, dass sich Ihr Herz mit Ihrem Kopf verbindet.

Was möchten Sie gehen lassen? Stellen Sie sich eine Liebesschale vor, in die Sie alles, was Sie freilassen möchten, hineinlegen dürfen. Oder stellen Sie sich vor, dass Sie alle belastenden Gedanken dem Himmel, Ihrer inneren Weisheit, überlassen.

Lassen Sie sich einen klaren Herzensgedanken schenken.

Ein Wort oder ein Satz, der Sie den Tag hindurch begleitet.

### **2. Dienstag: Das gute Gefühl**

Der Dienstag ist der Tag der Marskräfte, der vorwärtstreibenden Kräfte. Ich bleibe ruhig, auch wenn es hektisch um mich herum zugeht. Waches Interesse: Was geschieht in mir und bei den andern? Wie fühlt sich das an?

Die bildhafte Szene dazu ist die Macht der klaren Worte. Auf dem Ölberggipfel erschließen die Worte Christi den Jüngern die Apokalypse: Es sind die Prüfungen der Zukunftswege der Menschheit. Es sind die Worte der Kraft, die durch die Erschütterungen des Lebens hindurch tragen.

#### **Praktische Umsetzung im Alltag:**

Setzen Sie sich bequem hin und nehmen Sie Ihren Atemfluss wahr. Lassen Sie Ihren Atem natürlich fließen: Tiefer und länger ausatmen und dann einen Moment innehalten, bis das Einatmen von selbst geschieht.

Stellen Sie sich eine Situation vor, in der sie sich unsicher und nervös empfinden. Spüren Sie im Körper, wie sich das anfühlt. Das Gefühl gehen lassen.

Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie sich wohlig, geborgen und sicher fühlen. Lassen Sie diese Schwingung in Ihren Körper fließen, in jede Zelle Ihres Körpers. Genießen Sie es. Ein Wort, ein Satz oder Bild, das Sie durch den Tag begleitet. Empfinden Sie immer wieder das wohlige Gefühl in ihrem Körper.

### **3. Mittwoch: Die schöpferischen Kräfte des LiebeWille**

Der Mittwoch ist der Tag der Merkurkräfte – sie ermöglichen Fortschritt, inneres Wachstum und bewusste Vertiefung der eigenen Entwicklung. Es ist der Tag eines Scheideweges – bleibt man in der Verhärtung eines starken Willens oder ist man bereit, die seelische Beweglichkeit des Herzens zuzulassen – die Liebe.

Die Szene dazu ist die Unrast des Angetriebenen, des Verrats an sich selber in der Gestalt des Judas, der für ein paar Silberlinge Christus verrät. Oder die Kraft der Andacht, die durch die Liebe der Maria Magdalena dargestellt ist.

#### **Praktische Umsetzung im Alltag:**

Setzen Sie sich bequem hin und nehmen Sie Ihren Atemfluss wahr. Lassen Sie Ihren Atem natürlich fließen: Tiefer und länger ausatmen und dann einen Moment innehalten, bis das Einatmen von selbst geschieht.

Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge Liebe und Wille vor – vielleicht ein Bild oder ein Symbol für Ihre Liebe und Ihre Willenskräfte. Erlauben Sie den beiden, sich zu verbinden. Wie fühlt sich das an? Lassen Sie die Energie dieser inneren Verbindung, Ihres LiebeWille in Ihre Wirbelsäule fließen. Spüren Sie, wie die Lebensenergie in Ihre Wirbelsäule fließt und Sie Wirbel um Wirbel innerlich aufrichtet. Sie spüren Ihren Rückhalt, ihren Schutz im Rücken. Lassen Sie die Lebensenergie LiebeWille in Ihr Nervensystem, ins Vegetativum fließen und dann in den ganzen Körper.

Ein Wort, Satz oder Bild, das Sie durch den Tag begleitet, im Bewusstsein, dass Sie «Rückgrat» zeigen: Die Liebe wählt und der Wille führt das Gewählte aus.

#### **4. Donnerstag: Die stärkende Handlung**

Donnerstag ist der Tag der Jupiterkräfte. Sie leuchten in die Dunkelheit. Es ist der Tag der Weisheit, die sich in innerer Initiative, den richtigen, richtunggebenden Worten und Taten manifestiert.

Die Szene dazu sind die Abschiedsreden, die im Johannes-Evangelium wieder gegeben sind: Die lichtvoll gewordene Liebe der inneren Weisheit.

##### **Praktische Umsetzung im Alltag:**

Setzen Sie sich bequem hin und nehmen Sie Ihren Atemfluss wahr. Lassen Sie Ihren Atem natürlich fließen: Tiefer und länger ausatmen und dann einen Moment innehalten, bis das Einatmen von selbst geschieht.

Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie auf eine Herausforderung *reagieren*. Wie fühlt sich das an? Die Empfindung gehen lassen.

Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie bewusst, mit einem klaren Ja oder mit einem Nein von hoher Qualität *agieren*.

Ein Wort, ein Satz oder ein Bild, der Sie durch den Tag begleitet.

#### **5. Freitag: Lieben lernen**

Freitag ist der Tag der Venuskräfte – der Liebe, der Offenbarung der Weltenliebe. Ich wertschätze mich selbst aus ganzem Herzen und ich ehre und achte die anderen in ihrer Individualität. Ihnen wird der Reichtum der Vielfalt bewusst. Die Liebe trägt alles, geht durch die Schmerzen hindurch, nimmt die Angst vor dem Tod, im tieferen, inneren Wissen der universellen Liebe.

Die Szene dazu ist die Kreuzigung und deren Erlösung. Maria und Johannes fühlen sich vom Kreuz angezogen, nicht, weil sie es näher ansehen möchten, sondern weil sie etwas wahrnehmen – den Beginn einer Metamorphose. Christus spricht zu ihnen: «Siehe Maria, Johannes ist Dein Sohn.» Und zu Johannes: «Siehe, das ist Deine Mutter.» Damit löst sich der Bann der alten Blutsverwandtschaft – der Beginn für die Seelenverwandtschaft unter den Menschen.

##### **Praktische Umsetzung im Alltag:**

Setzen Sie sich bequem hin und nehmen Sie Ihren Atemfluss wahr. Lassen Sie Ihren Atem natürlich fließen: Tiefer und länger ausatmen und dann einen Moment innehalten, bis das Einatmen von selbst geschieht.

Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einer verschlossenen Türe mit der Aufschrift «Liebe». Wenn Sie sich bereit fühlen, öffnen Sie die Türe. Entdecken Sie Ihr inneres Land der Liebe. Was immer sich zeigt, darf sein.

Lassen Sie sich ein Wort oder ein Bild schenken, das in Ihnen die Schwingung der Liebe wachruft.

## **6. Samstag: Die innere Gestaltungskraft**

Samstag ist der Tag der Saturnkräfte, die Form und Tiefe in das in der Woche Gedachte, Gefühlte und Gelebte geben. Sie stärken Ihren klaren Standpunkt.

Das Geschehen dazu ist die Schwere des Schweigens, der Grabesruhe- und Sabbatruhe. Die Tore der Verdunkelung des Todes öffnen sich und im Reich der Verstorbenen geht die Sonne auf.

### **Praktische Umsetzung im Alltag:**

Setzen Sie sich bequem hin und nehmen Sie Ihren Atemfluss wahr. Lassen Sie Ihren Atem natürlich fließen: Tiefer und länger ausatmen und dann einen Moment innehalten, bis das Einatmen von selbst geschieht.

Stellen Sie sich eine Situation vor, die schwer für Sie ist und die Sie nicht annehmen können. Betrachten Sie die Situation wie ein neutraler Beobachter: Es ist eine Tatsache. Nehmen Sie Ihre Gefühle liebevoll mit Ihrem Herzen wahr und fragen Sie Ihr Herz, was es jetzt braucht.

Ein Wort, ein Satz oder ein Bild, das Sie durch den Tag begleitet und wie Sie Ihrem Herzen das geben können, was es braucht.

## **7. Sonntag: Die seelische Neugeburt**

Der Sonntag ist der Tag der Sonnenkräfte. Sie leuchten in meiner Seele und die Herzenssonnenstrahlen fließen in meinen Körper – das Vertrauen in einen Neuanfang ist geboren. Das Bild dazu: Ostern ist das Fest der Auferstehung, die im Innern des Menschen stattfindet. Das neue Leben des Frühlings ist erwacht und damit ein neues Bewusstsein: Das Göttliche ist im Innern des Menschen und von dort aus strahlt es in die Welt.

### **Praktische Umsetzung im Alltag:**

Setzen Sie sich bequem hin und nehmen Sie Ihren Atemfluss wahr. Lassen Sie Ihren Atem natürlich fließen: Tiefer und länger ausatmen und dann einen Moment innehalten, bis das Einatmen von selbst geschieht.

Fühlen Sie Ihren inneren Raum und nehmen Sie feinstoffliche Hülle wahr, die Sie umgibt, vielleicht wie ein Himmelmantel oder die Anwesenheit von Ihrem Engel, wenn das für Sie stimmig ist: Sie fühlen sich beschützt und geborgen.

Lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf Ihre Wirbelsäule und spüren Sie, wie Sie sich innerlich aus- und aufrichten. Werden Sie sich bewusst: Ich bin die Verbindung von Himmel und Erde – Erde und Himmel in mir. Ich bin.

Ein Wort, ein Satz oder ein Bild, das Sie innerlich erfüllt und erwärmt.