KAMMLER AKADEMIE
YOGA UND KREBS

Gepäck ablegen

Stell‘ dir vor, dass du auf einer langen Wanderschaft bist und mit viel Gepäck beladen. Auf dieser Wanderschaft gelangst du zu einem Hochplateau, also zu einer Gegend, die flach, aber bereits in der Höhe ist. Und weil du jetzt einen Weg vor dir hast, der eben ist, wo du nicht mehr ansteigen musst, kannst du ein bisschen verschnaufen.

Und in der Ferne siehst du etwas Helles, wie ein Licht. Du fühlst dich davon angezogen und gehst dort hin. Du gelangst zu einem Platz, der in ein warmes, helles Licht getaucht ist. Dort entdeckst du vielleicht ein Gebäude, das einem Tempel ähnelt, vielleicht Bäume oder eine Grotte, was auch immer dir zusagt.

Und du spürst, dass du jetzt verweilen und dein Gepäck ablegen möchtest. Du legst dein Gepäck an den Rand des hellen Platzes. Du hältst Ausschau nach einer Möglichkeit, dich hinzusetzen, dich auszuruhen. Und du findest auch etwas Passendes. Du lässt dieses helle Licht auf dich wirken und spürst, wie dir ganz warm wird und du dich wohlfühlst und leicht.

Auf einmal bemerkst du, dass ein freundliches, helles Wesen auf dich zukommt, dich freundlich anlächelt und dir ein Geschenk gibt. Und du wirst mit etwas beschenkt, das du für das Problem, das du im Moment hast, brauchen kannst, das dir Hilfe gibt. Vielleicht ist es ein symbolisches Geschenk, das du im Moment noch gar nicht verstehst.

Wenn du möchtest, bedankst du dich. Und so nach und nach beschließt du, dass du wieder zu deinem Gepäck gehen möchtest, du diesen Platz verlassen möchtest. Du kannst jederzeit zu diesem Ort zurückkehren. Geh‘ dann zu deinem Gepäck und überlege dir, was du von deinem Gepäck jetzt auf deinem weiteren Weg mitnehmen möchtest, was du noch brauchst. Vielleicht gibt es Dinge, die du nicht mehr brauchst. Aber vielleicht möchtet du auch alles wieder so aufnehmen. Und dann setzt du mit dem Gepäck, das du noch brauchst, deine Wanderung fort.

Kehre dann mit deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

Viel Spaß!

Gerda Maria Häuplik