

meine
Fantasiereise

Innere Ruhe finden
im
Zen Garten





Für DICH geschrieben und gesprochen von Franziska Weiß.

Herzlich willkommen zu deiner *Fantasiereise*.

*Stelle dir einen wunderschönen Platz im Grünen vor.
Reise in deinen Gedanken genau an den Natur-Ort,
der dich in diesem Moment anzieht.*

*Wo auch immer du dich befindest,
du bist jetzt dort angekommen.*

*Lege deine Hände auf deinen oberen Bauchraum,
auf deinen Solarplexus, dein Sonnengeflecht.
Es ist dein größtes autonomes Nervengeflecht.*

Schicke deine ganze Aufmerksamkeit dorthin.

Atme tief ein und aus. Ein und aus.

*Du spürst, wie sich dein Bauchraum beim Einatmen hebt
und beim Ausatmen wieder senkt.*

*Mit jedem Ausatmen entspannst du mehr und mehr.
Das lockert deine Muskulatur und lässt auch deinen Geist frei.*

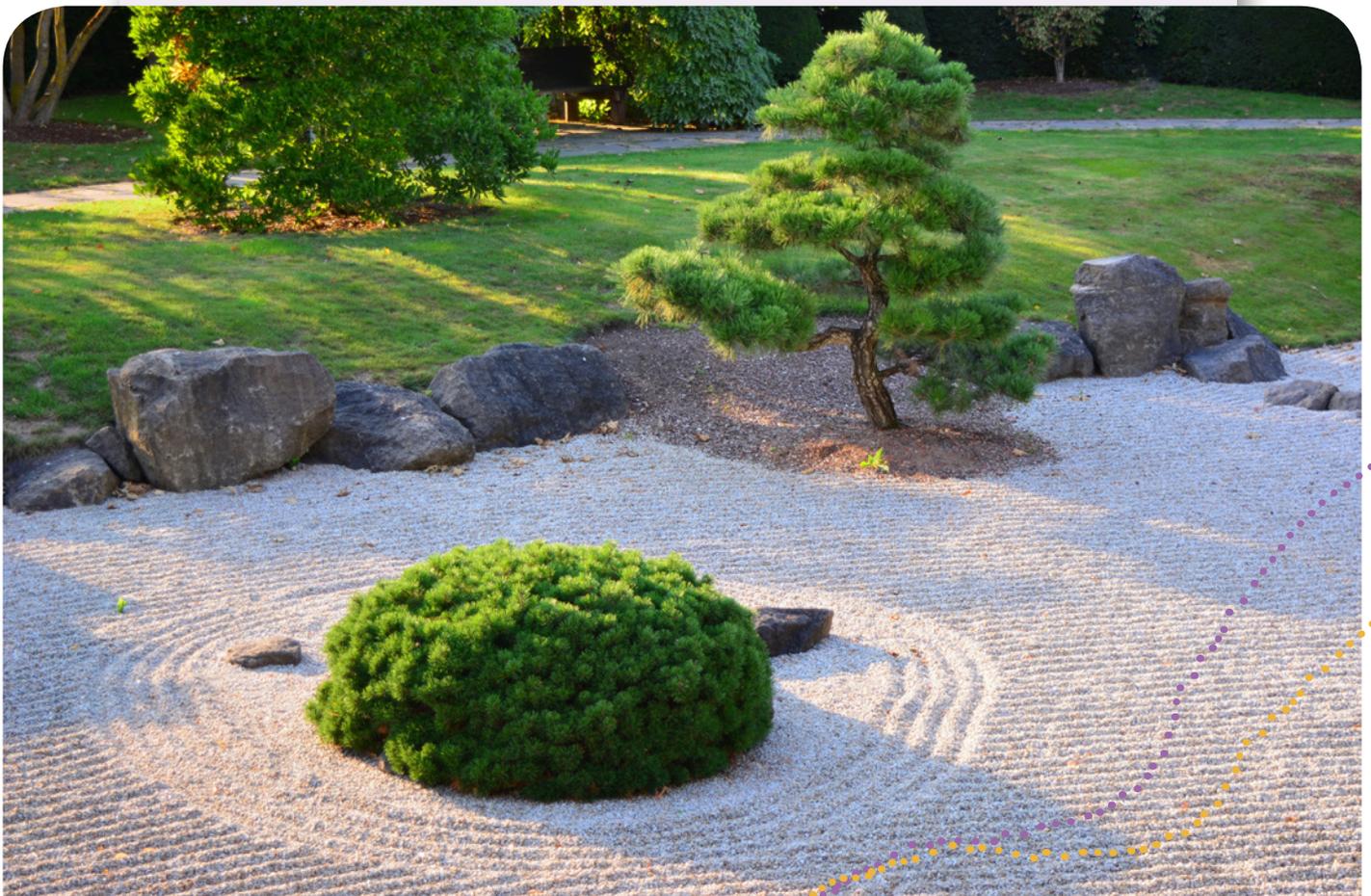
Schließe deine Augen.

Du stehst vor dem schönsten Zen-Garten, den du je gesehen hast!
Was für ein Anblick. Er zieht dich *magisch* in seinen Bann!

Langsam erkundest du zunächst mit den Augen den vor dir
liegenden feinen Sand, die großen Trittsteine und Felsen.

Der komplette *Garten* ist in den Wald eingebettet.
An den Ausläufern wird er liebevoll
von Kiefern und Lärchen umarmt.

An einem der Felsen am Rand lehnt ein Holzrechen.
Daneben fällt dir ein kleines *Infoschild* ins Auge.
Du kommst näher und liest:



”

Das Wort „Zen“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet in etwa „Meditation“.

Das Rechen oder Betrachten von geschwungenen Linien ist für die Zen-Mönche seit Jahrhunderten ein Teil ihrer Meditation.

Im Zen-Garten gibt es keine Pflanzen und das Wasser wird durch Wellenformen in den Kies- oder Sandflächen angedeutet.

Sie stehen für einen Fluss oder das Meer.

Du bist herzlich dazu eingeladen, es selbst zu probieren.

Bei deinen Linien und Mustern sollte man keinen *Anfang* und kein *Ende* sehen – lass sie sanft ineinander übergehen.

Schenke auch den integrierten Felsen und Steingruppen

deine *Aufmerksamkeit*.

So kannst du deine ganz persönliche Landschaft entstehen lassen.

“





So drehst du dich nun um,
betrachtest diesen schönen Ort
noch einmal:

Du bist hier ganz sicher und spürst den *Frieden*,
der von dieser Ruheoase ausgeht.
Alleine durch deine Betrachtung.

Die Hektik des Tages und all deine Berührungen mit der
digitalen Welt hast du für deine Me-time hinter dir gelassen.

Hier geht es jetzt nur um dich.

Hier kannst du ganz du selbst sein.

Kreativ werden.

Dich *intuitiv* leiten lassen.

Frei sein von Bewertungen.





Du nimmst dir den *Holzrechen* und machst behutsam den ersten Schritt auf einen Trittstein, dann auf den zweiten. Von hier aus sieht alles schon wieder ganz anders aus.

Die neue Sicht auf deine „Welt“ jetzt, hier, um dich herum, gefällt dir sehr. Denn auch die Wolken am Himmel haben der *Sonne* Platz gemacht, damit sie dir wärmendes Licht schicken kann. So ist der Zen Garten nun traumhaft erleuchtet und du kannst deine erste Linie ziehen.

Es fühlt sich zunächst ungewohnt an, doch schon nach kurzer Zeit breitet sich *Freude* in dir aus, während du deine eigenen Muster zeichnest.

Deine Bewegungen sind ganz intuitiv.

Du lässt locker. Lässt die Linien einfach aus dir heraus fließen.

Du denkst über nichts nach.

Es werden Wellen, dann ganz gerade Linien, dann wieder Wellen. Nun gehst du ein Stück weiter hinein und setzt dort dein Werk fort.



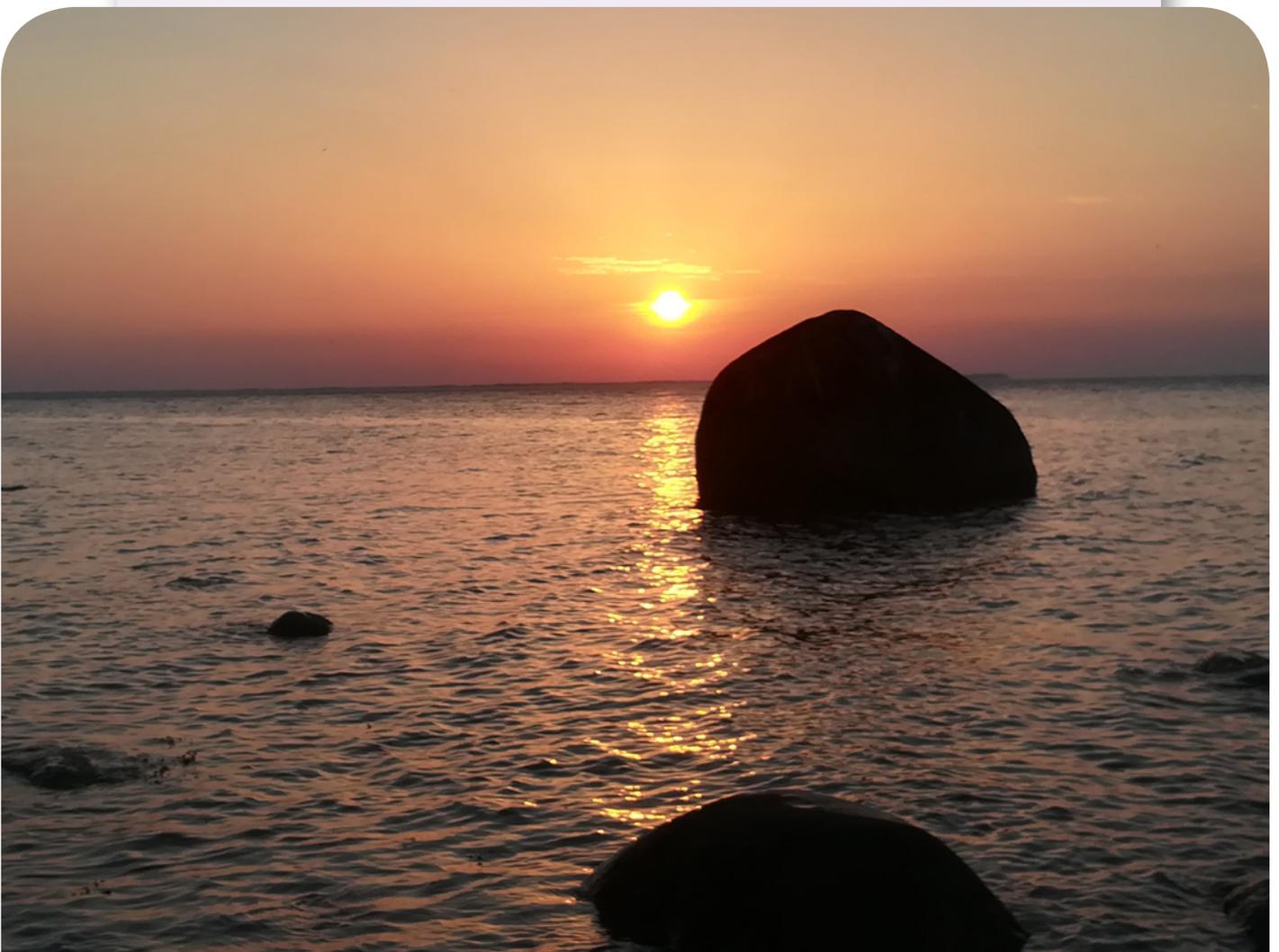
Mal ziehst du eine geschwungene Linie etwas tiefer
in den feinen *Sand*, mal nur ganz leicht.

Es wirkt jetzt tatsächlich wie fließendes Wasser.
In deiner Vorstellung formst du nun kleine *Wellen*
eines großen Ozeans.

Nun betonst du die Felsen, indem du achtsam eine Linie
darum zeichnest und wieder in den Ozean führst.

Die Felsformationen sind in deinen Gedanken kleine Inseln,
die aus dem Meer herausragen – sie trotzen der stürmischen See,
lassen *Ebbe* und *Flut* geduldig um sich herum fließen.

Vielleicht möchten sie dir jetzt widerspiegeln:
„*Werde dir deiner Stärke bewusst. Deiner Talente.*“





Vielleicht sind die Felsen in deinen Gedanken aber auch Berge,
die in den Himmel ragen. Oder Tiere.

Du bist ganz frei in deiner *Interpretation.*

Nimm dabei auch den Bereich zwischen den Steingruppen wahr.

Die Leere und die Fülle.

Die Reduzierung auf das Wesen der Dinge... der Gedanke des Zen.

Langsam läufst du jetzt über die Trittsteine zu
deinem Ausgangspunkt zurück.

Gönne dir dort die Zeit, dein Werk zu betrachten:

Was du *erschaffen* hast, ist eine wunderschöne Seelenlandschaft.

Du bist so zufrieden.

Zufrieden – ein FRIEDvolles Wort.





close

*Lege dir nun nochmals deine Hände auf deine Körpermitte, den Solarplexus.
Sende drei tiefe Atemzüge dorthin und spüre das Heben und Absenken deines Bauchraumes.*

Nimm wahr, dass du wieder in deine Mitte angekommen bist.

Du fühlst dich innerlich neu strukturiert und ausgerichtet.

Im Einklang mit dir und der Natur um dich herum.

Es fühlt sich richtig gut an und so friedlich in dir.

*Möge deine innere Ausgeglichenheit und das Gefühl tiefer Ruhe
noch lange in dir nachwirken.*

Text: Franziska Weiß, Fotos: Titel + S. 3 Jürgen, Pixabay, S. 2 Kai Roßmann, S. 4 + 6 Rawpixel, Freepik,
S. 5 Rodnae Productions, Pexels, S. 7 Sabine Knipping, S. 8 ShaunMcFee, Pixabay, S. 9 Drobotdean, Freepik

Die Texte und Bilder dieser Fantasiereise sind urheberrechtlich geschützt. Bitte sieh davon ab, sie zu kopieren oder weiterzugeben. Vielen Dank!