

Sonnenuntergangsmeditation

Ein Sonnenuntergang ist Transformation und Bewegung. Ein weites Aufgespanntsein zwischen Tages- und Nachtbewusstsein. Davon inspiriert, möchte ich Sie durch eine Meditation führen. Es ist eine Meditation, die man ausnahmsweise auch im Liegen machen kann, idealerweise vor oder nach einer Yogapraxis oder am Ende eines langen Tages.

Bei der Sonnenuntergangsmeditation, beim Sonnenuntergangsbewusstsein geht es um ein Schmelzen, um ein In-die-Erde-Schmelzen. Es geht um ein Körpergefühl, das eine anregende Erweiterung darstellt und die Erfahrung eines ausgedehnteren, sanfteren Bewusstseins ermöglicht, das mehr umfasst, als man zumeist im Gehetztsein und im Alltagsmodus wahrzunehmen imstande ist. Es geht schließlich um den Genuss, sich weit ausgebreitet wahrzunehmen, und darum, weicher zu werden.

Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Sonnenuntergang. Seien Sie Sonnenuntergangsbewusstsein – seien Sie weit ausgebreitet in transparenten Farbschichten, seien Sie Luft und Licht, das die Erde berührt und sich leicht auf sie, in sie sinken lässt.

Schauen Sie, wo Sie Ihr Sonnenuntergangsbewusstsein ausbreiten wollen: Vielleicht wollen Sie sich lang ausgestreckt in satten Farben langsam ins Meer und auf den Sandstrand sinken lassen ... vielleicht wollen Sie zwischen Felsen im Hochgebirge untergehen – nur Sie, Ihr Licht und dunkel glühende Felsen.

Nehmen Sie Ihr Aufgebreitetsein in verschiedene Farbschichten wahr, von hellem Graublau in immer tiefere Blaus, in ein zartes Orangerosa schließlich, dann in ein immer satteres Orange, bis Sie orangerot glühend die Erde oder das Wasser berühren ...

Beginnen Sie Ihre Reise in höheren Luftschichten, die gerade anfangen, sich zu verfärben. Beginnen Sie Ihr Sonnenuntergangswesen zu erfahren, indem Sie sich darin bewegen: Sie haben noch Tagesreste in sich ... spüren Sie diesem Tag nach.

Schon nähert sich die Nacht und ist auch bereits in Ihnen enthalten, mit ihrer samtigen Dunkelheit, die alles umarmt. Spüren Sie, wie weit Sie sind, wie Sie von hoch in der Luft bis zur Erde reichen oder bis zum Meer, falls Sie es bevorzugen, im Meer unterzugehen. Spüren Sie, wie Ihre Farben sich verändern, wie sie hoch in der Luft ganz pastellig, sanft, transparent und verspielt sind und ...

... je weiter Sie nach unten sinken mit Ihrem Sonnenuntergangskörper ...

... desto dichter und leuchtender und glühender werden Sie ...

Sie sind nicht nur die Sonne, Sie sind die Luft und das Licht, das durch Ihre Bewegung gefärbt wird, Sie sind die Landschaft, die ganze Szenerie, die Sie mit Ihrem Farbenspiel verändern. Sie sind schließlich die Bewegung selbst, ein langsames, sanftes Sinken und Schmelzen. Bewegen Sie sich zwischen Ihren Farbschichten, genießen Sie ein langsames Schwerer- und Dichterwerden, Ihre Farben werden immer satter.

Sie berühren und malen alles, was sie berühren, an, tauchen es in glühende oder sanfte Farben, verzaubern es, verwandeln es. Als Sonnenuntergangswesen können Sie alles berühren, verwandeln, wonach Ihnen ist, Sie können sich zwischen Erde und Himmel, zwischen Tag und Nacht, zwischen Bäumen und Felsen, zwischen Wasser und Sand bewegen. Spüren Sie, dass Sie all das auch sind, was Sie berühren ...

Sie können alles umarmen, umfassen, was Sie umarmen wollen, oder Sie können sich auf einen Aspekt Ihrer Sonnenuntergangsbewegung konzentrieren.

Schauen Sie, welches Bild für Sie gerade am wohligensten ist, am wohltuendsten, am aufregendsten oder am beruhigendsten, welche Vorstellung Sie verlockt, tiefer in sie einzutauchen, und lassen Sie sich von diesem Bild, von dieser Vorstellung mitnehmen, um mithilfe dieses Bildes ein Sinken zu erfahren, eine Bewegung, eine Veränderung, eine Weite und ein Verschmelzen.

Vielleicht ist es für Sie am genussvollsten, in Licht zu baden, sich zwischen den verschiedenen Farbschichten verspielt hin und her zu bewegen und die Wirkung der Farben zu spüren und sich in den jeweiligen Farben unterschiedlich zu erleben.

Vielleicht möchten Sie sich in den verschiedenen Elementen spüren, weit ausgedehnt als Luft, frei, sich nach unten, zur Erde hin verdichtend in immer kräftigeren Farben, Farben von Sinnlichkeit und Lebensfreude.

Vielleicht möchten Sie es wagen, das Feuer der untergehenden Sonne zu spüren, diese ganz besondere Qualität des Lichts, diese längsten Wellenlängen, die so wie kein anderes Licht es vermögen, zu berühren, durch ihre Sanftheit und Stärke ...

... zu baden schließlich in diesem Licht und zu versinken, zu verschmelzen mit der Erde, je nachdem, welches Bild Ihnen gerade am verführerischsten, am verlockendsten, am wohltuendsten erscheint: ob Sie glühendrot im Meer versinken wollen, ganz langsam und mit einem „Ah“ oder einem „Zisch“ ...

... ob Sie über einem Kornfeld oder einem Sonnenblumenfeld eintauchen wollen in die Fülle ...

... oder ob Sie in einer weiten, weißen Schneelandschaft mit Ihren Sonnenuntergangsfarben malen möchten ...

... ob Sie dramatisch im Hochgebirge untergehen wollen – leuchtende, glühende Felsen ...

... ob Sie in der Wüste eins werden wollen: die Farben der untergehenden Sonne mit den Farben der Dünen, Sand, orange.

Bleiben Sie bei Ihrem Bild, bis Sie sich sattgetrunken haben an Wärme, an Licht, bis Sie die Weite und die Wärme und ein Schmelzen im Körper spüren.