

Meine Reise
zu mir



21 Tage, die mein Leben veränderten

Ein Experiment in dem sie allein ein neues Programm testen sollte – das klang so gut, dass sich unsere Autorin Leonie Lorez sofort bereit erklärte, an diesem Experiment teilzunehmen.

Einen Monat später begann die spannendste Reise ihres Lebens.

Eine Reise in die Tiefen ihrer Seele



Gehmeditation

Jeder Schritt wird von mir achtsam gesetzt. Die Musik unterstützt die
Entschleunigung. Schärft meine Sinne für all die Schönheit, die mich
umgibt. Das satte Grün der Bäume, das wunderbare Licht, die Kraft
der Sonnenstrahlen, die Farbe der Blüten. Alles ist frisch und neu

„Jede Blume erscheint von innen zu leuchten.

Jeder Sonnenstrahl berührt mein Herz. Alles ist
anders. Neu und wunderbar.“



Nichts hatte mich auf diesen Moment vorbereitet. Auf diesen Moment, in dem ich mir selbst begegnete und eine Ahnung davon bekam, wer ich wirklich bin. Echte Abenteuer beginnen mitunter anders, als wir uns das so vorstellen. Ich selbst habe dabei immer an ferne Länder gedacht, an Expeditionen in den Urwald. Wildwasser-Rafting oder lange Feuerläufe. Dass die spannendste Reise in meinem Lieblingssessel beginnen würde, hätte ich mir so nie vorstellen können. Aber genau das ist am 23. Mai dieses Jahres geschehen. Ich hatte zugesagt, an einem Experiment meiner Ärztin und Meditationslehrerin Dr. Roya Schwarz teilzunehmen. Zusammen mit dem Komponisten Dirk Reichhardt hat sie in jahrelanger Arbeit Tracks gezaubert, die Menschen darin unterstützen, sich selbst zu heilen, zu entspannen und in ihre Mitte zu finden. Ich selbst nutze die A.R.T.-App (Audio Resonance Therapie) seit zwei Jahren. Diese zwei Tracks, die ich von nun an täglich hören sollte – einen morgens, den anderen nachmittags oder abends – waren anders. Wie anders, erfuhr ich an diesem Montag im Mai. Ich nahm meine iPods, aktivierte den Track Nr. 1, schloss die Augen und startete mit der ersten Etappe meines Experiments. Zuerst war alles normal. Ich nahm die Musik wahr. Eine Abfolge von Frequenzen, die sich immer wieder änderte und die abwechselnd die linke und die rechte Gehirnhälfte stimulierten. Bereits nach wenigen Frequenzen verlor ich mein Zeitgefühl. Mein Gehirn reagierte auf die ungewohnten akustischen Impulse mit einem Abstecher ins Nebelland. So habe ich es genannt: Denn plötzlich tauchten vor meinem inneren Auge diffuse Umriss auf. Eine Landschaft von furchterregender Schönheit. Da und dort registrierte ich

verschwommene Umriss von Steinen, von Büschen. Registrierte ein geheimnisvolles Gluckern, Rauschen, Sirren in der Luft. Und tief in mir wusste ich, dass ich gerade in einem meiner vielen in meinem Unterbewusstsein angelegten Reiche zu Gast war. Hatte ich Angst? Nein. Ich fand es faszinierend zu erleben, was mein Gehirn mir da präsentierte. Irgendwann vernahm ich einen warmen, verheißungsvollen Gesang ohne Worte. Dann eine Art Melodie. Kurz danach lag ich auf einem Wolkenbett. Und dann wurde es still. Ich kam zu mir, als ein Gong ertönte, schaute auf meine Uhr. 21 Minuten waren vergangen. Minuten, die sich im Nebelland wie Stunden angefühlt hatten. Übrigens kenne ich bis heute nicht den ersten Track – er ist immer wieder anders, und ich erinnere mich nur an wenige Abschnitte. Das ist umso erstaunlicher als ich ihn inzwischen mehr als 100 Mal gehört habe. Täglich mindestens einmal.

Abends machte ich meine Gehmeditation mit Track 2. Mein Hund begleitete mich. Diesen Track empfand ich als ziemlich unspektakulär. Melodiös. Einprägsam. Und an ihn kann ich mich erinnern. Hätte ihn schon nach dem ersten Tag mitsummen können. Aber ich hatte ihn unterschätzt. Auch in ihm steckt eine faszinierende Kraft, die sich mir erst viel später völlig unvermittelt offenbarte. Eins haben beide Stücke bewirkt: Ich wurde im Laufe der Zeit immer entspannter. Bewusster im Hier und Jetzt. Vor allem der erste Track half mir dabei, komplett abzuschalten. Mein Körper kam dabei annähernd in einen Schlafzustand, der Verstand verabschiedet sich vom sinnlosen Kreisen, während mein Geist wach blieb und auf Reisen gehen konnte. Einige Mal erreichte ich einen Zustand erweiterten Bewusstseins, den ich als intensiv, als so bereichernd erlebte, dass ich diese Meditation nie wieder missen möchte.

In jeder Pflanze erkenne ich ihr eigenes Wesen.

Jeder Sonnenstrahl weist mir den Weg in
mein Herz. Ich bin erfüllt von tiefer Dankbarkeit



Ich tauchte und tauche in Sphären ein, die mir deutlich vermitteln, dass wir mehr sind als unser physischer Körper. Dass wir in uns so viele unentdeckte Facetten tragen, faszinierender als jeder Film im Außen. In diesen kostbaren 21 Minuten komme ich immer öfter in Kontakt mit meinem wahren Selbst. Ein beglückendes Erlebnis. Manchmal versinke ich einfach nur in eine heilsame, in eine nie gekannte Stille. Eine Art weißes Rauschen, aus dem mich erst der Gong zurückholt. An manchen Tagen fand ich mich wieder als Wanderer in der Wüste. Oder als Pilger. Dann war im Hotel der gebrochenen Herzen: Dort traf ich ehemalige Partner und Freunde. Meinen Vater. Wir waren in fließende Gewänder gehüllt und wirkten wie Gestalten jenseits der Zeit. Bei weiteren Meditationem tanzte ich mit Derwischen oder betete in einem Tempel. Und ich machte außerkörperliche Erfahrungen. Mal sah ich mich selbst meditierend auf meinem Sessel, mal flog ich über gigantische Ozeane oder Berge. Und gegen Ende des Experiments unternahm ich sogar einen Abstecher ins Universum.

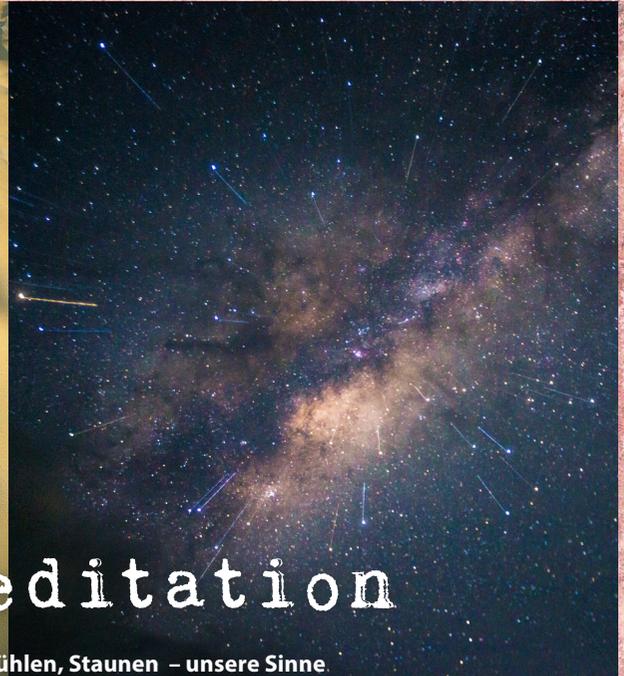
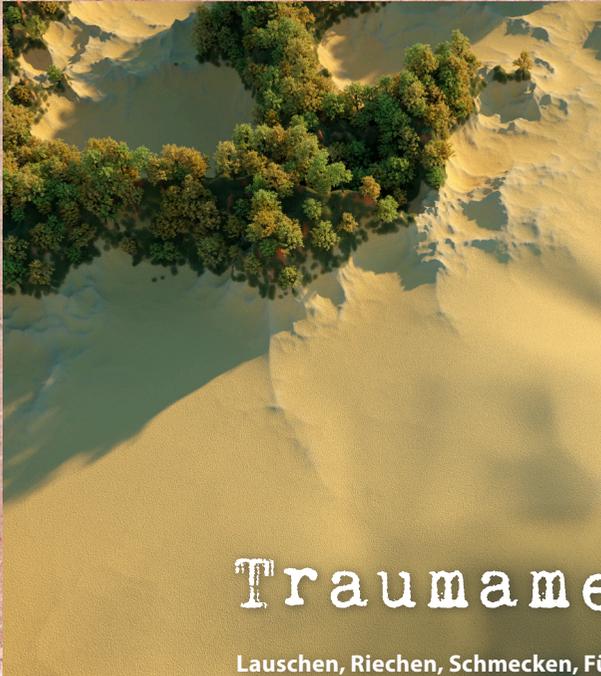
All das war und ist faszinierend – doch was mich wirklich umhaute, waren meine nächtlichen Träume. Denn auch sie wurden immer lebhafter. Bunter. Manchmal waren sie klar, manchmal surreal. Ich erlebte nicht nur Abenteuer, ich räumte auf. Stellte mich Menschen. Sprach aus, was ich tief in mir vergraben hatte. Schmerz, Leid, Scham, Trauer – ich, die Meisterin der Verdrängung von Gefühlen, konnte diesen nicht länger entfliehen. Wollte es auch nicht mehr. Mein Herz, es verlangte so deutlich nach Heilung. Alles in mir wartete darauf, das ich es endlich leben konnte, dieses Gefühl der uneingeschränkten Bejahung meiner Selbst. Dieses alles umfassende Ja zu mir. Ein Ja, auf das mein Herz seit Anbeginn meines Seins gewar-

tet hat. Heute fühle mich lebendig. Kreativer. Energiegeladen. Und reich beschenkt.

Auch die zweite Meditation schätze ich sehr. Ich mache sie zwei- bis dreimal pro Woche. Denn sie erdet mich. Hat mich heimgeholt ins Jetzt. Und mein Herz geöffnet für die kleinen und großen Wunder dieser Welt. An manchen Tagen bin ich einfach sprachlos über all die Schönheit, die mich umgibt. Die Farben sind anders. Jede Blume erfreut mein Herz. Das Grün der Bäume beruhigt meine Seele. Es gibt Momente, da spüre ich Tränen der Freude auf meinen Wangen. Alles ist anders. Heute wache ich jeden Morgen auf und bin erfüllt von Dankbarkeit, dass ich einen neuen Tag erleben darf. Dass es Menschen gibt, die meinem Herzen nahe sind. Mein Leben ist reicher, ist bunter geworden. Und ich bin ausgeglichener. Bewusster. Und an einigen Tagen einfach nur glücklich.

GUT ZU WISSEN

Die A.R.T. Meditations-App ist eine einzigartige Kombination moderner medizinischer und neurowissenschaftlicher Erkenntnisse, alter Heilkonzepte und speziell komponierter heilender Klangsequenzen. Die jeweiligen Tracks sprechen die körperliche, aber auch die emotionale Ebene an, indem sie zu einem stärkeren Bewusstsein für innere Vorgänge beitragen. Interessenten können die App 7 Tage kostenlos testen. Weitere Infos über die A.R.T. Meditations App unter: www.audio-resonance.com



Traumameditation

Lauschen, Riechen, Schmecken, Fühlen, Staunen – unsere Sinne

sind die Tore zur geistigen Welt. Das Wahrnehmen des Wesens
der Bäume geschieht nicht mit dem Kopf oder den Gedanken,
vielmehr nimmt unser ganzes Sein es auf.

