

# Imbolc-Meditation: Brigid, die Heilerin

Sorge dafür, dass du ein paar Minuten ungestört bist.

Nimm eine Haltung ein, die für dich bequem ist, gerne den Schneidersitz. Wenn du magst, setz dich etwas erhöht auf ein Kissen oder eine gefaltete Decke.

Schließ die Augen, leg die Hände auf deine Oberschenkel oder in deinen Schoß und entspanne bewusst deine Schultern, deinen Kiefer und deine Schultern.

Nimm nun einen tiefen Atemzug ein durch die Nase... und atme laut durch den Mund aus. Lass alle Anspannung los.

Wiederhole dies einige Male, ganz nach deinem eigenen Bedarf.

Nimm wahr, wo dein Körper Kontakt mit dem Boden hat. Spüre die Erde unter dir und verwurzele dich mit jedem Atemzug ein wenig mehr im Boden. Du bist fest verankert, dich kann nichts umwerfen.

Nun spüre deine Wirbelsäule, wie sie vom Boden aus sich dem Himmel entgegenstreckt, gerade, dein Grundgerüst, und doch so flexibel. Deine Gliedmaßen zweigen von ihr ab wie die Äste eines Baumes, und so geschmeidig wie ein Baum im Wind bewegt sie sich im Rhythmus deiner Atemzüge mit. Mit jeder Einatmung richtest du dich ein wenig mehr auf, mit jeder Ausatmung kommst du dem Boden etwas näher.

Nun achte auf deinen Kopf. Wie die Baumkrone ragt er empor, reckt sich dem Himmel entgegen. Dein Nacken ist durchgedrückt, dein Kinn zeigt leicht in Richtung Brust, dein Scheitelpunkt strebt nach oben.

Mit jeder Einatmung verbindest du dich ein wenig mehr mit dem Himmel über dir. Spüre den Luftzug auf deinem Gesicht.

Mit der nächsten Einatmung hebe eine Hand über die Seite bis etwa auf Schulterhöhe, halte kurz, und mit der Ausatmung drehe die Hand mit der Handfläche nach unten und lass sie wieder sinken.

Atme wieder ein und hebe die Hand. Die Handfläche zeigt nach oben. Mit der Ausatmung drehe die Hand um und lass sie wieder sinken.

Wenn du nun einatmest und die Hand hebst, spüre, wie das Grundwasser aus der Erde unter die aufsteigt und in deinen Körper strömt. Kühles, klares Wasser bildet einen Strudel in deiner Mitte. Es löst alle Blockaden, ob Verspannungen oder Gedanken, es unterspült alle Hindernisse auf seinem Weg.

Wenn du nun ausatmest und deine Hand sinken lässt, spüre, wie der Wasserspiegel in dir ein wenig sinkt. Das Wasser läuft ab und nimmt den Schmutz mit sich. Gleichzeitig öffnet sich die Wolkendecke über dir und Sonnenstrahlen scheinen auf dich herab. Wie eine warme Decke hüllen sie dich ein, legen sich wie ein Mantel auf deine Schultern. Ihr Licht bringt das Wasser in dir zum Leuchten. Sie wärmen dich bis in die Fußspitzen.

Mit dem nächsten Atemzug schiebt sich wieder eine kleine Wolke vor die Sonne, ihre Strahlen ziehen sich zurück und das Wasser steigt erneut.

Wie Ebbe und Flut bewegen sich Wasser und Sonnenlicht pulsierend in die auf und ab, verbinden sich in deiner Mitte.  
Du bist ganz bei dir.

Du bist in der Mitte von allem.

Du bist die Mitte.

Dein Atem kommt und geht wie die Wellen am Strand.  
Deine Hand bewegt sich dazu im gleichen Rhythmus, wie die Flügel eines Vogels.

Auf und ab, auf und ab, auf und ab.....

Vor deinem inneren Auge bildet sich ein Wirbel, drei spiralförmige Arme, die umeinander wirbeln.  
Sie bilden ein Portal und locken dich: Geh hindurch!  
Du folgst ihrer Aufforderung. Die Nebel umhüllen dich ganz kurz, dann bist du auf der anderen Seite.

*Du stehst auf einer Wiese. Vor dir siehst du einen Garten, umgeben von einer niedrigen Mauer. In der Mitte befindet sich ein Brunnen. Eine Frau sitzt auf dem Brunnenrand. Rotblonde Flechten umrahmen ihr Gesicht. Sie wendet dir den Kopf zu und sieht dich prüfend an.  
Du weißt, du stehst vor Brighid in ihrer Rolle als Heilerin.  
Grüßend neigst du den Kopf und wartest, was sie sagen wird.*

*„Ich bin Brighid. Die Leute kommen zu mir, weil sie von mir Heilung erwarten. Manche bitten mich, ihren Körper zu heilen, manche bitten um die Heilung ihres Geistes. Sie erhoffen sich Hilfe von meiner Quelle, von meinem Mantel. Sie erbitten meinen Rat. So wie du standen schon viele hier.*

*Zwei Fragen habe ich für dich:  
Was brauchst du, um heil zu sein? Und was kannst du geben, um andere heil zu machen?“*

*„Ich weiß es nicht“, antwortest du. „Darum bin ich hier.“*

*„Dann setz dich zu mir an den Brunnen und denk darüber nach!“, sagt sie. „Lass dir Zeit. Nimm einen Schluck Wasser aus dem Brunnen! Das Wasser schenkt deinen Gedanken Klarheit und frischt deine Erinnerungen auf. Es trägt die Erfahrungen der Erde in sich.“*

*Du tust, was sie gesagt hat. Mach dir bewusst, was dir im Moment fehlt. Was belastet dich, was macht dich krank? Und was müsste geschehen, damit du dich gut fühlst?*

*„Ich weiß, was mir fehlt!“, sagst du und erzählst es ihr.*

*„Gut“, erwidert Brighid. „Und was kannst du geben?“*

*Du denkst wieder nach: Wie kannst du anderen helfen, heil zu werden? Welche Fähigkeiten bringst du mit, welche Möglichkeiten hast du? Manchmal reichen schon ein paar freundliche Worte, eine kleine Geste, ein geschenkter Moment Zeit.*

*„Ich weiß, was ich tun kann!“, sagst du, aber diesmal behältst du es für dich. Brighid lächelt.*

*„Dann haben wir eine Vereinbarung. Du weißt nun, was du tun musst, damit du heilen kannst, und im Gegenzug gibst du etwas von dir.“*

*Sie füllt ein Fläschchen mit Wasser aus dem Brunnen und gibt einige Kräuter aus einem Beutel an ihrem Gürtel hinein. Dann reicht sie dir das Fläschchen.*

*„Hier, nimm es! Wenn du davon trinkst, wirst du an unser Treffen denken.“*

*Du bedankst dich. Hinter dir öffnet sich die wirbelnde Triskele erneut.  
„Es ist Zeit für dich zu gehen“, sagt Brighid und nickt dir zu.*

*Du nimmst das Fläschchen, verabschiedest dich und trittst in den Wirbel hinein. Als du ihn verlassen hast, löst er sich langsam auf.*

*Vertiefe nun bewusst deine nächsten Atemzüge. Lass deine Hand wieder in deinen Schoß sinken, atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus, tief ein und wieder aus. Beweg deinen Kopf von einer Seite zur anderen, reck und streck dich gen Himmel. Mach die Bewegung, die du jetzt brauchst, um zurückzukommen.*

*Dann öffne die Augen, schenk dir ein Lächeln und beende die Meditation.*

*Vergiss nicht, dir aufzuschreiben, welche Erkenntnis du bei deiner Begegnung gewonnen hast. Was müsstest du verändern oder was müsste anders werden, damit es dir gut geht und wie kannst du das bewerkstelligen? Und was kannst du für deine Umgebung tun? Nun musst du nur noch dein Wissen umsetzen.*