

# Imbolc-Meditation: Brigid, die Schmiedin

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 vor einer halboffenen Tür. Durch die Öffnung kannst du Feuerschein und einen Schatten sehen, und du hörst rhythmisches Hämmern auf Metall. Du gehst hinein, und der Schatten verwandelt sich in eine Frau. Sie steht vor einem Amboss, trägt ihre rotblonden Haare hochgesteckt und eine Lederschürze umgebunden. Ihre Hände stecken in dicken Handschuhen. In der einen Hand hält sie einen Gegenstand aus Metall, in der anderen einen schweren Hammer. Durch die Schläge stieben Funken auf. Dann dreht sie sich um, taucht den Gegenstand in einen Eimer Wasser, wartet, bis es nicht mehr zischt und legt den Hammer zur Seite. Du weißt, du stehst vor Brighid in ihrer Rolle als Schmiedin.*

*Du neigst grüßend den Kopf und wartest, was sie dir zu sagen hat.*

*„Ich bin Brighid. Ich füge zusammen, was getrennt war. Ich gebe dem Rohmaterial eine neue Form, einen neuen Zweck. Ich schütze und stärke die Gemeinschaft mit dem, was ich herstelle, ob Schwert oder Schaufel, ob Topf oder Türgriff, ob Kette oder Kessel. Die Leute kommen zu mir, weil sie von mir Unterstützung erhoffen. Sie vertrauen auf den Schutz meines Mantels, die Wärme meines Herdfeuers. So wie du standen schon viele hier.“*

*Zwei Fragen habe ich an dich:*

*Was brauchst du, um dich sicher und geborgen zu fühlen? Und was kannst du dazu beitragen, damit deine Gemeinschaft stärker wird?“*

*„Ich weiß es nicht genau“; erwidert du. „Darum bin ich hier.“*

*„Dann setz dich zu mir ans Feuer und denk darüber nach“, antwortet sie. „Lass dir Zeit. Die Flammen werden dich wärmen und deinem Geist beflügeln. Ihre Funken werden sich in dir festsetzen und neue Ideen hervorbringen.“*

*Du tust, was sie gesagt hat. Mach dir bewusst, was dir helfen würde, damit du dich sicherer und geborgener fühlst. Finanzielle Nöte, Klimawandel, Krieg, familiäre Probleme – was belastet dich und verunsichert dich und wie kann man es verringern? Was muss dafür geschehen und wie erreichst du es?*

*„Ich weiß es!“, sagst du und erzählst es ihr. „Eine große Aufgabe!“, nickt Brighid. „Und was kannst du beitragen, um deine Gemeinschaft stärker und besser zu machen?“*

*Du überlegst erneut. Welche Fähigkeiten bringst du mit, welche Möglichkeiten hast du? Manchmal reichen schon ein paar klare Worte, ein paar zupackende Hände, ein bisschen Überwinden des inneren Schweinehunds.*

*„Ich weiß es!“, sagst du erneut, aber diesmal behältst du es für dich. Brighid lächelt.*

*„Gut!“, erwidert sie. „Dann haben wir eine Vereinbarung. Du weißt jetzt, was geschehen muss, damit du dich geschützt fühlst. Und im Gegenzug gibst du etwas von dir.“*

*Sie zieht den geschmiedeten Gegenstand mit einer Zange aus dem Eimer. Er ist inzwischen genug abgekühlt, dass man ihn anfassen kann. Sie reicht ihn dir.*

*„Nimm dies mit. Es soll dich an unser Treffen erinnern.“*

*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 den Gegenstand, 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.*

*Welchen Gegenstand hat Brighid für dich geschmiedet?*

*Was müsstest du verändern oder was müsste anders werden, damit du dich sicher und geborgen fühlst und wie kannst du das bewerkstelligen? Und was kannst du für deine Umgebung tun? Nun musst du nur noch dein Wissen umsetzen.*