

Setze dich entspannt auf deinen Stuhl... lege die Arme auf die Bank und in deine Arme legst du deinen Kopf....atme regelmäßig und ruhig ein und aus.... nichts und niemand stört dich... Geräusche, die du hörst, nimmst du wahr, aber sie stören dich nicht...

Vielleicht hast du schon von Momo gehört. Sie ist ein kleines Mädchen, zu dem alle Menschen kommen, wenn sie ein Problem haben. Momo kann nämlich gut zuhören und wenn die Menschen von ihr fortgehen, ist selbst der Dümme klüger geworden.

Heute darfst du mit Momo einen Besuch in einem ganz besonderen alten Haus machen. Das alte Haus hat eine große Tür. Momo öffnet die Tür und geht hinein. Komm einfach mit....

Die Tür geht zu. Der Flur ist mit Teppichen ausgelegt, es ist leicht dämmrig im Raum

Du siehst eine neue Tür vor dir, sie ist kleiner. Wir gehen durch diese Tür und kommen in einen großen, hallenartigen Raum....

Das Licht ist mild. An der Wand dir gegenüber befindet sich eine Uhr mit einem riesigen Pendel. Das Pendel wandert langsam von einer Seite zur anderen. Immer, wenn das Pendel von rechts nach links, von links nach rechts schlägt, ist eine Stunde vergangen.

Schau dem Pendel zu... es bewegt sich über einem riesigen Wasserbecken....

Wenn das Pendel wieder an der Seite ist, schau auf das Wasserbecken.... eine schöne Blume wächst aus dem Wasser, während das Pendel ausschlägt.

Dann kehrt das Pendel zurück zu anderen Seite und die Blume vergeht....

Das Pendel hält fast ein wenig inne. Dann schlägt es wieder aus und eine neue, wunderbare Blume wächst heran... Und sie vergeht, wenn das Pendel zurückschlägt....

Stunde um Stunde, Schlag um Schlag, Schwung um Schwung wächst und vergeht immer eine neue Blume. Jede scheint schöner zu sein als die vorausgegangene....

Schaue eine Weile zu.....

Nun komm, wir müssen wieder gehen. Verabschiede dich von Momo... Öffne dir Tür. Wir sind im Flur. Wir gehen weiter durch die große Tür, bis wir aus dem Haus sind. Atme noch einmal tief durch. Vergiss die Stundenblumen nicht....

Nun bist du wieder hier im Raum... Das geheimnisvolle Zimmer wurde verlassen. Verabschiede dich von deiner Reise und sei ganz hier. Bewahre aber die Bilder von den Stundenblumen und dem geheimnisvollen Raum. Strecke dich durch und dehne dich... Nimm leise ein Blatt oder ein Mandala, Stifte... und male deinen Eindruck....