



## ENGEL DER GEDULD

*Geduld beinhaltet Toleranz, Standhaftigkeit, Durchhaltevermögen, Hoffnung, Gelassenheit und Wartenkönnen. Wenn du eine Lösung für deine Probleme erzwingen möchtest, dann erreichst du dein Ziel möglicherweise zu einer Zeit, in der du nichts gewinnen kannst.*

### Einklang

Lege dich ganz entspannt hin, ◦ strecke die Beine aus ◦ und lasse die Füße ◦ langsam nach außen fallen. ◦◦◦ Deine Arme ◦ ruhen locker und gelassen ◦ an deiner Seite. ◦ Schließe deine Augen ◦ und atme ruhig ein ◦ und aus. ◦ Spüre, ◦ wie du mit jedem Atemzug ◦ ruhiger wirst. ◦ Bei jedem Ausatmen ◦ lässt du von allem los, ◦ was dich bisher ◦ noch beschäftigt hat. ◦◦◦ Lass deine Gedanken ziehen ◦ wie kleine weiße Wolken ◦ am sonnigen Himmel. ◦◦◦ Der Druck ◦ in deinem Inneren ◦ wird leichter ◦ und fließt mit dem Ausatmen ◦ davon. ◦◦◦ Beim Einatmen ◦ atmest du Leichtigkeit ◦ und Freiheit ein, ◦◦◦ die dir den Weg ◦ in die tiefe Ruhe ◦ deines Inneren ◦ erleichtern. ◦◦◦ Du fühlst dich ruhig ◦ und zufrieden, ◦ bist völlig entspannt. ◦◦◦ Nun ◦ kannst du mit deiner Fantasie ◦ in das Reich der Engel reisen.

### Meditation

Stell dir vor, ◦ du befindest dich in einem wunderschönen Klostergarten. ◦◦◦ Es ist ein angenehm ◦ warmer Frühlingstag. ◦ Die Luft ist klar, ◦ der Himmel strahlt in seinem schönsten Blau ◦ und die wärmenden Strahlen der Sonne ◦ tauchen den Garten in goldfarbenedes Licht.

Der zentral gelegene Klostergarten ◦ wird von vier Gebäudeflügeln ◦ und einem überdachten Säulengang, ◦ dem Kreuzgang, ◦ umrahmt. ◦ Im Garten ◦ zählst du zwölf rechteckige Beete, ◦ in denen Heilkräuter ◦ und Nutzpflanzen gedeihen. ◦◦◦ An diesem friedvollen Ort ◦ fühlst du dich sehr wohl ◦ und geborgen.

Während du die Kräuter betrachtetest, ◦ spürst du, ◦ wie dein Schutzengel neben dich tritt. ◦ Es ist ein wohliges Gefühl, ◦ seine Liebe, ◦ seine Nähe ◦ und sein Vertrauen in dich ◦ zu spüren. ◦ Begrüße ihn ◦ und genieße ◦ seine liebevolle Umarmung.

Heute ◦ möchte dein Schutzengel dir ◦ den Engel der Geduld vorstellen. ◦◦◦ Du freust dich sehr ◦ und weißt, ◦ dass dich etwas ganz Besonderes erwartet. ◦◦◦ Hand in Hand mit deinem Schutzengel ◦ spazierst du den Säulengang entlang. ◦◦◦ Vor einer großen alten Eichentüre ◦ bleibst du stehen. ◦ Dein Schutzengel öffnet die Türe ◦ und gemeinsam ◦ betretet ihr den Meditationsraum ◦ des Klosters.

Du befindest dich nun ◦ in einem kreisrunden Raum, ◦ in dem, ◦ in sieben großen Wandnischen, ◦ bunte Kerzen ◦ und verschieden große Klangschaalen stehen. ◦ Die Wände ◦ und die Decke dieses Meditationsraumes ◦ sind mit wunderschönen Himmelsbildern ◦ kunstvoll bemalt.

Auf dem Boden liegen, ◦ im Kreis angeordnet, ◦ sieben Meditationskissen ◦ in den Farben des Regenbogens. ◦ In ihrer Mitte ◦ steht eine sehr wertvolle ◦ antike Klangschaale.

Zünde nun ◦ mit Hilfe deines Schutzengels ◦ die sieben Kerzen ◦ nacheinander an.

Zünde zuerst ◦ die rote Kerze an. ◦ Sie strahlt nun ◦ in einem sanften, ◦ Kraft bringenden ◦ roten Licht. ◦ Dieses Licht ◦ gibt dir Kraft und ◦ Mut ◦ und verbindet dich mit der Erde. ◦ Dein Schutzengel ◦ lässt die Klangschale ◦ der roten Kerze ◦ erklingen.

Gehe nun ◦ zu der nächsten Kerze ◦ und zünde sie an. ◦ Sie erstrahlt ◦ in einem leuchtend ◦ orangefarbenen Licht. ◦ Dieses Licht ◦ gibt dir Heiterkeit ◦ und zaubert ein Lächeln ◦ auf dein Gesicht. ◦ Dein Schutzengel ◦ lässt nun ◦ die Klangschale ◦ der orangefarbenen Kerze ◦ erklingen.

Gehe weiter ◦ zu der goldgelben Kerze ◦ und zünde sie an. ◦ Sie erstrahlt ◦ in einem Vertrauen bringenden ◦ goldgelben Licht. ◦ Dieses Licht ◦ gibt dir Lebensfreude, ◦ Fröhlichkeit ◦ und Selbstvertrauen. ◦ Nun ◦ erklingt die Klangschale ◦ der goldgelben Kerze.

Gehe nun ◦ zu der grünen Kerze ◦ und zünde sie an. ◦ Sie erstrahlt ◦ in einem heilenden ◦ grünen Licht. ◦ Dieses Licht ◦ bringt dir Heilung, ◦ spirituelles Wachstum ◦ und inneres Gleichgewicht. ◦ Die Klangschale ◦ der grünen Kerze ◦ erklingt.

Gehe nun ◦ zu der hellblauen Kerze ◦ und zünde sie an. ◦ Sie erstrahlt ◦ in einem himmlisch ◦ blauem Licht. ◦ Dieses Licht ◦ bringt dir die richtigen Worte ◦ zur rechten Zeit ◦ auf deine Lippen. ◦ Dein Schutzengel ◦ lässt nun ◦ die Klangschale ◦ der hellblauen Kerze ◦ erklinge.

Gehe nun ◦ zu der violetten Kerze ◦ und zünde sie an. ◦ Sie erstrahlt ◦ in einem friedvollen ◦ violetten Licht. ◦ Dieses Licht ◦ bringt dir inneren Frieden ◦ und erhellt deine Spiritualität. ◦ Die Klangschale ◦ der violetten Kerze ◦ erklingt.

Gehe nun ◦ zu der weißen Kerze ◦ und zünde sie an. ◦ Sie erstrahlt ◦ in einem Ruhe bringenden ◦ weißen Licht. ◦ Dieses Licht ◦ bringt dir allumfassenden Frieden, ◦ allumfassende Ruhe ◦ und allumfassende Sicherheit. ◦ Dein Schutzengel ◦ lässt die Klangschale ◦ der weißen Kerze erklingen.

Schau, ◦ der Meditationsraum ◦ erstrahlt im Licht ◦ der von dir angezündeten Kerzen. ◦ Das bunte Licht ◦ sowie die himmlischen Wand- ◦ und Deckengemälde ◦ geben dir das Gefühl, ◦ an einem magischen Ort zu sein. ◦◦◦ Du bist ganz entspannt, ◦ fühlst dich wohl ◦ und geborgen.

Dein Schutzengel ◦ lässt nun die antike ◦ Klangschale ◦ erklingen. ◦◦◦ Die Luft im Raum ◦ beginnt zu flimmern ◦ und zu funkeln. ◦ In der Mitte ◦ des Meditationsraumes ◦ wird der Engel der Geduld ◦ für dich sichtbar. ◦ Er lächelt dich liebevoll an. ◦ Geh auf ihn zu ◦ und begrüße ihn freundlich.

Er erklärt dir:

*Geduld ◦ beinhaltet Toleranz, ◦ Standhaftigkeit, ◦ Durchhaltevermögen, ◦ Hoffnung, ◦ Gelassenheit ◦ und Wartenkönnen. ◦ Wenn du eine Lösung ◦ für deine Probleme erzwingen möchtest, ◦ dann erreichst du dein Ziel ◦ möglicherweise ◦ zu einer Zeit, ◦ in der du nichts gewinnen kannst. ◦ Lass dir Zeit, ◦ dass sich etwas ändern kann!*

Setze dich nun ◦ auf das Meditationskissen, ◦ dessen Farbe ◦ dich am meisten anspricht. ◦ Es ist die Farbe, ◦ die dir jetzt ◦ die Energie gibt, ◦ die zurzeit ◦ für dich am wichtigsten ist. ◦ Die Engel ◦ setzen sich auf die Meditationskissen ◦ zu deiner rechten ◦ und zu deiner linken Seite.

◦ Genieße ◦ das Beisammensein ◦ mit ihnen. ◦◦◦ Wenn du magst ◦ kannst du dem Engel der Geduld eine Frage stellen ◦ oder ihn um Rat bitten.

Kurze Pause (Kinder 2 bis 5 Minuten, Erwachsene 5 bis 20 Minuten)

Ganz allmählich ◦ kommt nun der Augenblick, ◦ da du zurückkehren musst.

Der Engel der Geduld ◦ hat noch ein Geschenk für dich, ◦ das nur du ◦ sehen ◦ und fühlen kannst. Er überreicht es dir jetzt ◦ und verabschiedet sich ◦ mit den Worten:

*Die volle Entfaltung deiner Persönlichkeit ◦ ist ein großartiger Entwicklungsprozess, der genügend Zeit braucht. ◦ Ein Schmetterling ◦ durchlebt vier Entwicklungsstadien. ◦ Aus einem Ei ◦ schlüpft nach einer angemessenen Entwicklungszeit ◦ eine Raupe. ◦ Die Raupe häutet sich mehrfach, ◦ bis sie ihre endgültige Größe erreicht hat. ◦ Sobald sie ausgewachsen ist, ◦ verpuppt sie sich. ◦ Im Puppenstadium ◦ findet die Umwandlung ◦ von der Raupe ◦ zum Schmetterling statt. ◦ Erreicht die Puppe ihr Endstadium, ◦ schlüpft der Schmetterling ◦ in vier Phasen. ◦ Erst ◦ wenn alle Phasen ◦ des Schlüpfens ◦ komplett vollzogen wurden, ◦ kann der Schmetterling ◦ fliegen.*

Liebevoll bedankst du dich ◦ bei dem Engel der Geduld ◦ und verabschiedest dich ◦ für heute ◦ von ihm.

Die antike Klangschaale ◦ erklingt, ◦ die Luft ◦ beginnt zu vibrieren ◦ und der Engel der Geduld ◦ wird wieder unsichtbar für dich.

Nacheinander ◦ pustest du nun ◦ die bunten Kerzen aus. ◦ Zuerst ◦ die weiße Kerze, ◦◦◦ dann die violette Kerze, ◦◦◦ die hellblaue, ◦◦◦ die grüne, ◦◦◦ die goldgelbe, ◦◦◦ die orange ◦◦◦ und zum Schluss ◦ pustest du die rote Kerze aus.

Begleitet von deinem Schutzengel ◦ gehst du nun ◦ durch die Eichentüre ◦ und schließt für heute ◦ die Türe des Meditationsraumes. ◦◦◦ Gehe jetzt ◦ den Säulengang entlang ◦ zum Klostergarten.

Im Klostergarten angekommen, ◦ schaust du deinen Schutzengel freudestrahlend an ◦ und bist nun bereit, ◦ zurückzukommen ◦ in deinen Tag.

## Ausklang

Atme nun tief ein ◦ und aus. ◦◦◦ Du spürst, ◦ wie du langsam wacher wirst ◦ und in deinen Alltag ◦ zurückkehrst. ◦◦◦ Atme noch einmal tief ein ◦ und aus. ◦ Du spürst nun wieder deinen Körper, ◦◦◦ deine Arme ◦◦◦ und deine Beine. ◦◦◦ Atme noch einmal tief ein ◦ und aus. ◦ Bewege langsam deine Arme, ◦◦◦ deine Hände, ◦◦◦ deine Beine, ◦◦◦ recke ◦ und strecke dich, ◦ öffne langsam deine Augen ◦ und kehre fröhlich ◦ und ausgeruht ◦ zurück in deinen Tag.



Meditation aus:  
Maria W. M. Schmitt, *Engelsprechstunde*, Kösel-Verlag 2008



villavitalia