

IHR DIGITALES GESCHENKBUCH ALS GESUNDHEITSGLÜCKWUNSCH!

# EIN DUFT VON SANDDORN

*Gabriele Walter und Kurt Ries*

GENUSS- UND ACHTSAMKEITSMEDITATION

FARBE: SANDDORN-ORANGE + ZAUBERWORT: AM MEER



GEFÜHRTE ENTSPANNUNG MIT HAIKU-LYRIK UND FOTOS

Edition „Bernsteinrose“

# Inhaltsverzeichnis

Auftakt.....	3
Genuss- und Achtsamkeitstraining?.....	3
Einführung.....	4
Umgang mit dem PDF-Book.....	4
Haiku-Gedichte und Fotos.....	4
Entspannungsübungen.....	4
Erinnerung an den inneren Frieden .....	5
Service, Neuerscheinungen.....	5
Das Geschenkbuch verschenken?.....	6
Die Heilkraft der Farbe Orange.....	7
Orange-Affirmation.....	7
Frühling.....	8
Foto: Sonnengold.....	8
Foto: Stein mit Schatten.....	9
Foto: Felsen über türkiser Küste.....	10
Foto: Weiße Feder im Sand.....	11
Foto: Wasserspiegelung Fischerboot.....	12
Entspannungsübungen.....	12
Den Atem beruhigen.....	12
Augenentspannung und Stille.....	12
Sommer.....	13
Foto: Sanddornstrauch.....	13
Foto: Boot auf Steg.....	14
Foto: Zwei Bäume am Strand.....	15
Foto: Seemannsgarn.....	16
Foto: Drei Segelboote.....	17
Entspannungsübungen.....	17
Heilstein-Meditation.....	17
Sorgenlöscher:.....	17
Lichtmeditation und inneres Lächeln.....	17
Herbst.....	18
Foto: Rhapsodie in Orange.....	18
Foto: Frau beim Strandspaziergang.....	19
Foto: Muschel mit Sand.....	20
Foto: Steintürmchen.....	21
Foto: Sonnenaufgang im Oktober.....	22
Entspannungsübungen.....	22
Autogenes Training.....	22
Handauflegen.....	22
Winter.....	23
Foto: Gewitter am Horizont.....	23
Foto: Zwei Möwen im Hafen.....	24
Foto: Fels im Meeresschaum.....	25
Foto: Spuren im Sand.....	26
Foto: Steinemandala.....	27
Entspannungsübungen.....	27
Progressive Muskelentspannung.....	27
Zwerchfell-Massage.....	27
Ende der Meditation.....	28
Kalligrafie und Zen.....	28
Rücknahme.....	28
Bewusstmachen des Heilungseffekts.....	28
Entspannen mit Lyrik und Bildern.....	29
Meditation und Gesundheit.....	29

Was ist ein Haiku?.....	29
Erfahrungen als Haiku-Dichterin.....	30
Entspannen mit Haikus.....	30
Poesie und Meditation.....	31
Meditation der Achtsamkeit.....	31
Entspannen mit Bildern.....	32
Anleitung zur Entspannung mit Bildern.....	32
Chakra-Singen.....	33
Meditation mit den Elementen.....	33
Bewusstmachen schöner Gefühle.....	33
Service.....	34
Kostenlose Angebote.....	34
Kategorien des Bernsteinrose-Blogs.....	35

## Auftakt

晒

### Genuss- und Achtsamkeitstraining?

Damit sich die seelische Waagschale in Richtung Entspannung und Gesundheit senken kann, sollten Sie möglichst viele schöne Augenblicke hineinlegen. Regelmäßig Genussnischen bzw. Glücksmomente in den Alltag einzubauen, hilft auch, die Work-Life-Balance im Gleichgewicht zu halten. 晒

Neigt sich nämlich die Waagschale eines Menschen mit den negativen Erlebnissen und Gedanken nach unten, kann er krank werden! Durch zahlreiche angenehme Empfindungen und wohldosierte Genüsslichkeiten kann man die Balance ausgleichen. 晒

Mit unseren digitalen Geschenkbüchern sprechen wir alle Sinneswahrnehmungen an. Probieren Sie das bewusste Genießen einfach einmal aus! 晒

Zur fachlichen Vertiefung der Entspannungsthematik in diesem Buch empfehlen wir Ihnen die folgenden Beiträge im Bernsteinrose-Blog:

- [Genuss und gesundheitliches Wohlbefinden](#)
- [Loslassen durch Achtsamkeit](#)
- [Schule des Genießens: Genussregeln](#)
- [Anleitung Achtsamkeitstraining](#)
- [Lebensenergie und Körperzonen](#)
- [Anleitung zum entspannten Reisen](#)
- [Entspannung und Meditation mit Farben](#)

Für Kunstfreunde:

- [Entspannen mit weltweiter Kunst und Farben](#)

晒

## Einführung

E-Book-Reader, Tablets, I-Phones und Netbooks ermöglichen es, die eigene Bibliothek mit auf Reisen zu nehmen und multimediale Angebote an jedem beliebigen Ort zu nutzen. Bei aller körperlichen Entlastung führt die Informationsflut jedoch auch zu einer geistigen Überbelastung, sodass sich viele Menschen nicht mehr konzentrieren können. Oft stellt sich die Frage, wie man sich am besten von Seelenballast befreien, sich achtsam konzentrieren und das Schöne entspannt und gelassen genießen kann? 晒

### Umgang mit dem PDF-Book

Sie können mit den Pfeilen im oberen Menü durch das PDF-Dokument navigieren oder auch eine Seitenzahl eingeben. Einfacher lässt sich die Navigation dann bedienen, wenn Sie die „Seitenminiaturen“ und das „Lesezeichen“ am linken Seitenrand nutzen. Dabei können Sie sich gezielt ein Foto oder Kapitel zum Meditieren aussuchen. Wenn Sie auf die Hand im oberen Menü klicken, lässt sich das Foto verschieben, ebenso können Sie es mit „+“ vergrößern bzw. mit „-“ verkleinern. 晒

Bei dem E-Book handelt es sich um eine PDF-Datei im A4-Format. Sie können das E-Book auch ausdrucken. Wegen der Farbmeditationen sollte es farbig gedruckt werden, es sei denn Sie meditieren anstelle von Farben mit der Yin-Yang-Energie und konzentrieren sich in den Fotos gezielt auf Licht, Linien und Formen. 晒

### Haiku-Gedichte und Fotos

Der Kern des Buches besteht aus den Jahreszeitenkapiteln „Frühling“, „Sommer“, „Herbst“ und „Winter“, in denen Sie mit erlesener Haiku-Lyrik und meditativen Fotografien entspannen können. Entsprechend dem Haiku-Motto: „Weniger ist mehr!“ steht eine kleine - aber feine - Auswahl von 48 Haikus und 20 Fotos zur Verfügung. 晒

Das Kapitel „Entspannen mit Lyrik und Bildern“ im hinteren Teil des Buches enthält dazu Anleitungen und Erläuterungen. Es empfiehlt sich deshalb, dieses Kapitel zu lesen, bevor Sie mit der Lektüre der Jahreszeitenkapitel beginnen! 晒

### Entspannungsübungen

Am Ende der Jahreszeitenkapitel werden Sie jeweils durch zwei einfache Entspannungsübungen geführt, die Sie (insbesondere auch im Büro) für Ihre körperliche Entspannung einsetzen können. Weitere Übungen zur „Entspannung im Büro“ finden Sie in der gleichnamigen Kategorie des

Bernsteinrose-Blogs. Auf diese Weise können Sie sich beim Lesen des Geschenkbuchs ganzheitlich erholen, indem Sie Körper, Geist und Seele ansprechen. ☀

Die Entspannungsübungen haben zudem die Aufgabe, das Farbmotto des Buchs als Leitfaden fortzuführen. Sie werden in der Regel mit einer gedanklichen „Farb- oder Aromadusche“ kombiniert. ☀

Dabei wird das Farbmotto mit dem Zauberwort auf dem Buchcover bzw. mit der Thematik der Fotos und Gedichte verbunden. Auch die Einstimmung in die Meditation und die Rücknahme beziehen sich auf das jeweilige Farbmotto. ☀

Da sich jede Farbe auf eine bestimmte Körperzone beziehen lässt, können Sie bei Ihren Meditationen ein Chakra bzw. eine Körperregion ansprechen. Nähere Informationen über die Chakra-Entspannung erhalten Sie im Bernsteinrose-Blog. ☀

### Erinnerung an den inneren Frieden

Zudem finden Sie in den Jahreszeitenkapiteln auf jeder zweiten und dritten Seite das sog. Chakra-Singen (Beispiel: 🎵 Öööh...), welches manchen Menschen vielleicht etwas ungewohnt erscheinen mag, jedoch ein sehr effektives Entspannungsverfahren darstellt. Anstelle eines Klangschalengongs werden Sie aufgefordert, selbst einen Klang zu erzeugen bzw. einen Laut oder ein Mantra zu tönen. ☀

Singen gilt als allgemeines Lebenselixier, denn es aktiviert nachweislich die innere „Hausapotheke“. Dabei werden Sie nicht nur an die Achtsamkeit bzw. an den inneren Frieden erinnert, gleichzeitig werden Ihre inneren Organe bzw. ein Chakra-Bereich des Körpers sanft massiert. ☀

Die Erinnerung an den inneren Frieden hat die Aufgabe, Sie vor gedanklichen Abschweifungen zu schützen und Ihre entspannte Aufmerksamkeit zu erhalten. ☀

### Service, Neuerscheinungen

Und weil **Gesundheit das schönste Geschenk** ist, möchten wir Sie dazu anregen, unser Haiku-Book in Form eines Gutscheins zu verschenken bzw. als Empfehlung weiterzureichen. Für Ihren Glückwunsch finden Sie auch passende und kostenlose [Grußkarten](#) auf unserer Website. ☀

Wenn Sie sich als Abonnent des Reise- und Relaxblogs „Bernsteinrose“ eintragen, werden Sie über unsere Neuerscheinungen bzw. weitere kostenfreie Geschenkbücher informiert. Das Abo des Blogs ist ebenfalls kostenfrei. ☀



## Das Geschenkbuch verschenken?

Versenden Sie den **Download-Link „Ein Duft von Sanddorn“** für unser kostenloses digitales Geschenkbuch als Wellness-Überraschung! Kopieren Sie dafür einfach den Text im Gutschein und fügen Sie ihn in Ihre E-Mail ein:

### Gutschein

zum kostenlosen Download des PDF-Dokuments im Reise- und Relaxblogs „Bernsteinrose“:

**Digitales Geschenkbuch als Gesundheitsglückwunsch**

### Ein Duft von Sanddorn

Gabriele Walter und Kurt Ries

Loslassen vom Alltagsstress durch Genuss- und Achtsamkeitsmeditation - Entspannung mit Haiku-Lyrik und Naturfotos

**Meditationsfarbe: Sanddorn-Orange**  
**Zauberwort: Am Meer**

Edition „Bernsteinrose“, Königswinter 2014

### Beispieltext für Ihren Glückwunsch:

Liebe(r) ...,

zu Deinem Geburtstag sende ich Dir in der Anlage eine Glückwunschkarte. Außerdem empfehle ich Dir ein Geschenkbuch mit Farbbildern und Gedichten zur Entspannung. Ich hoffe, Dir gefällt die schöne Fotoreise ans Meer ebenso gut wie mir.

Du kannst das Geschenkbuch als PDF-Datei kostenlos downloaden: Einfach auf den Link klicken! Auf Wunsch kannst du kostenfrei den Bernsteinrose-Blog mit vielen weiteren, nützlichen Relax- und Reisetipps [abonnieren!](#) Du brauchst nur Deine E-Mail-Adresse angeben, kannst Dich aber jederzeit wieder abmelden. (Den Link zur An- und Abmeldung findest Du in der Sidebar der Website.) Viel Spaß beim Meditieren!

**Text im Gutschein kopieren und in die E-Mail einfügen!**

In diesem Beitrag erhältst du nähere [Informationen über das Geschenkbuch!](#)

Liebe Grüße von...

晒

## Die Heilkraft der Farbe Orange

**"DIE FARBE TUT ETWAS."** Johann Wolfgang von Goethe

Die Farbe Orange nimmt Einfluss auf das Sakral-Chakra. Sie fördert Fröhlichkeit, gesunde Kreativität und die heitere Umsetzung ins Positive. Orange beeinflusst die Aura positiv und fordert auf zu leben. Es wirkt gegen Angst, Depression, Unzufriedenheit und schlechte Stimmungen. Außerdem wirkt es gegen Stauungen infolge mangelnder Durchblutung. Positiv beeinflusst werden auch Verdauung und Appetit. Orange steht für Gefühlsstärke, Selbstbewusstsein, Gesundheit, Wohlbefinden – aber auch Unerschrockenheit.

### Orange-Affirmation

Fröhlich spiele ich mit der Farbe Orange.  
Ich empfinde pure Lebensfreude,  
Heiterkeit und Tatkraft.



Die Farbrose mit dem Farbmotto dient zur Einstimmung in die Meditation. Vertiefe dich in den Farbton und wiederhole mehrmals die Affirmation. Entspanne die Augen, beruhige den Atem und die Gedanken. Stimme dich auf die Reise in die Welt der Lyrik und Poesie ein! 晒

晒

## Frühling

晒

Foto: Sonnengold

金属  
地面  
木天空  
月光

晒

Der Strand ganz klar und hell.  
Die Wellen plätschern  
ein türkises Frühlingslied.

晒

Windesverweht auf  
der Steilküste süß der Duft der  
Weißdornblüten zieht.

晒

Das frische Frühlingsblau  
des Meeres sich zu Jadeglanz  
verwandelt.

晒

Foto: Stein mit Schatten

金属地面木



天空月星光

♪ AUM....

晒

Ganz in Weiß!  
Die Möwen und die Dornenzweige  
tanzen im Duett.

晒

Barfußlaufen im  
warmen samtigen Meer.  
Zwischen Muscheln und Tang.

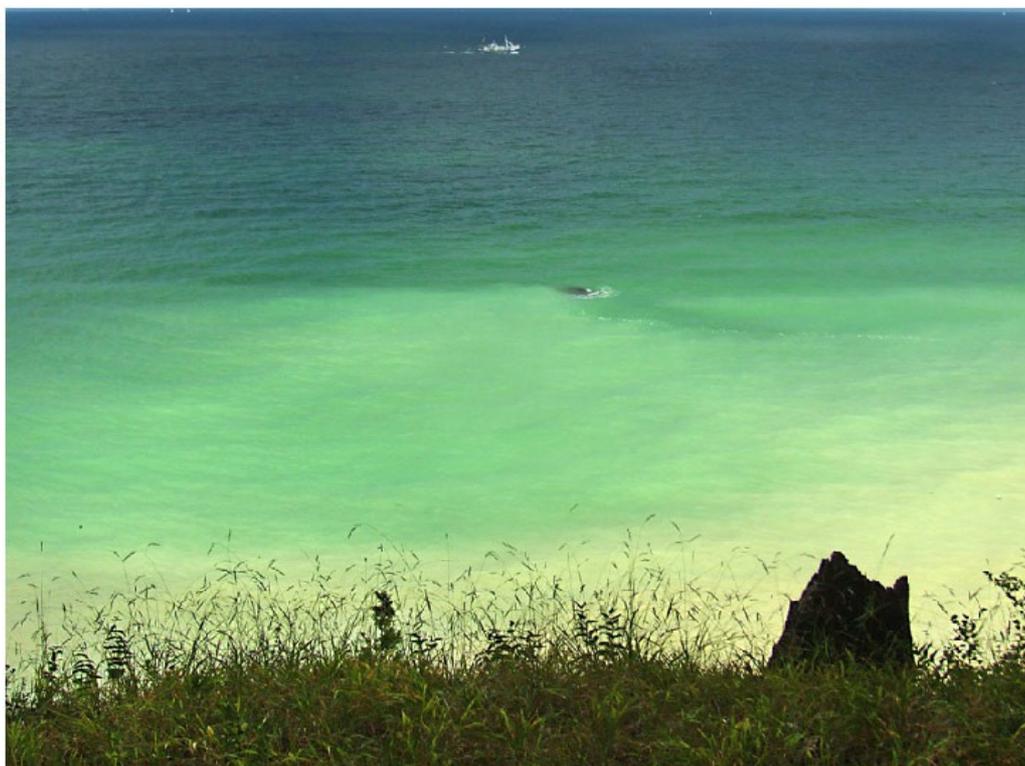
晒

Mitten im Trällern  
der Vögel eine weiße  
Duftwolke am Weg.

晒

Foto: Felsen über türkiser Küste

金属  
地面  
木



天空  
月光

♪ Aaah...

晒

An der Küste des  
Lächelns wandeln – wie im  
wunderbaren Traum.

晒

Zur glutroten  
Abendsonne sanft die Seeschwalben  
musizieren.

晒

Auf dem Weg zur  
alten Kastanienallee der Kuckuck  
ruft. Blütenmond.

晒

## Foto: Weiße Feder im Sand

金属地面木



天空月光

晒

Die Wildrosenblättchen  
sich warm entfalten – heimlich  
flüstern vom Sommer.

晒

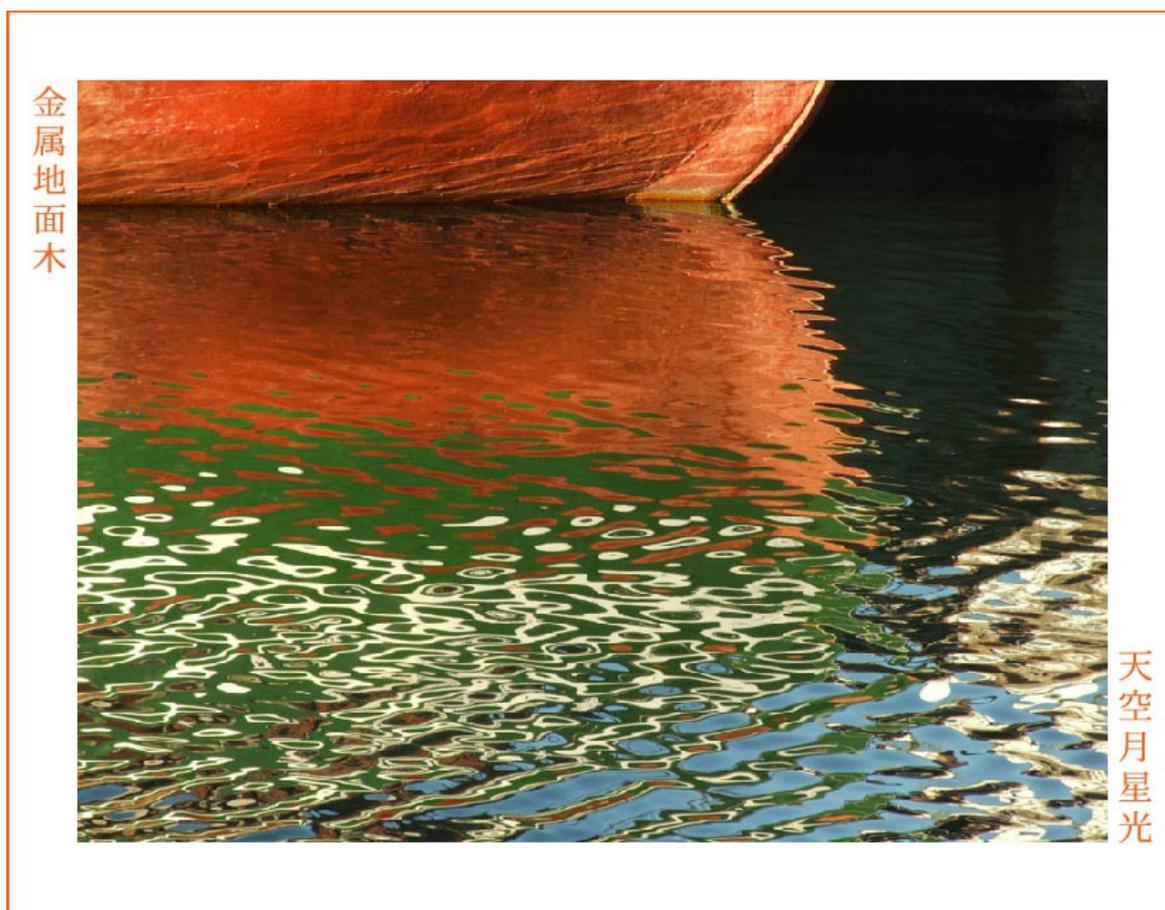
Dort draußen nur noch  
das Boot – der weite Sandstrand  
... und ich.

晒

„Du schneeballduftende  
Zeit der weißen Blüten“,  
schnattern die Schwalben

晒

## Foto: Wasserspiegelung Fischerboot



### Entspannungsübungen

晒

#### Den Atem beruhigen

Atme in den Bauchraum ein und aus, zähle die ersten sieben Atemzüge und höre dann etwa ebenso lang deinen eigenen Atem. 晒

Atme die Farbe Orange tief ein, sodass sie sich in deinem Körper ausbreitet. Atme das verbrauchte Orange zusammen mit deinem gedanklichen Ballast stoßartig als grau gefärbte Farbe aus, lass beim Ausatmen los. Spüre diese Entspannung. Wiederhole die Übung nach Belieben, bis du Orange als reine und frische Farbe empfindest. 晒

#### Augenentspannung und Stille



Lege beide Hände für eine Minute lang auf die Augen, sodass du nichts mehr siehst. Summe dabei hell wie eine Biene "Mmmmm...". Spüre dann in die Stille hinein. Nimm die Hände herunter, hebe mehrmals beide Schultern und lass sie fallen, sodass sich die Nackenmuskeln lockern. Öffne dann die Augen und bewege sie schmetterlingsförmig, bis die Augenflüssigkeit gut verteilt ist. 晒

晒

Sommer

晒

Foto: Sanddornstrauch

金属地面木



天空月星光

晒

Die beiden Möwen  
auf dem Moosfelsen dort -  
träumen ins Sonnenblau.

晒

Noch zwei alte  
Stufengiebel – in der Pflastergasse  
hin zur Gracht.

晒

Zwischen dem Kreischen  
der Möwen langsam gleitet  
das Segelboot durch.

晒

## Foto: Boot auf Steg

金属地面木



天空月星光

♪ Uuh...

晒

In die endlose  
Melodie des Meeres  
eine Grille stimmt ein.

晒

Der muschelweiße  
Fischkutter – kaum ein Wiegen.  
So friedlich das Meer.

晒

Ein hängender Garten -  
diese Steilküste – über  
dem Meeresblau.

晒

## Foto: Zwei Bäume am Strand

金属地面木



天空月星光

♪ Üüüh...

晒

Auf einmal doch – das  
Bernsteinschillern am Horizont.  
Abendsonne.

晒

Am Abend unkt ein  
Täubchen und die Seeschwalben  
trällern sanft ihr Lied.

晒

Hinter den wehenden  
Sanddornzweigen  
die Abenddämmerung.

晒

## Foto: Seemannsgarn

金属地面木



天空月星光

晒

Auf der Steilküste  
Klapptisch, Picknick, Sonnenschirm,  
Sommerliebe.

晒

Die Figur aus Meeressteinen -  
Jacqueline von Picasso.  
Schwanensee.

晒

Eine Scholle von  
den Wellen auf das Watt getragen -  
fort gespült.

晒

## Foto: Drei Segelboote



### Entspannungsübungen

晒

### Heilstein-Meditation

Stell dir die Farbe Sanddorn-Orange kristallin wie in einer Edelsteingrotte vor. Das Orange spiegelt sich in dem kristallklaren See der Grotte wider. Dazu kannst du dir einen Heilstein aussuchen und ihn – falls vorhanden – bei der Meditation auch neben dich oder auf deinen Körper legen: Achat, orangefarbener Karneol, Zitrin, Sonnenstein, roter Sardonyx oder Goldtopas. 晒

### Sorgenlöscher:

### Lichtmeditation und inneres Lächeln

Du verlässt nun die Grotte und dein ganzer Körper erstrahlt in hellem Sonnenlicht. Du glättest deine Stirn und lächelst verliebt und zufrieden aus dir heraus. 晒

晒

## Herbst

晒

Foto: Rhapsodie in Orange

金属地面木



天空月星光

晒

Gleichgültig, ruhig  
und gelassen, mal grün, stahlblau  
mal grau – das Meer.

晒

Elegant sich die  
Wolke ihren Opalschleier  
umgehungen.

晒

Gold wie ein Wüstenpfad  
der endlose Perser  
auf der Steilküste.

晒

## Foto: Frau beim Strandspaziergang

金属地面木



天空月星光

♪ Eeeh...

晒

Am Strand das Meer so  
nah. Wilden Duft der Sturm  
aus den Wellen bläst.

晒

Irgendwo – so ins  
Wellenplätschern hinein  
eine Amsel zetert.

晒

Die Alleen zum Meer  
hin vom Windfauchen schon  
kahl geschoren sind.

晒

## Foto: Muschel mit Sand

金属地面木



天空月光

♪ Eih...

晒

Sanft und leise sich  
die Sonne verkriecht. Silbergold  
die kleine Bucht.

晒

An dem Laub der  
Wildrosen ein Scharlachten wie  
Abendrot zieht auf.

晒

Das Meer braust  
seinen Fischduft wie Schnee heran.  
Leise klopft der Winter.

晒

## Foto: Steintürmchen

金属  
地面  
木天空  
月  
星光

晒

Sonderbar still auf  
der Küste – nur das Laubrascheln,  
fernes Rauschen.

晒

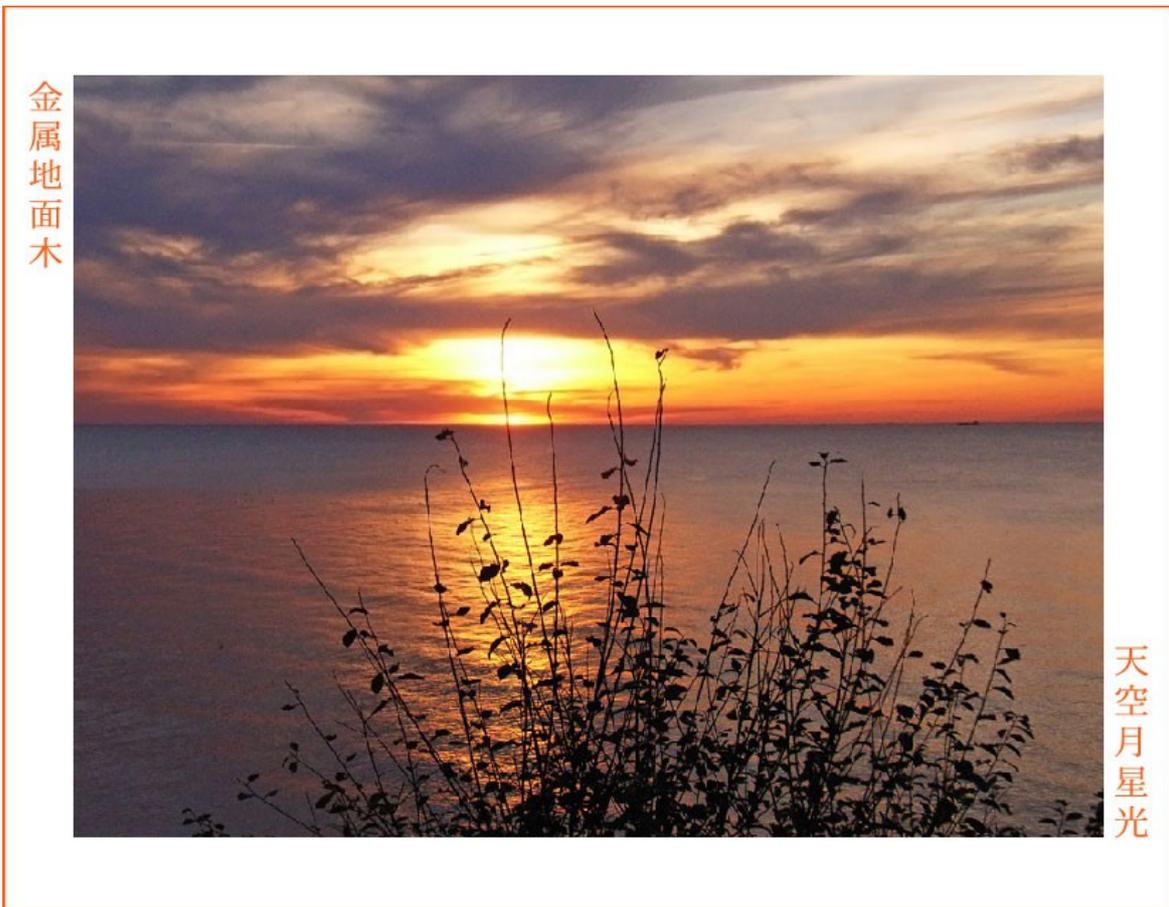
Die Pappel  
drei Blätter auf der weißen Bank  
liegen gelassen.

晒

Die drei Bäume  
ein Schlaflied singen. Am Horizont  
ein Leuchtturm blinkt.

晒

## Foto: Sonnenaufgang im Oktober



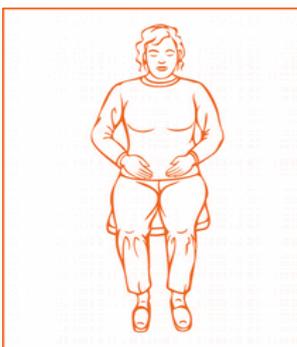
### Entspannungsübungen

晒

### Autogenes Training

Wiederhole drei- bis sieben Mal die Grundformeln des Autogenen Trainings: Ich bin jetzt vollkommen ruhig, entspannt und gelassen. Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig. (Oder: Es atmet mich.) Dabei sitzt du in einem Kokon aus Farbe und Duft (Aroma) von Sanddorn-Orange, das sich um dich herum ausbreitet. 晒

### Handauflegen



Atme tief ein und aus und ganz ruhig und gleichmäßig weiter und führe die folgende Entspannungsübung durch, indem du deine Hände mit geschlossenen Fingern auflegst. Du kannst dabei das Sakral-Chakra behandeln oder auch eine andere Körperregion, der du Heilung zukommen lassen möchtest. Auf Wunsch kannst du die o.g. Farbe oder den Duft durch die Hände in deinen Körper fließen lassen. 晒

晒  
**Winter**  
 晒

Foto: Gewitter am Horizont

金属  
地面  
木



天空  
月光

晒

Oliv die Wellen  
 sich wiegen im Licht -  
 tragen Möwenblau zum Strand.

晒

Oh, das Silbergold -  
 urplötzlich die Sonne  
 im schleierschwarzen Kleid.

晒

Es schäumt und schäumt  
 und schäumt. Es bläst und bläst und  
 bläst. Es atmet mich.

晒

## Foto: Zwei Möwen im Hafen

金属地面木



天空月星光

♪ Ööh...

晒

Sonne und Wind  
im Dünengras spielen. Wellen -  
strecken Zungen raus.

晒

Schmetterlingsmuschel -  
zerbrechlich wie Eierschale.  
Möwen schreien.

晒

Silbergrau und schweigend  
die Wolke vor die Sonne zieht.  
Schwarz die See.

晒

## Foto: Fels im Meeresschaum

金属地面木



天空月星光

♪ OM...

晒

Im Abendbrokat  
schillern die Pfützen. Das Meer  
haucht purpur herauf.

晒

Vor purpur Wolken  
ein Bussard sitzt. Der Seewind  
sträubt ihm die Federn.

晒

Heiligabend  
die Sonnenglut hinter der Halbinsel.  
Verschwindet.

晒

## Foto: Spuren im Sand

金属地面木



天空月星光

晒

Wellen über Felsen  
springen. Lange Tränen  
ihnen nachweinen.

晒

Im Hafen das  
Windjaulen. Die alten Kutter  
sich wiegen im Licht.

晒

Der Sonnendiamant!  
In einer dunklen Wolkenpalte  
...glitzert.

晒

## Foto: Steinemandala



## Entspannungsübungen

晒

### Progressive Muskelentspannung

Spanne die Muskeln (Gesäßmuskeln) um das Sakral-Chakra herum an und halte diese Anspannung etwa 10 Sekunden lang. Lass die Anspannung entlastend los und spüre ein paar Sekunden lang in den Entspannungseffekt deiner Muskeln hinein. Du kannst diese Übung mehrmals wiederholen und auf diese Weise deine Aufmerksamkeit für deinen Körper schulen. 晒

### Zwerchfell-Massage

Blase drei imaginäre Kerzen aus! Dabei wird das Zwerchfell sanft massiert. Das Zwerchfell bildet unsere innere Mitte. 晒

晒

## Ende der Meditation

Da jede Tiefenentspannung und Meditation mit der Rücknahme enden sollten, folgt nun eine Anleitung, wie man die Meditation mit den Haikus und Fotografien beendet und sich ihren Heilungseffekt bewusst machen kann. Mit einem kalligrafischen Zeichen aus dem asiatischen Kulturkreis abstrahieren wir die Symbolik der Natur, wir spüren innere Ausgeglichenheit und erfahren das Hier und Jetzt. 晒

## Kalligrafie und Zen



Nimm die abstrahierenden Formen des Schriftzeichens wahr und reduziere deine Gedanken nach dem Motto: „Weniger ist mehr!“. Das Schriftzeichen kann wie ein "gemaltes Wort" betrachtet werden. Nimm es – in kleinen Schlückchen - wie eine gute Tasse Tee zu dir. Genieße dabei wieder den Duft und das Aroma des Sanddorns. 晒

## Rücknahme

Atme tief durch. Recke und strecke dich und beende deine Meditation.

晒

## Bewusstmachen des Heilungseffekts

Wichtig: Spüre schließlich aufmerksam in dich hinein! Was hat sich an deiner Stimmung verändert? Versuche, die gute Stimmung möglichst lange beizubehalten, sie wird in magischer Weise Heilung bewirken! 晒



## Entspannen mit Lyrik und Bildern

### Meditation und Gesundheit

Untersuchungen an Meditierenden während und nach der Praxis haben ergeben:

- die Atem- und Pulsfrequenz sinkt
- der Blutdruck sinkt auf Normalniveau
- der Stoffwechsel läuft langsamer ab (weniger Milchsäure im Blut)
- der Sauerstoffverbrauch sinkt (um 20%), damit sinkt auch der CO<sub>2</sub>-Ausstoß
- Stärkung des Immunsystems
- positiver Einfluss auf die geistigen Fähigkeiten
- Verbesserung der Gedächtnisleistung und Konzentration
- geordnetes statt sprunghaftes Denken
- fördert Kreativität, Problemlösung, Ausdauer, Selbstdisziplin und Willenskraft
- Synchronisation der linken und rechten Gehirnhälfte
- die Schmerzempfindlichkeit sinkt
- der elektrische Hautwiderstand steigt an
- Ausschüttung von Neurotransmittern und Endorphinen ("Glückshormonen") 晒

### Was ist ein Haiku?

Es sind viele Abhandlungen über die Haiku-Lyrik veröffentlicht worden, deshalb möchte ich gerne meine eigenen Erfahrungen als Haiku-Dichterin erzählen und nur in aller Kürze erklären, was ein Haiku ist: Der japanische Dreizeiler, das Haiku, ist die kürzeste Gedichtform der Weltliteratur. Es besteht aus drei Verszeilen bzw. aus siebzehn Silben, die eine Naturstimmung - oft mit jahres- oder auch tageszeitlichem Bezug - einfangen oder ein Alltagserlebnis umreißen. Mit seiner lakonischen Kürze bietet das Haiku zudem Gelegenheit zu Wortspiel, Andeutung und Humor, es wurde zur bevorzugten Form der japanischen Lyrik. 晒

Einen Höhepunkt in der Geschichte des Haiku bilden die Dreizeiler Matsuo Bashōs. Mit zweiundzwanzig Jahren zog er sich in ein Kloster bei Kioto zurück, um sich dem Zen-Buddhismus zu widmen. Viele Haiku-Dichter waren seine Schüler. Er strebte nach einer möglichst großen Einfachheit und Bildhaftigkeit des sprachlichen Ausdrucks. Das eigene Ich mit seinem Wollen und Begehren tritt dabei zurück. Die lyrischen Dreizeiler sind in der Regel wie folgt aufgebaut: 5 + 7 + 5 Silben. 晒

## Erfahrungen als Haiku-Dichterin

Wenn ich ein Haiku dichte, dann befinde ich mich in der Regel mitten in der Natur. Durch die aufmerksame Konzentration auf die Natur tritt das „Ich“ schon nach wenigen Minuten in den Hintergrund, die Gedanken werden von den alltäglichen Problemen weg und in die Natur hinein gelenkt. Dabei taucht man tief in die Elemente ein, wobei alle Sinne aktiviert werden, sodass ein Haiku vergleichbar ist mit einer Impression des Sehens, Hörens, Riechens, Fühlens und Schmeckens. 晒

In diesem Sinne besitzen die kurzen Gedichte eine Art „multimediale“ Ausstrahlung, die in ihrer verblüffenden Reichhaltigkeit fasziniert, fesselt und begeistert. Flugs vergisst man alle belastenden Gedanken und spürt nur noch die Natur, die wiederum als positive Kraft in den Körper hineinfließt und diesen entsprechend heilt. 晒

Wegen ihrer Einfachheit und Kürze ist die Haiku-Lyrik ideal zum Loslassen und stellt für jeden Menschen eine außerordentlich effektive Meditation dar, die sich sowohl als Stimmungsaufheller als auch zur Einstimmung auf einen erholsamen Schlaf mit schönen Träumen eignet. Wie von selbst tritt das eigene „Ich“ auch beim bloßen Lesen von Haikus in den Hintergrund, denn man folgt in seinen Gedanken den Spuren des (der) Haiku-Dichter(-in). Ähnlich wie die Zen-Kunst beschreibt ein Haiku in zwei, drei Zügen die wahre Schönheit des Lebens – das heißt die Natur in all ihrer Sinnlichkeit. 晒

So schlicht und einfach sowie kurz und prägnant sie sind, zeichnen sich die Haikus durch ihre lyrische Qualität und durch ihre ungeheure Gedankentiefe und dichterische Kunst aus. Damit erfreuen sie das Herz und bewirken eine unmittelbare Heilung von Körper, Geist und Seele. Haikus sind bezaubernde Stimmungsbilder, die kleine Dinge des Lebens mit großer Wirkung beschreiben. 晒

Die Haikus in diesem Buch sind das Ergebnis meditativer Spaziergänge und Naturbetrachtungen, an deren heilender Wundersamkeit ich Sie gerne teilhaben lassen möchte. Gleichzeitig empfehle ich Ihnen, sich selbst auf „Pilgertouren“ zur inneren Mitte zu begeben und die Natur durch aufmerksame Betrachtung als Wundermittel für Entspannung und Loslassen zu nutzen. Das E-Book möge Ihnen dabei helfen, indem es Ihre Aufmerksamkeit für Natur und Lyrik schult. Zudem ist Bewegung sehr gesund, gleichzeitig versorgen Sie Ihren Körper mit frischer Luft und Licht sowie mit dem sehr gesunden Vitamin D3 der Sonnenenergie. 晒

## Entspannen mit Haikus

Haikus sprechen auf lyrische Weise das gesamte Orchester unserer Sinne an: Sie erzeugen Geräusche, Laute und Bilder, sie duften, man ertastet, verkostet und erspürt beim Lesen den Kosmos. Bei aller Kürze und Schlichtheit des sprachlichen Ausdrucks erzählen sie vom Werden und Vergehen, Blühen und Welken, vom Rhythmus der Zeit, von Tag und Nacht, Mondlauf und Jahreszeiten - als machtvollste und ewige

Urphänomene der Natur. 晒

Lies ein Haiku aufmerksam durch und wiederhole es 5 – 7 Mal – still oder leise gesprochen, sodass es als Bild entsteht. Spüre dich mit allen Sinnen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen) in das Haiku hinein. Spüre dich auch in den sprachlichen Klang von Vokalen, Lauten und Rhythmus hinein. Lass die positive Kraft des Haikus und die Schönheit seiner Poesie in deinen Körper fließen. Wenn du möchtest, kannst du das Haiku als erholsame Tages-Affirmation einsetzen. 晒

Erlebe beim wiederholten Rezitieren der Haikus ein poesievolles Gebet an die Verheißung lichtester Geisteswelten. Erwecke mit außergewöhnlicher Sprache Gott in dir. Die kraftvolle Wirkung der Worte soll sich in allen Organen und Gliedern zeigen. Die Stimme sollte dabei nicht zu laut, sondern eher gedämpft, aber eindrucksvoll sein. Der Klangausdruck der Worte soll bei dir schöne Empfindungen und Assoziationen hervorrufen. Sinne über die Worte und ihre Poesie nach, die deine Lippen formen. 晒

Falls du noch tiefer in die Haiku-Meditation einsteigen möchtest, bieten die Beiträge in der Kategorie „Entspannung mit Lyrik (Glücksmomente)“ im Bernsteinrose-Blog viele Anregungen. 晒

### Poesie und Meditation

Im übertragenen Sinne wird der menschliche Wahrnehmungszustand in der Poesie-Therapie von der gewöhnlichen „unedlen“ Verfassung in eine höhere verwandelt – vergleichbar mit der „Destillation“ unedler Metalle für die Mutation in Gold. Der Zauber von Lyrik und Poesie liegt in der Kombination von Gedanken, Gefühlen und Musik begründet. Auch geflüsterte oder im Geist gesprochene Texte kann das Unterbewusstsein gut aufnehmen. 晒

Poesie kann dabei helfen, emotionale Störungen leichter zu ertragen. Sie gehört zu den stärksten Ausdrucksmöglichkeiten des Menschen. In der Poesietherapie gelten die Standards der Literaturkritik nicht: Ob ein Gedicht weniger bekannt oder hochberühmt ist, macht keinen Unterschied, es zählt nur, ob es hilft zu entspannen. 晒

Sollten Sie das Bedürfnis haben, bei einem Vers zu weinen, so tun Sie es. Das Gedicht wird symbolisch zu einer verstehenden Person, mit der Sie Ihre Verzweiflung teilen können. Weinen Sie sich aus, Weinen tut gut! Achten Sie darauf, dass Sie dabei ungestört sind. 晒

### Meditation der Achtsamkeit

Um die Geheimnisse der Natur und des Lebens zu ergründen, bedarf es einer eingehenden Betrachtung und eines tieferen Verständnisses. Achtsamkeit erfordert einen offenen Blick für alle Schönheiten in der Natur – für die Vielfalt ihrer Linien, Formen und Farben. Die Bewunderung

der Natur führt zu einem Versenken in ihre Schönheit, sie erzeugt unendlich viel Freude, die ins eigene Herz zurückkehrt. 晒

Dabei lernt man, neue Perspektiven einzunehmen und dadurch auch die Dinge im Alltag aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und besser im Leben klarzukommen. Zum Beispiel kann man das Spiegelbild des Mondes im klaren Wasser betrachten und dabei ungeahnte Sichtweisen entwickeln. 晒

Das Achtsamkeitstraining verfolgt das Ziel, sich des gegenwärtigen Augenblicks ohne eine bewertende Haltung vollkommen bewusst zu werden. Diese Form der Achtsamkeit gilt als der Kern der Meditation. Die Genuss- und Achtsamkeitsmeditation vermittelt die Essenz der buddhistischen Praxis für die Menschen, die Linderung für ihre Leiden suchen, auch ohne sich für Buddhismus, Yoga oder fernöstliche Spiritualität zu interessieren. 晒

### Entspannen mit Bildern

Genuss- und achtsamkeitsbasierte Praktiken können sehr vielseitig sein, sie können mit Körperübungen, aber auch zum Beispiel mit Gedichten, Bildern oder mit Kunstobjekten durchgeführt werden. 晒

Die direkte Kontemplation eines Objekts kann uns dabei helfen, die Beziehungen zwischen der relativen Erscheinungswelt und der absoluten Wirklichkeit besser zu verstehen. Um neue Einsichten zu gewinnen, muss man "hinter die Dinge blicken". Eine Objekt-Meditation kann bis zu einer halben Stunde dauern und auch in sich selbst als eine Meditation begriffen werden. 晒

Seinen Körper kann man mit Fotos und Bildern stimulieren. Die sog. Chakren bzw. Körperzonen lassen sich mithilfe von Farben, Düften, Aromen und Gefühlen ansprechen. Ursache dafür ist nicht der Anblick einer Speise oder einer duftenden Blume, sondern das, womit dieser Anblick verbunden ist. 晒

### Anleitung zur Entspannung mit Bildern

Betrachte aufmerksam das Bild / Objekt, sodass du es in seiner Schönheit und Aussage verinnerlichst. Fühle dich vollkommen frei in deinen Gedanken. Lass den Alltag los und geh gedanklich in das Bild / Objekt hinein, sodass du es in aller Ruhe aufmerksam und detailliert betrachtest. Lass es in dir erstrahlen. 晒

Verweile bei den Meditationen vor jedem Foto mit einem Ausdruck inneren Lauschens und in meditativer Versunkenheit. Öffne bereitwillig deine Wahrnehmung und empfangen mit offenen Augen frei und vorurteilslos Farben und Eindrücke. Genieße beim „Nach-Innen-Gehen“ Sonne, Licht und Landschaft, lass die wunderbare Macht von Entspannung und Leichtigkeit, von Farben und Formen auf dich wirken. Saug die bildliche und farbliche Energie mit deinen Poren auf, atme sie schließlich mit geschlossenen Augen ein und werde dir ihrer Kraft bewusst. 晒

Wenn du dich während der Meditation auf ein Objekt konzentrierst und dessen Eigenschaften und Einzigartigkeit im universellen Kontext definierst, kannst du zu wundervollen Einsichten gelangen. Sieh das Objekt so, wie es ist, ohne zu urteilen. Erspüre seine Materie und Form. 晒

### Chakra-Singen

Das Chakra-Singen wird jeweils unterhalb der zweiten und dritten Fotografie angeboten:

Atme tief durch die Nase ein. Artikuliere die angegebenen Laute in möglichst aufrechter Körperhaltung. Töne den Vokal oder den Konsonanten (oder das Mantra) möglichst laut und anhaltend aus dir heraus oder lass ihn still in dir erklingen! Spüre in deinen Körper hinein: Was hat sich verändert? 晒

Lausche der Lauttönung und seinen Schwingungen nach! Wo spürst du sie in deinem Körper? Auch durch Handauflegen auf die entsprechende Körperregion kann man die Vibration der Vokale spüren. 晒

### Meditation mit den Elementen

Die Haiku-Dichtung und das Betrachten schöner Bilder sind auch Meditationen mit den Elementen (Erde, Feuer, Wasser, Holz, Luft, Metall) und Jahreszeiten sowie mit der Ernährung. Der Kreislauf der Natur entspricht auch dem Kreislauf unseres Lebens: Es bildet ein ständiges Werden und Vergehen. Sich diesem Zyklus gelassen hinzugeben, ja ihn zu akzeptieren, kann zu einer Grundhaltung in unserem Leben werden und uns dabei helfen, die Dinge aus der richtigen Perspektive zu betrachten. 晒

Auch die Jahreszeiten entsprechen dem Zyklus des Lebens. Sie können die Elemente-Meditation mit dem Gefühl der Dankbarkeit an die Natur und das Leben beginnen und zum Beispiel im Element „Luft“ mit Dankbarkeit für Atem und Leben meditieren. 晒

### Bewusstmachen schöner Gefühle

Wichtig: Spüre am Ende deiner Meditation aufmerksam in dich hinein! Was hat sich an deiner Stimmung verändert? Fasse die Veränderung in Worte. Versuche, die gute Stimmung möglichst lange beizubehalten, sie wird in ihrer Weise Heilung bewirken! Du kannst sie dadurch verstärken, dass du jeden Tag die Affirmation des berühmten französischen Apothekers Emile Coué einsetzt:

**Mir geht es jeden Tag immer besser und noch besser!** 晒

Um Heilung zu erzielen, ist es wichtig, dass du dir die positiven Veränderungen in deinem Körper, Geist und Seele bewusst machst. Das Bewusstmachen einer merklichen positiven Veränderung in den Gefühlen kann diese verstärken und Freude darüber auslösen. Gleichzeitig kann es dazu anregen, sich stärker mit Meditation, Poesie und Kunst zu befassen und neue Lebensinhalte zu finden. 晒

晒

## Service

晒



### Kostenlose Angebote

Im Service-Menü des Reise- und Relaxblogs „Bernsteinrose“ stehen die folgenden kostenlosen Angebote bereit:

- [digitale Glückwunschkarten](#) + Wellness-Link zu den „[Glücksmomenten](#)“ oder anderen Beiträgen im Bernsteinrose-Blog
- [kostenlose Glückwunsch-Videos](#)
- [kostenlose Anleitungen zum Relaxen](#)
- kostenloses Coaching zur [Entspannung im Büro](#)
- kostenlose [Illustrationen und Fotos](#) für Ihre Website, sofern Sie eine Genehmigung bei uns dafür einholen und sich zu uns verlinken

**Wenn Sie den Reise- und Relaxblog „Bernsteinrose“ kostenfrei abonnieren, erhalten Sie als Dank für Ihr Abo:**

- ein Dutzend Gratis-Grußkarten (Glückwünsche, Katzen, Beileid) als Doppel-Klappkarten zum Ausdrucken
  - Für optimales Feng-Shui: zwei PDF-Broschüren über die Kostenoptimierung bei der Planung eines Eigenheims mit Garten
1. *“Spartipps für den Eigenbau eines Eigenheimes (Holzständerbauweise)”*
  2. *“Kostenoptimierung zur Planung eines Wassergarten*

## Kategorien des Bernsteinrose-Blogs

Der Reise- und Relaxblog „Bernsteinrose“ besteht aus den folgenden Kategorien mit Themen in den Bereichen Reisen, Wellness, Natur und Kunst. Die Beiträge erscheinen regelmäßig 2 – 3 Mal pro Woche:



- ACHTSAMKEIT Genusstraining Reisen
  - Am Meer wandern (Glücksmomente)
  - Blüten-Meditationen (Glücksmomente)
  - Entspannung mit Lyrik (Glücksmomente)
  - Kulturgenuss / Kunst (Glücksmomente)
  - Kunstbilder betrachten (Glücksmomente)
  - Landschaft genießen (Glücksmomente)
  - Lustige Tiere / Lachen (Glücksmomente)
- ENTSPANNEN
  - Entspannt philosophieren
  - Entspannt wohnen – im Grünen
  - Entspannung im Büro + unterwegs
  - Fantasiereisen / Videos
  - Festtag-Entspannung mit Farben
- GRATIS Festtagsgrüße
  - Einladungen u.a.
  - Glückwünsche mit Kunstbildern
  - Gruß- und Rezeptecken mit Musik
  - Reisegrüße
  - Relax-Glückwünsche-Bulletin
  - Tierkarten
- INFO
  - Gästebuch
  - mediterra – aktuell
  - Meditations- /Entspannungcoach
  - Über unsere DVD + CD
- KUNSTgenuss
  - Art Excellence
  - Entspannen mit Kunst + Farben
  - Interkulturelle Kunstinstallation
  - Kunst-Tipps
  - Kunstbetrachtungen
- MEDITA-Reisejournal
  - Foto-Reisen
  - Meditative Musterreise: Rügen
  - Reisemomente
  - Tipps Reisen mit Muße
  - Video-Reisen
- TERRA-Reisejournal
  - Griechenland: Die nördlichen Sporaden
  - Kroatien: Die Adriaküste und ihre Inseln
  - Leipzig: Musenküsse aus Klein-Paris

- [Limburg an der Lahn](#)
- [Mallorca und George Sand](#)
- [Mosel: Landschaftstherapie u. Wein](#)
- [Norwegen: Wohnen + Leben mit Holz](#)
- [Provence und Picasso](#)
- [Schwedischer Bau- und Wohnstil](#)

Die Themen-Kategorien im TERRA-REISEJOURNAL werden ständig erweitert!

**Den Reise- und Relaxblog „Bernsteinrose“ [kostenfrei abonnieren!](#)**

## Hinweise und Impressum:

### Gesundheit:

Das Buch kann eine psychotherapeutische oder ärztliche Behandlung nicht ersetzen. Bei weitergehenden Fragen, oder wenn Sie unsicher sind, ob Fantasiereisen, Meditationen, Farbtherapie oder Bildschirm-Vorführungen für Ihre speziellen Bedürfnisse und Probleme geeignet sind, wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten Psychotherapeuten. Alle Ratschläge und Hinweise in diesem Buch wurden von Fachleuten sorgfältig erwogen und geprüft, doch kann keine Garantie oder Haftung für Auswirkungen und Folgeerscheinungen jeglicher Art übernommen werden. Bitte suchen Sie bei schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen unbedingt Ihren Arzt oder Heilpraktiker auf. Meditieren Sie nicht während einer Autofahrt oder bei Arbeiten an Maschinen! Legen Sie nach 4 Stunden Bildschirmarbeit eine längere Pause ein und halten Sie sich möglichst nicht kurz vor dem Einschlafen am Bildschirm auf!

Aus entspannungspädagogischen Gründen werden Sie in den Meditationsanleitungen mit „Du“ angesprochen.

### Weitere Hinweise:

Die Autoren übernehmen keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Autoren, die sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, welche durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausgeschlossen, es sei denn, sie sind vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich.

© Königswinter, 2014

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeber.

© Copyright :

Gabriele Walter (Gedichte, Fotos, Konzeption)

Kurt Ries (Grafik, Design, Fotos)

Edition „Bernsteinrose“, Königswinter 2014

[www.bernsteinrose-blog.de](http://www.bernsteinrose-blog.de) und [www.meditaterra.de](http://www.meditaterra.de)

### Impressum:

Herausgeber: Gabriele Walter u. Kurt Ries

Text u. Buchgestaltung: Gabriele Walter

Illustrationen: Kurt Ries

Fotografie: Gabriele Walter, Kurt Ries

Lektorat: Alexander Grünwald

Copyright:

meditaterra-Edition G. Walter/K. Ries

D-53639 Königswinter ©2014

[www.meditaterra.de](http://www.meditaterra.de), [info@meditaterra.de](mailto:info@meditaterra.de)