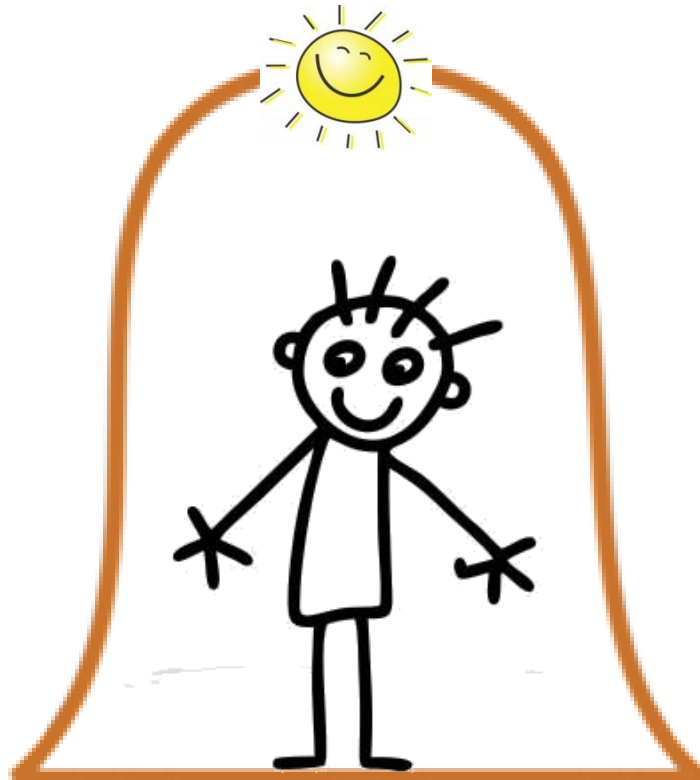


## Die Glockenübung



Diese Übung bringt dir Schutz, Kraft, Vertrauen und Ruhe. Stelle dir eine Glocke aus purem Gold vor, die am Boden steht und in die du eintrittst. Oben in der Glocke ist ein Loch und da kommen goldenes Licht oder Sonnenstrahlen herein.

Stell dir nun vor, wie diese Glocke dich umhüllt und du in diesem lichtdurchfluteten Raum stehst, der dir Sicherheit, Schutz und Geborgenheit schenkt. Mache diese Übung immer dann, wenn du vor einer schwierigen Situation stehst. Vielleicht ist das ein herausforderndes Gespräch, das auf dich wartet oder du musst dich in eine Menge begeben, in der dir nicht wohl ist. Manche Menschen nutzen sie vor einer mündlichen Prüfung oder wenn sie durch einen lebhaften Bahnhof gehen müssen. Probier es auch. Mir hat diese Übung schon viele schwierige Momente erleichtert.

Du kannst diese Übung auch noch mit einem Klang erweitern. Immer, wenn deine Gedanken sich zu drehen oder abzuschweifen drohen oder wenn Angst aufkommt, so stelle dir vor, dass du mit einem Schlegel an die Glocke schlägst und ein schöner klarer Glockenklang ertönt. Wiederhole das, so oft du möchtest. Wenn ich das mache, so kommen meine Gedanken wieder zur Ruhe, die Angst verringert sich und die Geduld kehrt zurück. Es ist in jedem Fall ein Versuch wert, denn es macht Spass und tut gut.