

Auszug aus dem Buch Seelenplätze von Theresia Maria de Jong:

Das eigene zu Hause ist natürlich der Ort, an dem wir die meiste Zeit verbringen. Wäre es nicht schön, dort einen Seelenort entstehen zu lassen? Einen Ort in den eigenen vier Wänden, oder auch im Garten, wo wir uns regenerieren können, Kraft schöpfen für den Alltag, abschalten und uns mit dem Kosmos verbinden können? Einen Ort, an dem die Reizüberflutung von außen keine Chance hat, wo wir uns unseren Herzenskräften öffnen können. Es gilt also einen eigenen heiligen Ort im eigenen Heim zu gestalten. Das kann ein Altar sein, ein Platz, der nur uns allein vorbehalten ist, oder an dem wir mit anderen Menschen meditieren können. Jedenfalls wird es ein Ort sein, an dem unsere Seele aufblühen kann.

Dieser Ort sollte sich verständlicherweise an einem ruhigen Teil des Hauses, der Wohnung, des Gartens befinden. Oft ist es auch unser Lieblingsplatz, denn den haben wir uns sicherlich auch nicht zufällig ausgesucht. Die Feng Shui Beraterin Cornelia Preuss empfiehlt eine kleine Meditation, um zu empfangen, wie dieser Ort ausgestaltet werden kann:

Du verabredest Dich mit Dir selbst! So schaffst Du Dir den Freiraum, Dich ganz auf Deinen Wunsch, Dir ein Plätzchen einzurichten, zu konzentrieren. Sich mit sich selbst zu verabreden ist etwas ganz besonderes! Es hat etwas Spielerisches - freue Dich darauf! Plane genügend Zeit ein, damit Du Dich ganz Deinem Wunsch widmen kannst. Du wirst über Deinen Seelenplatz meditieren. Wichtig ist, dass Du alleine bist. Suche Dir ein geschütztes Plätzchen und richte Dich behaglich ein. Wenn Du soweit bist, schließe Deine Augen. Atme tief ein und aus und entspanne Dich. Lass den Alltag los. Sei ganz bei Dir. Wenn Du Dich entspannt fühlst, versuchst Du zu erinnern, wo Du Dich einmal rundum wohl gefühlt hast. Rundum sicher und wohl! Lass Dir Zeit - lausche dem was in Dir

aufsteigt. Es werden Bilder auftauchen, ein Geruch oder ein Geräusch. Tauche ganz ein in Deine inneren Erfahrungen. Verweile. Du atmest das wohlige Gefühl, das in Dir aufsteigt, tief ein und spürst, wie es sich im ganzen Körper ausbreitet. Das was du gefunden hast, ist nährend für Dich! Atme es ein bis die letzte Zelle informiert ist. Diese Qualität benötigst Du für Deine Seele! Du hast nun gefunden wonach Du gesucht hast. Sei dankbar für diesen Erfahrungsschatz! Wenn Du magst, kannst Du Dich hier noch ein wenig aufhalten und die Sinneseindrücke die vor Deinem inneren Auge auftauchen, wahrnehmen. Sie entspringen Deiner tiefsten inneren Quelle. Gebe Dich ganz Deinem Selbst hin und lausche auf das, was sich Dir zeigen will. Wenn Du genug hast, kommst Du langsam wieder zurück ins hier und jetzt. Du kannst Dich recken und strecken, genüsslich Gähnen und beim Öffnen der Augen der Welt ein Lächeln schenken.

Diese Methode verhilft zu erkennen, welche Atmosphäre der ganz persönliche Seelenplatz bekommen sollte. Er gestaltet sich nun ganz wie von selbst. Diese Methode kann auch angewendet werden, wenn es zurzeit keinen Ort zum Einrichten gibt. Selbst für diejenigen, die gar kein Zuhause haben oder ständig unterwegs sind, ist diese Meditation förderlich. Das Gefühl für den eigenen „Seelenplatz“ hat sich verankert und kann sich nun jederzeit ausbreiten.