

Trommel Meditation



Du hältst nun deine ganz persönliche Schamanentrommel in deinen Händen. Sie wurde liebevoll und achtsam für dich ins Leben gerufen und die Tierwesen sowie die Baumwesen haben Materialien für deine Trommel zur Verfügung gestellt. So würde ich mich sehr freuen, wenn du ihnen in einer deiner ersten Trommel Meditationen einen Dank aussprichst und dann in einen bewussten Kontakt mit deinem Trommelwesen gehst. Sie werden sich alle sehr darüber freuen!

Berühre deine Trommel sanft, streichle sie, gehe behutsam mit ihr in Kontakt und lass dich von ihr führen.

Wie fühlt sie sich an?

Was möchte sie dir sagen?

Wie spricht sie zu dir?

Trommle in einem regelmäßigen, meditativen Rhythmus und lass dich von ihrem Klang in deine inneren Räume tragen. Eine Schamanentrommel wird auch als das Pferd des Schamanen bezeichnet. Reite auf ihr, bewege dich auf und mit den Schwingungen ihres Klangs und beobachte deine inneren Bilder.

Danke dem Tier, welches seine Haut oder sein Fell für deine Trommel zur Verfügung gestellt hat.

Vielleicht mag es sich dir vor deinem inneren Auge zeigen.

Wie sah das Tier aus?

Was spricht es zu dir?

Danke den Bäumen, deren Holz den Rahmen und Resonanzkörper deiner Trommel bildet.

Wie sahen sie aus?

Was möchten sie dir sagen?

Dann rufe das Trommelwesen deiner persönlichen Schamanentrommel.

Gehe liebevoll mit ihm in Kontakt und beobachte, was sich dir innerlich zeigt.

Frage das Wesen ganz konkret: „Bist du das Wesen meiner Trommel?“

Falls es verschwindet, beobachte weiter, welches Wesen als nächstes auftaucht. Halte so lange nach deinem Trommelwesen Ausschau, bis ein Wesen bestätigt, das Wesen deiner Trommel zu sein.

Wie zeigt es sich dir?

Was spricht es zu dir?

Wobei kann es dich unterstützen?

Was wünscht es sich von dir?

Wie möchte es gerufen werden?

Verweile so lange du möchtest und genieße den Kontakt mit deinem Trommelwesen.

Dann bedanke dich auch bei ihm für euer zukünftiges gemeinsames Wirken und kehre langsam zurück.

Danke, dass du dir für diese Meditation Zeit nimmst ♥ Sabine Maria Frei